

# Dobre WIADOMOŚCI

1-2/2010  
Styczeń/Luty

## CENTRUM LECZENIA

### ŻYL I OWRZODZEŃ

*Żylaki, zastrzyk czy operacja?  
Sprawdź czy masz wybór.*

- nieoperacyjne leczenie żylaków
- skleroterapia
- echoskleroterapia
- badania USG color doppler i ppg
- centrum kompresjoterapii thuasne
- diagnostyka układu naczyniowego kończyn dolnych
- leczenie owrzodzeń żylnych trudno gojących się ran
- lecznicze wyroby przeciwżylakowe i przeciwzakrzepowe

ZAPRASZAMY  
PN-PT: 9.00-18.00

SPECJALISTYCZNA  
PRZYCHODNIA  
FLEBOLOGICZNA

[www.vena-med.pl](http://www.vena-med.pl)

Sopot, ul. Haffnera 10/2, tel.: 058 350 55 88, kom.: 727 212 212

Telefon bezpośrednio do projektanta **0-501-718-268**



**Raty 0%**  
**Bezpłatny pomiar**

**Szafy z drzwiami przesuwymi - tanio !!!**

Gdańsk ul. Żwirki Wigury 12 LOTNIA paw.23a telefon 340-96-81 e-mail [allma@o2.pl](mailto:allma@o2.pl)

## Allma

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

**HEROS**  
Centrum Szkoleniowe

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

## KURSY MASAŻU

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

**www.heros.pl 58 690-74-74**  
**e-mail:kursy@heros.pl 801 00-24-28**

## ALMED

Gabinet Stomatologiczny

- STOMATOLOGIA
- ORTODONCJA
- PROTETYKA
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA



**tel. 58 512 11 43 pn-pt. 8-20**  
**Gdańsk-Zaspa, Al. Jana Pawła II 4A/2**



**TYLKO U NAS**  
**1,80 zł/km**

# 196-28

**0-58 306 00 00**

**0-505 620 123**

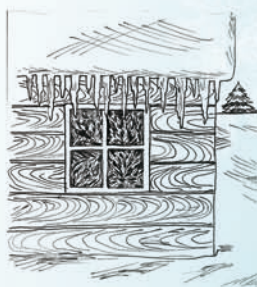
**www.dajan-taxi.pl Rabat na telefon i kartę**

## SOPLE

Do rynny wpadły krople  
i zrobiły się sople,  
bo z wody, mrozu i śniegu  
robi się je od wieków.

Mróz szyby maluje  
i zimno jest wszędzie...  
Pewnie niedługo ze mnie  
wielki sople będzie!

Już uszy mam czerwone,  
ręce i nogi jak lody.  
Nie czuję już nosa.  
Czy ten mróz robi  
ze mnie Eskimosa?!



## ZIMOWE ZABAWY

W zimowy czas,  
taki biały i magiczny  
świat wydaje się taki śliczny!  
Wszystko przykryte białą kołderką  
taką miękką, śnieżynkową  
po prostu ... odjazdową!  
A jeździć jest na czym,  
sanki, narty i łyżwy  
idą w ruch i niestraszny  
jest upadek w ten biały puch.  
Wie o tym każdy mały zuch!



## A po zimie nadejdzie WIOSNA!



Ilustracje do książki "Pory Roku"  
wykonała Zofia Grel

### WIOSNA!

Wiosenne słońce,  
wiosenna burza,  
zielona trawka,  
aż chce się ją chrupać!

Wszystko cieszy na wiosnę,  
wszystko takie radosne!  
Słychać ptaków świergot  
i dzieci wesoły szczebiot.

Wiosna przyszła tak nagle,  
wszystko kwitnie i śpiewa.  
Ludzie na nią czekali  
już się chyba nie oddali?

Zostań z nami wiosno,  
by nam czas umilać.  
Obsyp kwieciami drzewa,  
posiej świeżą trawkę.

Przecież latem chcemy  
z nosem przy ziemi  
słyszeć dokładnie  
co tam w trawie piszczy!



Książkę "Pory roku" Marty Polak  
z wierszami dla dzieci można nabyć:  
"Bookarnia" Sopot, ul. Haffnera 9  
"Vicon" Gdańsk, ul. Abrahama 3  
"Cafe Fikcja" Gdańsk,  
ul. Grunwaldzka 99/101  
Wydawnictwo "Koziorożec"  
tel. 0 880 635 911



Spotkanie autorskie w Cafe Fikcja

## Biuro Rachunkowe oferuje usługi w zakresie:

- ✓ Pełna księgowość
- ✓ Książka przychodów i rozchodów
- ✓ VAT, ryczałty
- ✓ Deklaracje ZUS
- ✓ Rozliczenia podatkowe

tel. 0-58 305 44 98  
Gd. Chełm ul. Miłskiego 1

## Studio Fryzur Mila

Serdecznie zapraszamy



Przymorze, ul. Malborska 3

tel. 501-747-110

pon-pt 10-18  
sob 9-15

www.studiomila.pl



**Marta Polak**  
redaktor naczelna

Witam wszystkich bardzo serdecznie w 2010 roku, w który wkroczyli my z nowymi nadziejami, siłami i nowymi postanowieniami. Wycieczka Państwa, by spełniły się plany i wszystkie, nawet najmilsze marzenia. To właśnie nie odmarza wszystko się zaczyna. A marzenia i plany łatwiej się spełniają, gdy towarzyszy nam dobry nastrój. Mam nadzieję, że lektura tego wydania "Dobrych Wiadomości" zapewni wszystkim taki właśnie miękki tytan ducha. Zachęcam Państwa do lektury tekstu "Siła pozytywnego myślenia", którego autorką jest Sylwia Rogala z firmy szkoleniowej Training Center z Krakowa, a także tekstu "12 sposobów na chandrę" Dariusza Malinowskiego z serwisu matrymonialno-romantycznego Cupido. To na stronach 8 i 9, a na stronie 5 znajduje się 45 trafnych, życiowych prawd. Zacytuj trzy z nich, które szczególnie mi się spodobały: "Jakakolwiek dobra albo zła byłaby sytuacja, to się zmienia", "Wydaj na

zewnątrz każdego dnia. Cuda oczekuj. Ci wszędzie dzieje", "Pozbądź się tego, co nie jest przydatne, piękne albo radosne".

Pozostajcie w klimacie życiowych wskazówek i refleksji - na stronie 6 przytaczam fragmenty wywiadów, które przeprowadziłam w ubiegłym roku, a w których moi rozmówcy informowali o tym, co według nich jest w życiu najważniejsze i jakie wiadomości uznają jako te dobre. Temat jest bardzo szeroki. Sądźcie, a bardzo ważną jest tu w ogóle umiejętność dostrzegania tych dobrych wiadomości wokół siebie, a one są, to pewne.

Tak dobrą wiadomością jest na przykład to, że we Wrzeszczu powstało niedawno sympatyczne miejsce. Jest to Cafe Fikcja, gdzie przy kawie lub herbacie i szarlotce można spotkać się ze znajomymi, a także poczytać lub kupić książki, licznie zgromadzone na półkach. Odbywaj się tu również spotkania autorskie. W związku z niedawnym ukazaniem się moich wierszy dla dzieci "Pory roku" z ilustracjami Zofii Grel, jedno z moich spotkań z dziećmi odbyło się właśnie w Cafe Fikcja. Relacje z moich spotkań z najmłodszymi czytelnikami zamieściłam na stronie 14.

W tym wydaniu znajdzie Państwo również tekst o zdrowiu, z zakresu flebologii. O żyłkach, pajczakach i ich leczeniu pisze lek. med. Tomasz Szular z Przychodni Vena-Med w

Sopocie. Właśnie jest również dobre zdrowie naszych psów. I tutaj mamy dobrą wiadomość, że na ul. Mściwoja w Gdańsku powstał Gabinet terapii zaburzeń zachowania psów, a prowadzi go Pani Agnieszka Kępka, która jak nikt zna się na psach, a na naszych łamach omawia poszczególne rasy.

I na koniec jeszcze coś dla ducha - rok 2010, na mocy uchwały Sejmu RP, został ogłoszony Rokiem Fryderyka Chopina. Jest to wyrazem uznania dużej roli dorobku artystycznego tego najwybitniejszego polskiego kompozytora dla dziedzictwa narodowego i światowego. Chopin nazywany był poetą fortepianu, jego dwusetna rocznica urodzin przypada w tym roku. Z tej okazji Polska Filharmonia Bałtycka przygotowała liczne koncerty przepełnione muzyką Chopina.

Uczucia by ten rok dla nas wszystkich były udane, pełen bogactwa dźwięków, uczuć i doznań, czasem refleksyjny, ale zawsze w mistrzowskim wykonaniu, tak jak muzyka Chopina, przekazuje

*Marta Polak*

Zapraszam na stronę  
[www.dobrewiadomosci.eu](http://www.dobrewiadomosci.eu)  
[www.dobrewiadomosci.eu/wydawnictwo](http://www.dobrewiadomosci.eu/wydawnictwo)

## BANK ODMAWIA Tobie kredytu?

### Mamy oferty bez BIK:

- chwilówki do 5.000 zł
- spłaty innych kredytów (konsolidacje) do 120.000 zł na 8 lat bez zabezpieczeń
- kredyty na działalność w uproszczonej procedurze, do 150.000 zł

Kredyty na działalność z zabezpieczeniem hipotecznym do 1.000.000 zł

Kredyty samochodowe

Kredyty hipoteczne

Biuro kredytowe. Gdańsk-Wrzeszcz,  
ul. Do Studzienki 11  
tel. (58) 781 98 90  
kom. 601 832 048, 501 492 589

czynne:  
pon. - pt.  
od 11 do 17



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

- kosmetyka twarzy
- kwasy AHA, BHA, AKA
- manicure i pedicure
- makijaż
- depilacja ciała

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

Centrum HORYZONT  
ul. Obrońców Wybrzeża 23/ Lok.2  
tel. 668 148 168  
[www.vanillia.net.pl](http://www.vanillia.net.pl)



**SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
DO SKLEPU  
ZIELARSKO - MEDYCZNEGO**

pn-pt 9.00-18.00  
sob 9.00-14.00

**UL. GEN. BORA-KOMOROWSKIEGO 33  
PAWILONY HANDLOWE  
ZA GALERIĄ E. LECLERC  
W STRONĘ SKM OLIWA  
GDAŃSK-PRZYMORZE**

**TEL. 058-762-02-15  
WWW.FRAGARIA.PL**

**POLECAMY:**

- ✦ MIODY MANUKA
- ✦ OLEJ LNIANY BUDWIGOWY

**PROMOCJA:**

- ✦ COLON C 200G.-25,00
- ✦ MAŚĆ KOŃSKA 500G-14,95

**ATRAKCYJNE CENY !**



**ŚWIAT PUSZYSTEJ**

oferuje

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

Zapraszamy  
pon - pt 10 - 18  
sob 11 - 15

Gdańsk - Wrzeszcz  
ul. Lenzjona 14  
tel. 0-58 345 - 95 - 20

**ANGIELSKI DLA SENIORÓW**  
GOLD ENGLISH

- ▶ lektor z wykształceniem kierunkowym i doświadczeniem w nauczaniu dorosłych
- ▶ zajęcia dostosowane do poziomu zaawansowania i tempa pracy grupy
- ▶ nacisk na rozwijanie umiejętności mówienia i słuchania ze zrozumieniem
- ▶ 6 zł/godz. lekcyjna

Poniedziałek: Przymorze  
Wtorek: Zaspą  
Środa: Morena



INFORMACJE I ZAPISY : TEL. 504 - 784 - 423  
[www.goldenglish.pl](http://www.goldenglish.pl)

Po rozwiązaniu krzyżówki wyróżnione litery utworzą hasło, które prosimy zgłaszać do Redakcji miesięcznika "Dobre Wiadomości" telefon 0 880 635 911. Nagrody dla trzech osób - to możliwość zamieszczenia reklamy firmowej lub prywatnego ogłoszenia o wymiarach 6 x 6 cm w kolejnym wydaniu miesięcznika. Zapraszamy!

## NAPRAWA SPRZĘTU RTV

**Sony Thompson Philips Siesta**

Zbigniew Ratyński

były pracownik serwisu UNIMORU

tel. 0-58 303 55 49 0-602 34 34 82

## Salon Kosmetyczno - Fryzjerski

∞ Fryzjerstwo damskie i męskie

∞ Zabiegi kosmetyczne

Salon Kosmetyczno - Fryzjerski tel. 0-58

przeniesiony z ul. Czerwony Dwór 553-20-22

teraz na ul. Kętrzyńskiego 24  
Gdańsk - Przymorze

Producent

**MultiRolo**

Rolety Żaluzje Naprawy

Gdańsk - Zaspa tel. 0-58 512 66 00  
ul. J. Pawła II 6 G 0-668 02 33 76

## JAZDA KONNA



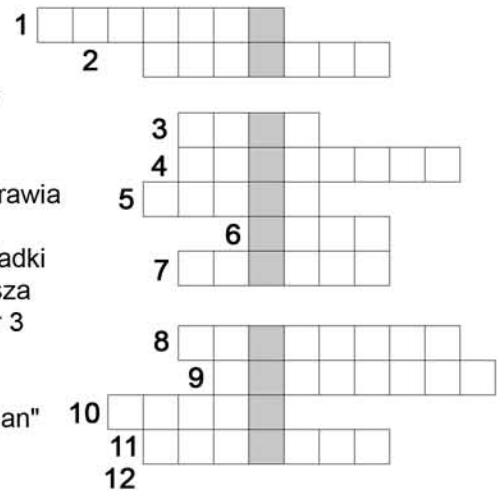
Hanna Łyczkowska

**FERIE ZIMOWE!!!**

tel. 0-601 652 304

www.hippika-lyczkowska.pl

1. Specjalistyczna Przychodnia Flebologiczna
2. Ośrodek Szkolenia Kierowców z ul. Piastowskiej 98A
3. Premier
4. Imię p. Ratyńskiego, który naprawia sprzęt RTV
5. Gabinet Stomatologiczny z okładki
6. Sklep muzyczny z ul. Heweliusza
7. Fundator nagród w zagadce nr 3
8. Czas zabaw
9. Rasa psa z 13 strony
10. Emma ... - autorka książki "Plan"
11. Karnawałowe ciasto



## 1 ZAGADKA

Na jakim instrumencie gra dyrektor Filharmonii Bałtyckiej - Roman Perucki?

Dla osób znających prawidłową odpowiedź Polska Filharmonia Bałtycka ufundowała 10 podwójnych zaproszeń. Prosimy o kontakt z naszą redakcją tel. 0-880 635 911

## 2 ZAGADKA

Proszę wymienić cztery nazwy zwierząt występujących w przedstawieniu „Dr Dolittle i Przyjaciele”.

Dla osób znających prawidłową odpowiedź Teatr Miniatura ufundował 2 podwójne zaproszenia. Prosimy o kontakt z naszą redakcją tel. 0-880 635 911.

## KONSULTANTÓW I LIDERÓW FM GROUP

Fachowa pomoc i przeszkolenie, wysokie prowizje. Szczegóły pod nr tel. 500 378 930; gg 11097615

## 3 ZAGADKA

Jak się nazywa metoda konserwowania żywności w metalowych puszkach ?

Nagrody to 10 pakietów z 6 produktami firmy DROSED. Prawidłowe odpowiedzi należy zgłaszać telefonicznie - 0 880 635 911.

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

Alicja Zubrzycka  
Uzdrowianie Duchowe

Uzdrowianie relacji międzyludzkich, związków partnerskich, oczyszczanie domu z negatywnych energii, kłąt. Przenoszenie szlaku astralnego

tel. 58 558-56-36 507-237-321  
e-mail: alicjazubrzycka@gmail.com

## MATEMATYKA

wieloletnie doświadczenie, wszystkie poziomy  
Gdańsk - Przymorze tel. 0-606 309 837; gg 4611558

### PUNKTY ODBIORU:

#### Przymorze

Restauracja Hammurabi  
CH REAL, ul. Kolobrzaska 32  
Powiślański Bank Spółdzielczy  
ul. Chłopska 16 C  
GALERIA PRZYMORZE  
przy kasach E. Leclerc  
ul. Obrońców Wybrzeża 1

Getinbank  
ul. Szczecińska 2 A

OPTYK  
ul. Jagiellońska 36 B  
(obok kantoru MAX)

Centrum Handlowe OLIVA

ul. Grunwaldzka 309

WILLA ZBYSZKO  
ul. Władysławowska 1  
(róg ul. Śląskiej)

FRAGARIA  
ul. Bora Komorowskiego 33

Spółdzielnie Mieszkaniowe

ul. Jagiellońska  
ul. Opolska  
ul. Kolobrzaska  
ul. Piastowska

#### Zaspa

Zabudowy ALLMA  
Pasaż LOTNIA paw. 23 A

Przychodnia Wet. advet  
ul. J. Pawła II 4a/1

Spółdzielnia Mieszkaniowa  
ul. Pilotów

#### Żabianka

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

#### Wrzeszcz

Centrum Handlowe  
Manhattan  
NSB Letorex  
ul. Lendziona 4a  
Biblioteka,  
ul. Grunwaldzka 40  
EURODOM  
ul. Grunwaldzka 211

#### Gdańsk Główny

"Filia Gdańska"  
Wojewódzkiej i Miejskiej  
Biblioteki Publicznej,  
ul. Mariacka 42  
Nadbałtyckie Centrum Kultury,  
Ratusz  
ul. Korzenna 33/35  
Polska Filharmonia Bałtycka  
KASY, ul. Ołowianka 1  
Powiślański Bank Spółdzielczy  
ul. Tkacka 27/28  
Sklep Muzyczny GAMA  
ul. Heweliusza 10

#### Gdańsk - Chełm

TESCO  
Salon OPTYK OPTIMUM

Dobre WIADOMOŚCI - bezpłatny miesięcznik ISSN 1689-6831

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

W dniu 23 grudnia 2009 roku w Oliwie nastąpiło odsłonięcie pamiątkowej tablicy poświęconej Janowi Kanapariuszowi. Kim był i jakie ma zasługi dla Gdańska?

Otóż Jan Kanapariusz (Ioannes Canaparius) był włoskim mnichem, a potem opatem benedyktyńskiego klasztoru w Bonifacjo i Aleksandrii, mieszcząc się na wzgórzu Awentyn w Rzymie. Żył w latach 925-1004, a pochodził z zamożnej rzymskiej rodziny. Był autorem "Żywota św. Wojciecha" (Vita Prior) napisanego w 999 roku dla potrzeb kanonizacji św. Wojciecha. To właśnie w tej księdze Jan Kanapariuszowi pojawia się pierwsza znana wzmianka o Gdańsku, jako "urbs Gyddanyzc", uczyniona przy okazji pobytu w naszym mieście św. Wojciecha.

W 2004 roku, by uczcić 1000. rocznicę śmierci Kanapariusza, jego imieniem nazwano jedną z gdańskich ulic. Znajduje się ona w Oliwie, w sąsiedztwie Parku Oliwskiego i ulicy Cystersów. Pamiątkowa tablica, wykonana z mosiądzu, znajduje się przy ul. Jana Kanapariusza. Umieszczono na niej sylwetkę mnicha, trzymającego w dłoniach księgę oraz napis "Jan Kanapariusz żywotopisarz św. Wojciecha jako pierwszy w historii wymienił nazwę miasta Gdańska".



fot. M. Polak

## USŁUGI:

- tokarskie
- frezerskie
- ślusarskie

tel. 0-602 294 728

## Filmowanie

tanio - solidnie - profesjonalnie  
tel. 0-501-754-170

Przegrywanie filmów  
z VHS na DVD



Gdańsk - Przymorze  
ul. ks. J. Majdera (skrzyżowanie z ul. Mściwoja II)

## TANIE BILETY LOTNICZE

Europa i świat ceny od 50 zł

## BILETY AUTOKAROWE

cała Europa

Gdańsk - Oliwa ul. Krzywoustego 1e  
tel/fax 0-58 553-55-45



TECHNIKA OKIENNA I DRZWIOWA  
tel./fax 0-58 554 92 33, 0-602 337 368

Zaprasza na PROMOCJE  
NOWOŚĆ Okna drewniane  
z podwójną uszczelką w skrzydle

OKNA typowe i nietypowe drewniane firm:  
POZBUD, STOLLAR, WITRAŻ, PCV VEKA

ALUPLAST, z profili aluminiowych

DRZWI zew. GERDA a/włam, najtańsze w Trójmieście  
Serwis GERDY, drzwi wewnętrzne

NOWOŚĆ: domy drewniane różne box 23

Rabaty  
od 15%  
do 25%

Bezpłatny pomiar i demontaż okien.  
Pisemna gwarancja do 5 lat.  
W cenę wliczamy montaż okien.

Gd. ul. Beniowskiego 5 box 22  
Centrum Targowe M.T.G.  
e-mail: ferno@makor.pl

## GAMA

Instrumenty muzyczne  
i akcesoria

Gdańsk, Heweliusza 10  
między kinem Krewetka, a C.H. Madison

tel: 058/ 301-97-42

Pon. pt 10.30 - 18.00,

sob. 11.00 - 15.00



www.gama.gda.pl

"Lepiej widzisz  
- lepiej żyjesz"

Optyk

Bożena Słupska  
mistrz optyk



Okulary na każdą kieszeń  
dla każdego, dla dużego i małego!

**SUPER OFERTA!**

Zniżka na receptę  
NFZ 25 zł

Gd. - Przymorze ul. Jagiellońska 36 B  
pon - pt 10 - 18 tel. 0-58 511 02 07



# M A R Z E C 2 0 1 0

Sezon 2009/2010



Garrick Ohlsson

**01/03 Poniedziałek, 9.00; 11.00**  
**02/03 Wtorek, 9.00; 11.00**

URODZINOWY TORT  
DLA FRYDERYKA CHOPINA  
Koncerty Edukacyjne



**Tomasz Zając** fortepian  
**Natalia Krajewska** sopran  
**Robert Henning** baryton  
**Aleksandra Bieg-Piaseczna** fortepian  
Uczniowie Ogólnokształcącej  
Szkoły Baletowej w Gdańsku  
Prowadzenie Barbara Żurowska-Sutt

**01/03 Poniedziałek, 19.00**

SŁYNNI PIANIŚCI GRAJĄ CHOPINA

**Alberto Nosé**  
24 Preludia, 4 Ballady



Nelson Goerner

**03/03 Środa, 19.00**

SŁYNNI PIANIŚCI GRAJĄ CHOPINA

**Garrick Ohlsson**  
Scherzo cis-moll op. 39  
Ballada As-dur op. 47  
Fantazja f-moll op. 49  
Sonata b-moll op. 3



SPONSOR KONCERTU



Elisabeth Leonskaja

**04/03 Czwartek, 19.00**

**Karolina Piątkowska-Nowicka** skrzypce  
**Bogna Czerwińska-Szymula** fortepian  
**MOZART, BRAHMS, LUTOSŁAWSKI**

**05/03 Piątek, 19.00**

WIELCY DYRYGENCI  
Maestro Jan Krenz

Orkiestra Symfoniczna PFB  
**Adam Kruszewski** baryton  
**PALESTER, BAIRD, HAYDN**

**06/03 Sobota, 19.00**

NOVA CASA  
zespół instrumentów dawnych

Muzyka Dawna

**Maria Papuzińska-Uss** skrzypce  
barokowe, **Agnieszka Rychlik** skrzypce  
barokowe, **Jakub Kościukiewicz** skrzypce  
wiolonczela barokowa, **Anton Biruła**  
lutnia, teorba, **Ewa Mrowca** klawesyn  
**LECLAIR, HAENDEL, MATTEIS**

**07/03 Niedziela, 17.00**

**ANDRZEJ SIKOROWSKI**  
& **GRZEGORZ TURNAU**

Pasjans na Dwóch



Michael Zilm



Jerzy Żelinko

**12/03 Piątek, 19.00**

SYMFONIE MAHLERA  
Mój czas jeszcze nadejdzie

Orkiestra Symfoniczna PFB  
**Michael Zilm** dyrygent  
**MAHLER** V Symfonia cis-moll

**13/03 Sobota, 19.00**

QuintophoniQ

**Krzysztof Dębski** skrzypce  
**Małgorzata Korpysz** skrzypce  
**Tomasz Gołębiowski** skrzypce  
**Leszek Kułakowski** fortepian  
**Piotr Kułakowski** kontrabas  
**Jacek Pelc** perkusja

**14/03 Niedziela, 16.00**

POEZJA NA OŁOWIANCE

**Krzysztof Kolberger, Jerzy Żelinko**  
**Halina Łabonarska, Irena Jun**  
**Bogdan Kułakowski** fortepian  
**MICKIEWICZ, CHOPIN**



**14/03 Niedziela, 19.00**

RADOŚĆ MUZYKA MIŁOŚĆ

**Vadim Brodski** skrzypce  
**Agnieszka Tomaszewska** sopran  
**Roman Perucki** organy  
**Janusz Szadowiak** trąbka

**18/03 Czwartek, 19.00**

MISTRZ I UCZEŃ

Orkiestra Symfoniczna PFB  
Orkiestra Symfoniczna AM w Gdańsku  
**Kai Bumann** dyrygent  
**Sławomir Wilk** fortepian  
**MOZART** Koncert  
fortepianowy G-dur KV 453  
**SZOSTAKOWICZ** VIII Symfonia

**20/03 Sobota, 19.00**

oboe4strings.3cityproject

**Jarosław Wyrzykowski** obój  
**Dariusz Prystasz** skrzypce, altówka  
**Jacek Koprowski** skrzypce  
**Karol Jurewicz** altówka  
**Natalia Kasperczyk** wiolonczela  
**MOZART, GERSHWIN, PIAZZOLLA**

**21/03 Niedziela, 19.00**

ZAPOMNIANE PIEŚNI  
ROMANTYZMU

**Aleksandra Kucharska-Szefler** sopran  
**Piotr Pożakowski** róg  
**Bożena Szull-Talar** fortepian  
**SCHUBERT, STRAUSS, NICOLAI**

**25/03 Czwartek, 19.00**

14. WIELKANOCNY FESTIWAL  
LUDWIGA VAN BEETHOVENA

**Nelson Goerner** fortepian  
**BEETHOVEN, CHOPIN,**  
**SCHUMANN**



Stowarzyszenie im. Ludwiga van Beethovena

**26/03 Piątek, 19.00**

BACH PASJA WG ŚW. MATEUSZA

Muzyka Dawna

Orkiestra PFB  
**Kai Bumann** dyrygent  
**Marta Boberska** sopran  
**Dorota Lachowicz** alt  
**Sylwester Smulczyński** tenor  
**Jarosław Bręk** bas  
**Krzysztof Szmyt** Ewangelista  
**Dariusz Górski** Jezus  
**Grzegorz Zimak** viola da gamba  
**Hanna Dys** pozytyw  
**Akademicki Chór UG**  
**Cappella Gedanensis**  
Scherzi Musicali

**29/03 Poniedziałek, 19.00**

14. WIELKANOCNY FESTIWAL  
LUDWIGA VAN BEETHOVENA

**Maria Machowska** skrzypce  
**Agata Szymczewska** skrzypce  
**Artur Rozmysłowicz** altówka  
**Rafał Kwiatkowski** wiolonczela  
**Bartosz Koziak** wiolonczela  
**Ian Yungwook Yoo** fortepian  
**SZOSTAKOWICZ, MAHLER,**  
**SCHNITTKÉ**

Stowarzyszenie im. Ludwiga van Beethovena

**30/03 Wtorek, 19.00**

14. WIELKANOCNY FESTIWAL  
LUDWIGA VAN BEETHOVENA

**Elisabeth Leonskaja** fortepian  
**SCHUBERT, BEETHOVEN,**  
**BRAHMS, CHOPIN**

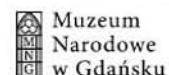
Stowarzyszenie im. Ludwiga van Beethovena

**CHOPINOWI - DUDA-GRACZ**

Wystawa obrazów,  
2 ekspozycje potrwać do 30/05

Muzeum Narodowe w Gdańsku,  
Oddział Zielona Brama  
Polska Filharmonia Bałtycka,  
Salon Gdański

WSTĘP WOLNY  
podczas wydarzeń artystycznych



www.filharmonia.gda.pl • bilety@filharmonia.gda.pl • tel. 058 320 62 62



Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego

Główny Sponsor PFB  
Meconas Kultury



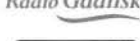
Sponsorzy  
POLSKIE TOWARZYSTWO  
WILCZELI



Sponsor Roku  
Chopinowskiego 2010



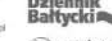
Partner medialni  
Radio Gdańsk



Współpraca  
Polska Pomorza



Współpraca  
Dziennik  
Bałtycki



TwojaGazeta



Polska Filharmonia Bałtycka w Gdańsku  
ul. Ołowianka 1, 80-751 Gdańsk  
Dział Obsługi Widza  
tel. 058 320 62 62  
e-mail: bilety@filharmonia.gda.pl  
www.filharmonia.gda.pl



1. Życie nie zawsze bywa piękne, ale nadal jest dobre.
2. Kiedy wątpisz, zrób choć tylko mały krok do przodu.
3. Życie jest zbyt krótkie, by tracić czas nienawidząc kogoś lub czegoś.
4. Twoja praca nie będzie troszczyła się o ciebie, kiedy jesteś chory.  
Twoi przyjaciele i rodzice będą. Pozostań w kontakcie.
5. Spłata kredytu krępuje co miesiąc.
6. Nie każdy Twój argument wygrywa. Zgódź się z tą „niezgodnością”.
7. Krzycz i płacz z kimś. To więcej uzdrowia niż płkanie w samotności.
8. To w porządku, by czasem rozżłościć się na Boga. On może to spokojnie przyjąć.
9. Oszczędzaj na emeryturę od pierwszej swej wypłaty.
10. Jeśli masz ochotę na czekoladę, opór jest daremny.
11. Zawrzyj pokój ze swoją przeszłością, by to nie wpływało na terażniejszość.
12. To w porządku, by czasem pokazać swoim dzieciom jak płaczesz.
13. Nie porównuj swojego życia z innymi. Nie masz żadnych podstaw wiedzieć, czym ich podróż życia jest dla nich.
14. Jeśli czyjaś wzajemna relacja ma być sekretem, nie wciskaj się w to.
15. Wszystko może się zmienić w drgnięcie powieki. Ale nie niepokój się; Bóg nigdy nie mruga.
16. Weź głęboki oddech. To ucisza umysł.
17. Pozbądź się tego, co nie jest przydatne, piękne albo radosne.
18. Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni.
19. Nigdy nie jest zbyt późno, by mieć szczęśliwe dzieciństwo. Ale czas biegnie, więc postaraj się zdążyć.
20. Kiedy przychodzi to co kochasz w życiu, nie pytaj tego - dlaczego.
21. Zapal świecę, używaj pięknego papieru listowego, noś fantastyczną bieliznę. Nie oszczędzaj tego na specjalną okazję. Dzisiaj jest specjalna.
22. Kiedy jesteś gotowy, płyn ze strumieniem.
23. Bądź ekscentryczny teraz. Nie czekaj, aż starość pozwoli nosić purpurę.
24. Najważniejszy płciowy organ jest mózgiem.
25. Nikt nie jest odpowiedzialny za twoje szczęście – oprócz Ciebie.
26. Czy nie oprawiasz każdej porażki w ramki katastrofy, ze słowami "tak będzie"?
27. Zawsze wybierz życie.
28. Wybacz każdemu wszystko.
29. Co inni ludzie myślą o tobie niech nie będzie należeć do twojego biznesu...
30. Czas uzdrowia prawie wszystko. Daj sobie czas. Czas...
31. Jakakolwiek dobra albo zła byłaby sytuacja, to się zmienia.
32. Nie bierz siebie tak poważnie. Niejeden tak robi.
33. Wiara cuda czyni.
34. Bóg kocha Ciebie, ponieważ Bóg jest z Tobą, a nie z tym cokolwiek zrobiłeś albo nie zrobiłeś.
35. Nie sprawdzaj życia. Pokazuj siebie z najlepszej strony i wykorzystaj najlepiej to już teraz.
36. Jeśli boisz się starzenia – umierasz młody. Widzisz alternatywę?
37. Twoje dzieci dostają tylko jedno dzieciństwo.
38. Wszystko w życiu tylko to naprawdę ma znaczenie w końcu - że kochałeś.
39. Wyjdź na zewnątrz każdego dnia. Cuda oczekują Cię wszędzie.
40. Gdybyśmy wszyscy rzucili swoje problemy na stos, widząc problemy innych, natychmiast chwycilibyśmy nasze z powrotem.
41. Zawiść jest marnowaniem czasu. Już masz wszystko czego potrzebujesz.
42. To jest najlepsze, że możesz urzeczywistnić.
43. Obojętnie czy masz chęć, wstań, wystrój się i ukaż się.
44. Twórz, zyskuj.
45. Życie to nie ukłon, ale to nadal jest prezent.

## Plan spacerów

organizowanych przez Towarzystwo Polska - Niemcy w Gdańsku (TPN) od marca do lipca 2010.

Na spacerzy zapraszają Zofia i Henryk Ruser  
e-mail detti@wp.pl

**w niedzielę, 14.03.2010 r.** g. 10.30 przystanek autobusowy 171, 169, 179 ul. Kielnińska /ul. Juraty /ul. Barniewicka Jezioro Wysockie, Jezioro Osowskie, Lasy Oliwskie Zachodnie (z kijami, kto ma) (zeszyt nr 11) Dwa piękne jeziora,

rozrzucone małe laski i przyległy kompleks lasów **w sobotę, 27.03.2010 r.** g. 14 końcowy przystanek tramwajowy 2, 6, 8 w Jelitkowie: spacer wzdłuż plaży Zatoki Gdańskiej: Jelitkowo...Brzeźno...Nowy Port (zesz. nr 2 i 7)

**w niedzielę, 11.04.2010 r.** Wędrówka z Elbląga do Kadyn. Odjazd pociągiem regionalnym o g.9.56 z peronu 1 dw. PKP Gdańsk-Główny (z kijami, kto ma).

**w sobotę, 22.05.2010 r.** g. 14 końcowy przystanek tramwajowy 1, 2, 6 "Centrum" na Armii Krajowej spacer: Orunia, dzielnica i Park Oruński (zeszyt nr 4) Przez Bastion Gertrudy, Kolonie, do jednego z najstarszych i najpiękniej

położonych gdańskich ogrodów **w niedzielę, 13.06.2010 r.** g. 10.30 PKS Gdańsk: Stegna (z kijami, kto ma)

**w niedzielę, 18.07.2010 r.** g. 10.45 przystanek ZKM "Brama Wyżynna Gdańsk" przy ul. Wały Jagiellońskie, po stronie Targu Rakowego, o g.10.58 autobusem linii nr 111 do końcowego przystanku, Górki Zachodnie: Wędrówka i ewentualna kąpiel. Góra Źródłana, Wyspy Zielone, Yacht-Kluby, Klub Morski.

Spacerzy wg cyklu numerowanych zeszytów "Miasto jak Ogród" pod redakcją Doroty Kobierowskiej.



## SKLEP INFANT

**WYPRZEDAŻ!**  
**po obniżonych cenach!**  
**wózki dziecięce**  
**akcesoria niemowlęce**

Zapraszamy Gdańsk-Wrzeszcz róg  
Grunwaldzkiej i Miszewskiego

tel. 0-660 897 111

## Zakład Złotniczy OPAL



- **SPRZEDAŻ i SKUP wyrobów  
ze złota i srebra**  
- **wyroby na zamówienie**  
- **NAPRAWY**  
**tel. 0-58 512 11 40**  
**Zaspa, Al. Jana Pawła II 4 D/2**  
**(bud. INPRO)**

## Sklep i Pracownia Gorseciarska PHU JUSTYNA

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

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

# Dobrych wiadomości nigdy za wiele

Proponuję Państwu zapoznanie się z fragmentami wywiadów zamieszczonych w "Dobrych Wiadomościach" w 2009 roku. Oto co moi rozmówcy odpowiedzieli na pytania:

**Jakie to są dobre wiadomości? Co jest najważniejsze w życiu?**

**Roman Kluska** (wywiad zamieszczony w Nr 1)

Dobre wiadomości stanowią wzorzec, zachęcają do dobra. Najważniejsze być szczęśliwym, ale trudno być szczęśliwym w pojedynkę. Szczęściem trzeba się dzielić. Ważne też, żeby członkowie rodziny byli szczęśliwi. Przeżywanie razem szczęścia jest szczęściem pełnym.

**Kai Bumann** (Nr 1)

Dobre wiadomości, to coś co buduje normalność, trzeba widzieć dobre rzeczy, widzieć drobiazgi w życiu codziennym.

**prezydent Paweł Adamowicz** (Nr 1)

Dobre wiadomości kojarzą mi się z nadzieją, optymizmem, z wiarą w możliwości człowieka i w dobro.

**Jerzy Wąsowicz** - wszystko zaczyna się od marzeń (Nr 2)

Dobra wiadomość to taka, która przede wszystkim jest przyjemnie odbierana, a przy tym jest w jakiś sposób życiowo korzystna. Może to być dobre wydarzenie w sferze kultury, gospodarki lub życia osobistego.

**prof. Ryszard Horodecki** (Nr 3)

Dobra wiadomość jest tak jak dobra nowina. Wolę dobre nowiny niż złe nowiny. Obecnie w mediach za mało jest dobrych wiadomości...

**Elżbieta Penderecka** (Nr 4)

Najważniejsza w życiu jest determinacja, cokolwiek się robi trzeba starać się robić to jak najlepiej. Nie patrzeć na innych, nie słuchać tzw. dobrych doradców, tylko wyznaczyć sobie drogę, wierzyć w to co się robi i absolutnie z determinacją kontynuować.

**Andżelika Borys** (Nr 5)

Dobrą wiadomością byłaby legalizacja Związku Polaków na Białorusi. A dla mnie samej dobrą wiadomością byłoby uznanie ludzi, legalizacja moich działaczy.

**Roman Perucki** (Nr 6)

Dobre wiadomości są dla mnie wtedy, kiedy wszystko gra, nikt nie ma pretensji, a wszystko idzie tym tokiem jaki był zamierzony. Dobrą wiadomością jest to, że nasz region pięknie się rozwija, że morze jest czyste, jest dużo zieleni,

że mamy dzieła sztuki i zabytki, legendarnego przywódcę, a wszystko zaczęło się w Gdańsku. Naprawdę mamy powody do zadowolenia, często trzeba sobie tylko z tego zdać sprawę.

...Ludzie pozytywnie nastawieni do życia mogą więcej zdziałać, dać radość i dobrą energię. To jest dobra wiadomość, jeśli obok mnie są ludzie uśmiechnięci, radośni, cieszący się, że żyją w pięknym kraju, w pięknym mieście.

**Zygmunt Choreń** (Nr 6)

Dobre wiadomości to są takie wiadomości, które poprawiają humor czytelnikom.

Są wtedy - Jak statki szczęśliwie płyną, jak młodzież uczy się żeglować i rozwija cenne cechy charakteru, poznaje nowych ludzi, kraje, zdobywa umiejętności, jeżeli kraj się rozwija, jak jest mniej kołtuństwa, bigoterii, a więcej mądrości i tolerancji.



**Ryszard Trykosko** (nr 6)

Dobre wiadomości są dla mnie czymś, czego tak naprawdę wszyscy oczekują.

... Czytelnik czeka na dobre wiadomości, zwłaszcza z lokalnego podwórka. Miło jest wiedzieć i mieć pewność, że wokół nas dzieją się też dobre rzeczy.

**Krzysztof Jakowicz** (Nr 7/8)

Myślę, że dobre wiadomości w dużej mierze zależą od nas samych, od tego jak je odbieramy. Możemy je spowodować swoimi dobrymi uczynkami i swoimi zachowaniami. A wtedy dzieją się miłe rzeczy.

**Jacek Michalak** (Nr 7/8)

To jest to, czego nam wszystkim potrzeba. ... warto pisać, że ktoś zrobił coś dobrego, coś osiągnął. Dla nas samych jest to ważne, bo dobre wiadomości mobilizują, dają ludziom dobry przykład do naśladowania, pokazują, że można zrobić wiele dobrego i właśnie to trzeba uwypuklić.

**Andrzej Stelmasiewicz** (Nr 7/8)

Dobre wiadomości to są takie, które budują, są przykładami sukcesów, nie są hurra

optymistyczne, ale mobilizują do działania, nie tylko dla dobra własnego. Dobre wiadomości są też przykładami możliwości człowieka, a te są duże.

**Lech Wałęsa** (Nr 9)

Ja chciałbym tylko zrozumienia i budowania. Bo rozbierać i burzyć - to już było, ja sam to robiłem. Teraz jest czas na budowanie, w szerokim znaczeniu. I niech każdy buduje to na czym się zna, niech robi to maksymalnie dobrze. Cieszę się jak widzę różnego rodzaju budowy - stadiony, ulice, domy, mieszkania. Cieszę się z wszelkiego budowania.

**Marek Kondrat** (Nr 9)

Kiedy wszyscy, na których mi zależy, są zdrowi i inni dookoła też, kiedy widzę, że kraj się dźwiga, że jest pogodniej, że ludzie są normalni, że zaczynają pić wino i że będą pić go jeszcze więcej. I nie mówię tego tylko ze względu na biznes, który uprawiam, ale ze względu na inną jakość życia. Wino poprawia tę jakość...

**Wojciech Dąbrowski** (Nr 10)

Moje życiowe motto brzmi: "Możesz utracić wszystko, ale nikt nie zabierze Ci tego, co w życiu zobaczyłeś i przeżyłeś". W życiu najważniejsze jest, żeby mieć swoją gwiazdę, za którą człowiek podąża, czyli krótko mówiąc, trzeba mieć swój cel. Życie lubi płać rozmaite figle, ale zawsze trzeba mieć nadzieję i nie wolno tak łatwo się załamywać. Zachęcam Czytelników "Dobrych Wiadomości" by podążali za swoimi marzeniami i realizowali swój cel.

**Marszałek Bogdan Borusewicz** (Nr 11)

... szukam dobrych wiadomości. A te są takie, że Polska się rozwija, że mamy coraz więcej zadowolonych ludzi, że Polska jest coraz lepiej widziana za granicą. Nasze wejście do Unii miało tu duże znaczenie, mamy wsparcie, nie jesteśmy sami.

**abp Tadeusz Gościński** (Nr 12)

... chodzi o to, żeby pokazywać dobre przejawy ludzkiego działania, życzliwość między ludźmi, wartości pozytywne, które wpływają na życie rodzinne, społeczne, państwowe. Trzeba szukać przejawów dobra, które kształtuje człowieka i które buduje człowieka. Ukazywanie dobrych wiadomości na łamach pisma to fantastyczna rzecz, to wyzwalanie dobra w człowieku, po to, żeby to społeczeństwo mogło powielać pozytywne przykłady.

**zebrała Marta Polak**



# Sezon na zdrowe nogi

Zima to najlepsza pora na pozbycie się szpecyficznych pajczków i żyłaków. Jeśli chcesz, wybierz się teraz na wizytę do specjalisty, by wiosną pokazać wiatu piękne nogi. Z lekarzem warto porozmawiać wtedy, gdy łydki zaczynają puchnąć i boleć. Obejrzyj je i zaleć odpowiednią terapię.

Kłopoty z krążeniem w nogach, to niestety przede wszystkim problem płci pięknej. Kobiece hormony estrogeny osłabiają sprężystość naczyń naczyniowych, które stają się bardziej podatne na rozciąganie. Ryzyko pojawienia się żyłaków jest jeszcze większe, jeśli miał je już ktoś w rodzinie. Gdy było to jedno z rodziców, prawdopodobieństwo rozwoju tej choroby u dziecka wynosi 70 procent, a 90 procent kiedy skarżyli się na nie ojciec i matka. Nie oznacza to jednak, że jesteście my z góry "skazani" na żyłaki. Wprost przeciwnie - doskonale wiadomo, że największy wpływ na sprawne krążenie w nogach ma tryb życia. By krew bez problemów przepływała od kostek do góry, musimy być jak najczyniej w ruchu. To pracujemy nie nóg wypychamy krew do góry, w kierunku serca. Sama nie dałaby rady popłynąć pod górę, pokonując siłę grawitacji. Dlatego warto postawić na gimnastykę, spacer, masaż.



## Zwizyt u flebologa

Tak nazywa się specjalista od leczenia żyłaków. To jego powinniśmy odwiedzić, gdy zauważymy na naszych nogach żyłaki lub choćby popękane naczynka krwionośne. Zwłaszcza, jeśli na dodatek dokuczają nam inne dolegliwości. Zmęczone, "ciężkie" nogi, wieczorem po trudach dnia, obrzęki wokół kostek, kurcze i bóle łydek to najczęściej pierwsze - wydawałoby się niewinne - objawy niewydolności żył. Zbyt sucha, łuszcząca się skóra również może wskazywać na kłopoty z odprowadzeniem krwi z żył nóg.

Lekarz obejrzy nogi i wykona badania, by sprawdzić stan żył nóg - przyczyną pojawiających się problemów. Im wcześniej poszukamy pomocy, tym większy szansę na uniknięcie skalpela. Należy kontrolować stan swoich nóg co pewien czas, likwidować powstałe zmiany, stosować się do zasad profilaktyki, a mamy ogromną szansę na utrzymanie swoich nóg w zdrowiu.

Podczas wizyty lekarz przede wszystkim ogląda dokładnie całe nogi. Dotyka przez skórę żyły lub opukuje je wyczuwając wszelkie zgrubienia. Jest to jedynie badanie wstępne. Obecnie podstawą prawidłowo wykonanej diagnostyki żył kończyn dolnych jest badanie USG Doppler, które można wykonać podczas tej samej wizyty.

## Badanie Duplex-Doppler

Badanie dopplerowskie jest rodzajem badania USG. To na jego podstawie lekarz wybiera metodę leczenia żyłaków. Lekarz smaruje nogi elem i następnie przesuwa głowicę po skórze wzdłuż przebiegu żyły. Na monitorze widać dokładnie, która zastawka jest uszkodzona i w jakim miejscu.

Pozwala to skutecznie poprowadzić leczenie, czyli zlikwidować przyczynę tworzenia się żyłaków, a nie tylko same żyłaki. Nawroty choroby są wtedy rzadkością. Metoda Duplex-Doppler umożliwia zbadać wszystkie żyły w nogach zarówno tych położonych tuż pod powierzchnią skóry (tzw. powierzchownych), jak i żyły położone głębiej (tzw. głębokich).

## Usuwanie pajczki

Popękane żyłki na nogach można zlikwidować w gabinecie lekarskim. Niekiedy są tylko problemem estetycznym, ale mogą również świadczyć o słabym stanie żył nóg. W pierwszym przypadku poddawanie się zabiegom jest wyłącznie wyborem pacjenta, w drugim lekarz będzie je wręcz zalecał, po wykonaniu odpowiednich badań. Pajczki oraz niewielkie żyłki można usunąć za pomocą kilku metod. Czasami musi je poprzedzić zamykanie grubszych żył, które są ich przyczyną. Inaczej pajczki mogą szybko powrócić.

## Skleroterapia - zastrzyki zamiast skalpela

Do uszkodzonej żyłki wstrzykuje się lek, który powoduje jej zarastanie. W ten sposób naczynia są wyłączane z obiegu i ulegają zanikowi. Podczas jednego zabiegu wykonuje się najczęściej około kilkunastu wstrzyknięć bardzo cienką igłą. Zabieg trwa ok. 30 minut, jest bezbolesny. Na zakończenie skleroterapii na nogę nakłada się pończochy uciskowe lub specjalną bandaż, które trzeba nosić przez 7-14 dni.

Dzięki tej metodzie można skutecznie pozbyć się szpecyficznych zmian naczyniowych na nogach. Wskazaniami do wykonania zabiegu są zmiany kosmetyczne takie jak pajczki naczyniowe (teleangiektazje), czy niewielkiego stopnia poszerzenia żyłne (żyły siatkowate), ale również średnie i duże żyłaki, żyłki nawracające po operacji (żyłki nawrotowe), czy uszkodzenie głównych pni żylnych. Zabieg poprawia estetykę nóg, zatrzymuje przebieg choroby, zmniejsza dolegliwości i chroni przed wystąpieniem powikłań.

lek. med. Tomasz Szular



Vena-Med  
Specjalistyczna Przychodnia  
Flebologiczna  
Sopot, ul. Haffnera 10/2  
tel. 58 350 55 88, 727 212 212  
www.vena-med.pl

# Siła pozytywnego myślenia

Czy zastanawiałeś i zastanawiałaś się kiedyś jak to jest, że niektórym ludziom jest tak "łatwo" podejmować decyzje i iść przez życie, bo wszystko im się układa, jakby nad nimi czuwała jakaś magiczna gwiazda?

Nawet jeśli część z was nie zgodzi się początkowo ze mną, odpowiedź jest prosta. To siła pozytywnego myślenia sprawia, że w ich życiu pojawiają się takie, a nie inne wydarzenia. Dlaczego?

Po pierwsze optymiści mają w życiu dużo prosciej. Nie dostrzegają negatywnych zdarzeń w drodze do swojego celu, nie trafiają więc jako porażki do ich świadomości. Dzięki temu wokół siebie mają dużo więcej przyjaznych im ludzi, co sprawia, że szybciej i sprawniej przeskakują kolejne etapy swoich zadań – zarówno zawodowych jak i prywatnych. Można powiedzieć, że w ich słowniku słowo "problem" zamienione zostało na "nowe wyzwanie". Zauważ, że z takim podejściem zupełnie inaczej można załatwić każdą sprawę.

Niestety, przyjęło się że Polacy to naród malkontentów. Wydaje się to być prawdą, gdyż ciągle skupiamy się na tym, co się nam nie udało. Generalnie szklanka jest dla nas raczej do połowy pusta, niż pełna. Uwielbiamy narzekać, czy jednak kiedyś zastanowiliśmy się co mamy z tego narzekania? Gdy nauczymy się skupiać naszą uwagę, na tym co pozytywnego zdarzyło się w naszym życiu, takie właśnie zdarzenia zaczną do nas powracać. Jeśli skupiamy się na negatywnych, ciągle takie przyciągamy do siebie. Możliwe, że pamiętasz dzień kiedy od rano przypadkowo rozbitej szklanki pociągnął się cały sznurek negatywnych wydarzeń? ... coś w tym jest.

Po drugie: osoby pełne radości są bardziej lubiane. Łatwiej nawiązują znajomości, szybciej wchodzą w relacje, są dużo bardziej komunikatywne. Wpływa to na całość ich relacji z otoczeniem. Potrafią rozładować napiętą atmosferę, załagodzić konflikt, skonsolidować grupę, często więc zostają nieświadomymi liderami, a przynajmniej ulubieńcami w niej. Przypomnij sobie jakąś znajomą Ci "duszę towarzystwa". Co takiego sprawia, że ludzie lgną do niej?

Po trzecie: osoby cieszące się życiem myślą dużo szybciej i efektywniej. Nawet jeśli zdarza się, że bujają gdzieś w obłokach, uwierz, że z takiego bujania łatwiej przeskoczyć w konstruktywne rozwiązanie, niż pośród myśli pełnych piorunów w burzy. Dzieje się tak dlatego, że gdy masz pozytywne podejście Twój mózg produkuje więcej hormonów, które wpływają na naturalną kreatywność, czujność i uwagę. To sprawia, że jesteśmy bardziej twórczy, szybciej podejmujemy decyzje i rozwiązujemy sprawy.

Po czwarte, dobry humor wpływa na nasze samopoczucie fizyczne. Mniej chorujemy, gdyż dzięki zwiększonej ilości hormonów aktywuje się nasz układ odpornościowy. Podwyższa się także we krwi zawartość leukocytów – naturalnych komórek obronnych organizmu. Stresujemy się mniej, bo przecież to już nie problem, a nowe wyzwanie. Ludzie pogodni łagodniej reagują na sytuacje nerwowe. To wpływa z kolei na bardziej efektywne ich rozwiązanie. Pomyśl teraz o jakiejś sytuacji, kiedy miała miejsce drobna słuczka drogowa. Która z dwóch osób: ta krzycząca i denerwująca się, czy ta łagodnie i z opanowaniem podchodząca do zaistniałej sytuacji, rozwiązała konflikt?

Teraz dobra wiadomość: optymizmu i radości życia można się nauczyć. Jedyny warunek, to CHCIEĆ zmiany. Powiedz więc „dość” i zacznij...

1) Myśl pozytywnie od rana. Skupiaj swoją uwagę na tym co dobrego wydarzyło się wczoraj i wydarzy się dziś. To bardzo ważne, aby pozytywnie rozpocząć dzień, gdyż wpłynie to na jego jakość aż do wieczora. Dlatego zrelaksuj się na swój ulubiony sposób chociaż na 10 minut i pomyśl o czymś co udało Ci się osiągnąć, o swoich bliskich lub o ostatnich przyjemnych wakacjach.

2) Łącz myśli związane ze swoimi sukcesami z nowymi wyzwaniami i

zadaniami, które masz przed sobą. Takie skojarzenia ułatwią Ci ich realizację, gdyż dasz sobie sygnały, że coś doskonale potrafisz, a to jest kolejne potwierdzenie.

3) Otaczaj się ludźmi, którzy wpływają na Ciebie pozytywnie. Jeśli przebywasz wśród osób, które potrafią dobrze radzić sobie w życiu też zaczniesz patrzeć w taki sposób.

4) Naucz się asertywności. To doskonała cecha, która ułatwi Ci omijanie rzeczy i zdarzeń na które wcale nie masz ochoty. Uważaj na osoby, które od Ciebie czegoś wymagają. Szanuj swój czas i swoje życie. Rób tylko te rzeczy, które sprawiają i Tobie przyjemność.

5) Każdego dnia znajdź czas tylko dla siebie. Obojętnie czy to będzie 10 minut w ciszy, czy długa relaksująca kąpiel, czy może spacer. Naucz się przebywać z sobą.

6) Dbaj o swoje ciało. Pamiętaj o zasadzie: to co jesz tym jesteś. Nie wrzucaj w siebie jak w worek bezwartościowych składników. Myśl o tym w jaki sposób się odżywasz. To też wpływa na samopoczucie – nie bez powodu czujemy się 'lekkko' lub 'ciężko'. Poza tym absolutnie ważna jest aktywność fizyczna. Nie bez przyczyny mówi się "w zdrowym ciele zdrowy duch". Znajdź czas na taką formę sportu, która odpowiada Ci najbardziej.

7) Marz i planuj. Nawet jeśli te marzenia wydają się bardzo odległe, uwierz, że warto je mieć. Jeśli nie mamy celów, nie mamy do czego dążyć. Jeśli do niczego nie dążymy – cofamy się. Może warto więc wziąć kartkę i zapisać wszystko to czego naprawdę pragniesz... nic Cię to nie kosztuje, a być może zaczną się dziać rzeczy których się nie spodziewasz, kto wie...

8) Traktuj porażki jako nową wiedzę. Jedyny moment kiedy możemy się czegoś nowego nauczyć to wtedy, gdy popełnimy błąd. Zacznij nazywać błędy "lekcjami". Ciesz się z nich i ucz się z nich. Zamiast krytykować siebie wyciągaj odpowiednie wnioski na przyszłość. Dzięki temu kolejny raz zrobisz coś po prostu dobrze.

9) Uświadom sobie jak pozytywne mogą być zmiany. Ludzie mają tendencje do tkwienia w miejscu i w danym układzie, dlatego, że go już znają i nawet jeśli niekoniecznie jest im dobrze, to „jakoś to już jest, a tak to nic nie będzie". Dlatego boimy się zmienić pracę, miejsce zamieszkania, rozstać się z partnerem, z którym nas już nic nie łączy, a nawet często obawiamy się zmiany sposobu myślenia na jakiś temat! Uwierz, że zmiana jest punktem wyjścia do czegoś nowego, co może się wydarzyć. To bardzo proste: jeżeli jesteśmy z czegoś niezadowoleni, to nie zmieni się to jeśli nie podejmiemy takiej decyzji.

Zacznij od czegoś prostego. Zrewiduj swoje poglądy, zmień te negatywne przekonania na temat swój, ludzi, uczuć, życia czy pracy. Zamień je na pozytywne i zaobserwuj jakie będą rezultaty. To działa, ale przetestuj to sam/a.

10) Ucz się ciągle czegoś nowego, bierz świat jako wielkie laboratorium, w którym jest masa rzeczy do odkrycia przez Ciebie. Pytaj, czytaj, doświadczaj. Niczego nie bierz na słowo, wszystko sprawdzaj, interesuj się. Popatrz na małe dzieci: ich sposób pojmowania świata poprzez ciekawość i doświadczanie jest godny naśladowania. Poszukuj nowych metod, gdy coś Ci nie wychodzi zrób to w inny sposób, nie powtarzaj nieefektywnych rozwiązań. I ciesz się z tego odkrywania.

Pamiętaj, że masz to czym jesteś! Bądź więc pozytywnym i uśmiechniętym człowiekiem. I nie chodzi tu o to, abyś cieszył/a się z wszystkiego co Ci się w życiu przydarzy, nawet, gdy jest to coś niekorzystnego. Po prostu łatwiej przejść przez przeszkody z uśmiechem na twarzy. Dostrzegaj pozytywne strony w wydarzeniach na co dzień. Korek – to czas na przemyślenie pewnych spraw albo na poprawienie makijażu, kolejka – czas na zaległego sms'a czy może lekturę. I najważniejsze: nie wierz mi na słowo, po prostu to wszystko **SPRAWDŹ!**

Sylvia Rogala

# 12 sposobów na chandrę

Są takie dni, że czujesz się zdołowana/zdołowany. Nic Ci się nie chce robić. Nie chce Ci się spać, jeść, pić czy porozmawiać z kimkolwiek. Jesteś naładowana/naładowany negatywnie i reagujesz gwałtownie na otaczający Cię świat. Cóż, po prostu takie dni się zdarzają. To naturalne. Ale, gdy takich dni w tygodniu jest coraz więcej, warto spróbować z tym powalczyć! Wytocz więc swoje działa i powiedz chandrze zdecydowanie NIE!

Oto kilka porad, które powinny Ci pomóc w tej walce:

## 1. Idź na spacer.

Nie ma nic lepszego, by zrelaksować się po ciężkim dniu, jak długi spacer. Pospaceruj więc po parku czy lesie. Popatrz na harmonię otaczającej Cię przyrody. Powdychaj świeże leśne powietrze. Pomyśl o czymś miłym, a dobre samopoczucie wróci szybciej niż powiewający wiaterek.

## 2. Wyśpij się.

Masz na głowie tonę problemów lub dwie tony kłopotów? Przestań myśleć o nich! Wypij uspokajające zioła. Połóż się wcześniej do łóżka i zaśnij. Nie ma nic bardziej kojącego skołatanę nerwy, jak głęboki długi sen. Spróbuj, to działa!

## 3. Posłuchaj muzyki.

Muzyka uspokaja. Usiądź więc wygodnie w fotelu i włącz swoją ulubioną płytę! Nieważne, czy będzie to łagodna muzyka poważna, czy też ostry rock, ważne byś posłuchał swojej ulubionej muzyki.

## 4. Pobiegnij lub idź na rower.

Każdy rodzaj czynnego wypoczynku pozwoli Ci zapomnieć o problemach dnia codziennego. Ubierz się więc w dres – przebiegnij kilka kilometrów lub zrób sobie forsowną wycieczkę rowerową! Idź na basen... czyli zrób coś byś przestał myśleć o troskach, a zaczął myśleć o swoim ciele, które po dużym wysiłku nie pozwoli Ci o sobie zapomnieć.

## 5. Idź na zakupy.

Tak, zrób sobie jakąś małą przyjemność. Rusz się z domu i pobiegaj po sklepach. Kup sobie coś, o czym od dawna marzyłaś/marzyłeś! Nie musi to być żaden drogi zakup, wystarczy drobiazg, która spowoduje uśmiech na Twojej twarzy...

## 6. Pomyśl, że innym ludziom może być gorzej.

Myślisz, że jesteś najniešťliwszym człowiekiem na Ziemi? Chyba żartujesz! Miliony osób na świecie są w gorszej od Ciebie sytuacji! Tysiące osób nie ma dachu nad głową, nie ma co do garnka włożyć, jest nieuleczalnie chorych itd. Można tak wymieniać i wymieniać! Usiądź więc i spokojnie pomyśl, że w sumie chyba nie jest aż tak źle! Czyż nie?

## 7. Roześmiej się.

Śmiech to zdrowie! Uśmiechnij się sama/sam do siebie! Roześmiej się głośno! Jeszcze głośniej! Nie potrafisz? Pomyśl o jakiejś zabawnej sytuacji np.: jak wyglądałby Twój szef w czerwonych bokserkach w groszki, gumową kaczuszką w jednym ręku i wiaderkiem z piaskiem w drugim, w styczniowy, pochmurny dzień nad brzegiem morza. Nie pomaga? Przeczytaj głośno jakiś dowcip! Nie pomaga? Stań przed lustrem i zacznij robić głupie miny... Nie żartuj coś musi zadziałać...

## 8. Pooddychaj i pomedytuj.

Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Wciągaj powietrze szybko przez nos, a wypuszczaj powoli ustami. Możesz też usiąść na podłodze. Zamknąć oczy i głęboko oddychając starać się nie myśleć o niczym.

Możesz pomyśleć o czymś bardzo miłym. O czymś tak miłym, że nie udało Ci się tego jeszcze zapomnieć. Spróbuj!

## 9. Pobazgraj po kartce papieru.

Weź ołówek lub kredki oraz kartkę papieru. Usiądź wygodnie przy stole i zacznij bazgrać! Tak, bazgrać! Rysuj co Ci przyjdzie do głowy. Zamazuj, kreśl, używaj różnych kolorów – wyżyj się po prostu na kartce papieru. Będzie lepiej...

## 10. Poczytaj książkę.

Nie czytałaś/czytałeś dawno nic innego niż jakieś nudne raporty czy codzienną prasę? Zmień to, znajdź czas, by przeczytać prawdziwą książkę! Usiądź wygodnie. Pozwól się porwać przedstawionemu w lekturze światu. Zapomnij o troskach i czytaj, czytaj, czytaj... aż naładujesz swoje wewnętrzne akumulatory nową energią...

## 11. Wypłacz się.

Płacz jest bardzo dobrą metodą na pozbycie się zbyteńnego napięcia nerwowego. Wypłacz się więc komuś w rękaw, a jeśli nie masz komu, zrób to w poduszkę. Kilka minut płaczu i wszystko wróci do normy, spojrzysz na świat przez różowe okulary. Nie zdejmuj ich nigdy więcej!

## 12. Zjedz coś smacznego.

Obejrzyj się! Tak dobrze słyszysz, po prostu zjedz to co lubisz, to co swym smakiem wprawi Cię w błogi nastrój obżarstwa. Niech będzie to coś słodkiego, wielgachne lody, tona chipsów, a najlepiej wiadro bananów. Oczywiście nie stosuj tej metody zbyt często, bo potem będziesz się stresować, że jesteś grubaskiem.

Reasumując, możesz spróbować wszystkich z powyższych sposobów i wybrać ten, który odpręży Cię najbardziej. Możesz próbować poeksperymentować i znaleźć swój własny sposób na pozbycie się kiepskiego samopoczucia duchowego. Nie daj się zjeść stresowi i kiepskiemu humorowi! Walcz z nimi i wygrywaj! Wygrywającym możesz być tylko Ty – Bądź nim teraz!

**Darek Malinowski**

*Autor artykułu to specjalista, który od wielu lat zajmuje się profesjonalnym kojarzeniem ludzi w internecie. Od ponad 8 lat prowadzi serwis matrymonialno-randkowy <http://cupido.pl>*



***Dobry los nie jest sprzymierzeńcem bezczynnych - Sofokles***

***Ze świata każdy ma tyle, ile sam sobie weźmie - G. Boccaccio***

***Nasze działanie kształtuje nas lub niszczy. Jesteśmy dziećmi naszych własnych uczynków - V. Hugo***

***cytaty z filmów Bollywood:***

***"Zacznij iść, a droga sama się znajdzie"***

***"W każdej chwili, tu na ziemi żyj pełnią życia, czasu, który masz, jutro może zabraknąć.."***



Zakup puszki, np. z Pasztetem Podlaskim nie byłby dziś tak prosty i popularny, gdyby nie rewolucyjny wynalazek Nikolasa Apperta. Dzięki niemu, od XVIII wieku konserwowanie żywności w metalowych puszkach, jest jednym z najczęściej stosowanych sposobów zachowywania jej smaku i wartości. Dlaczego więc dziś mówimy o pasteryzacji, a nie o apertyzacji żywności?

Apertyzacja zamiast pasteryzacji

Francuski wynalazca Nicolas Appert odkrył 60 lat przed Ludwikiem Pasteurem metodę sterylizacji żywności w wysokiej temperaturze. To on, w 1802 r. założył pierwszą fabrykę konserw przemysłowych. Niestety, jako prawdziwy pasjonat, nie dbał o patenty, czy choćby o trzymanie tajemnic konserwowania żywności w tajemnicy. Dlatego dziś znana jest głównie metoda pasteryzacji, a o apertyzacji mało kto słyszał.

Trwało = Wygoda

Kilkaset lat temu gospodyniom domowym nie przyszło nawet na myśl, że aby zjeść kawałek pasztetu nie trzeba spędzić kilku godzin w kuchni, pieczeniowicie mieląc mięsa, podroby i warzywa. Nie podejrzewały nawet, że przyszłe pokolenia, będą mogły po prostu pójść do sklepu i kupić porcję pasztetu w ulubionym smaku, w wygodnej metalowej puszcze i sięgnąć po nią wówczas, gdy przyjdzie im ochota. Wspomniany już Pasztet Podlaski można przechowywać w szczelnie zamkniętej, sterylizowanej puszcze nawet przez dwa lata. Nie tracąc przy tym nic z jego walorów smakowych. Można więc nie dlatego zniknąć z polskich półek co sekundę.

Zapraszamy na 2 stronie, gdzie ogłoszona jest zagadka związana z tym tematem.

## Vena-Med

Specjalistyczna Przychodnia Flebologiczna



- leczenie żyłaków i pajączków
- USG
- Doppler
- skleroterapia
- skleroterapia piankowa i pod kontrolą USG

tel. 58 350 55 88, 727 212 212

ul. Haffnera 10/2, Sopot pn-pt 10-18

www.vena-med.pl



Licencja nr 4502

Licencja nr 4502

BIURO NIERUCHOMOŚCI "BIANKA"

Gdańsk - Chełm, ul. Hebanowskiego 37  
tel/fax 0-58 322 54 36

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

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

Biuro jest członkiem Stowarzyszenia Pomorskich Pośredników w Obrocie Nieruchomościami.

## ANTYKI

MEBLE STYLOWE  
KOMIS

NA POWIERZCHNI 300 m<sup>2</sup>

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



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



## PROGRESSTERON

Zapraszamy na XX Rozwojowy Festiwal dla  
Kobiet PROGRESSTERON  
w Trójmieście!

www.dojrzewalnia.pl

kontakt: tel. 795 683 129

Termin: dn. 19-21 oraz 26-28 marca 2010

Miejsce: CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI, ul. Hallera 14, Gdańsk  
Wrzeszcz.

W ciągu sześciu dni odbędzie się ponad 80 warsztatów, wykładów i seminariów.

W programie zajęcia dotyczące odkrywania potencjału osobistego, rozwijania talentów, budowania partnerskich relacji, zmiany w życiu człowieka, twórczej ekspresji, pracy z głosem i ciałem oraz treningu umysłu.

SPOTKANIA nasze będą okazją do doświadczania, zabawy, refleksji oraz nawiązywania KONTAKTU z samą/samym sobą. Chcemy, żeby tegoroczny wiosenny Festiwal przyniósł uczestniczkom poczucie **BLISKOŚCI** ze sobą i z innymi, przyływ świeżej **INSPIRACJI** oraz **ENERGIĘ** do działania.

Do uczestnictwa w wykładach, wybranych przez nas warsztatach i **DEBACIE ZNANYCH OSOBISTOŚCI** zapraszamy również **MĘŻCZYZN**.

Spotkanie przedfestiwalowe:

Debata Znanych Osobistości „Być we dwoje - o potencjale związku”

Termin: piątek, 12 marca 2010

Miejsce: Ratusz Staromiejski, ul. Korzenna 33/35, Gdańsk Główny

Taniec Bollywood w Gdańsku  
TERMIN: 28 marca 2010 (niedziela), godz. 14.00-17.00  
MIEJSCE: Fitness "Fit-Zone" ul. Gospody 3 B  
(Gdańsk - ABIANKA)  
Dojazd: tramwajami 2, 6 i 12  
CENA: 50 zł (za 3 godziny)

PROGRAM WARSZTATÓW:  
nauka charakterystycznych w tańcu bollywood ruchów  
ręki, ramion, kroków;  
choreografia, taniec bhangra lub taniec w kółku  
Zapisy: agni@bollywood-dance.pl, tel. 607 675 700  
www.bollywood-dance.pl



W pa dzienniku 2009 roku ukazała si ksi ka „Plan” zawieraj ca jedna cie opowiada science fiction. Napisała je Emma Popik, znana gda ska autorka. Debiutowała w 1983 roku na łamach „Fantastyki” opowiadaniem „Mistrz”, które wyznaczało nowe kierunki polskiej SF. Zostało ono umieszczone na li cie stu najlepszych polskich opowiada tego gatunku. Potem były kolejne ksi ki takie jak: „Tylko Ziemia”, „Raport”, „Wrz ce powietrze”, „Bramy strachu”, „Genetyka bogów”. Emma Popik jest równie autork ksi ki dla dzieci „Wej cie do ba ni”, przetłumaczonej na j zyk japo ski oraz redaktor naczeln czasopisma „Nowy Kurier Nadbałtycki” dla placówek szkolnych.

„Plan” to jedna cie sugestywnych opowiada , opisyj cych perypetie zwykłych ludzi w nadzwyczajnych sytuacjach. Czy chłopak, który miał zosta morderc w gangu, uratuje planet ? Jak przepisy niszc rodzin , gdy ojciec znajduje nareszcie prac ? Ile kosztuje wyleczenie si z nieistniej cej choroby? I dlaczego mieszka ców milego miasteczka opanowuje morderczy szal?

Ksi ka ukazała si w wydawnictwie NORTH PRESS Michała Dzióbka. Zamówienia mo na składa telefonicznie 58 732 06 76, e-mail: info@north-press.pl oraz na stronie www.toczytam.pl

Ksi k „Plan” mo na równie naby w nast puj cych ksi garniach: „Muza” ul.Garncarska 33, ul. Długie Ogrody 11, Madison Galeria Handlowa Rajska 10 „Matras” E. Leclerc ul. Obro ców Wybrze a 1 „Artystyczna” ul. Grunwaldzka 209, „Ksi ka dla Ciebie” Krzywy Domek, Sopot ul. Haffnera 6, „Wega” ul. Grunwaldzka 23, Pruszcz Gda ski Dodatkowe informacje znajd Pa stwo na stronie www.emmapopik.pl oraz www.pl.wikipedia.org/wiki/Emma\_Popik

W ramach promocji ksi ki „Plan” w dniu 25 lutego br. o godz. 18.30 w Bibliotece Społecznej Stowarzyszenia „Przyjazne Pomorze” Gda sk, ul. Ho a 14, odb dzie si spotkanie z Emm Popik, poń czone z wystaw grafik Anny Kryczkowskiej „Fantasy Art”.



## MIEJSKI TEATR MINIATURA REPERTUAR – MARZEC 2010



Data	Godz.	Tytuł	Data	Godz.	Tytuł
01.03. P			16.03.W	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”
02.03.W	10.00	„Dr Dolittle i Przyjaciele”	17.03. Ś	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”
03.03.Ś	10.00	„Dr Dolittle i Przyjaciele”	18.03. C	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”
04.03. C			19.03. P	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”
05.03. P	10.00 12.00	„Dr Dolittle i Przyjaciele” „Dr Dolittle i Przyjaciele”	20.03. S	12.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”
06.03.S	12.00	„Dr Dolittle i Przyjaciele”	<b>21.03. N</b>	<b>12.00</b>	<b>„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”</b>
<b>07.03.N</b>	<b>12.00</b>	<b>„Dr Dolittle i Przyjaciele”</b>	22.03. P		
08.03. P			23.03.W		
09.03.W	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”	24.03. Ś		
10.03.Ś	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”	25.03. C		
11.03. C	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”	26.03. P		
12.03. P	10.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”	27.03. S		
13.03.S	12.00	„Tygrys tańczy dla Szu-Hin”	<b>28.03. N</b>	<b>17.00</b>	<b>„SZALONE ZOO” PREMIERA!!!</b>
<b>14.03.N</b>	<b>12.00 17.00</b>	<b>„Tygrys tańczy dla Szu-Hin” BAJNUTEK</b>	29.03. P		
15.03. P			30.03.W	10.00 12.00	„Szalone Zoo” „Szalone Zoo”
			31.03.Ś	10.00 12.00	„Szalone Zoo” „Szalone Zoo”

KASA czynna od wtorku do pi tku godz. 9:00 - 15:00, sob/niedz. na 2 godz przed spektaklem  
REZERWACJA (58) 341 94 83 od wtorku do pi tku w godz 10:00 - 15:00

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

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

e-mail: organizacjawidowisk@teatrminiatura.pl

© *amber ink*

# TONERY I TUSZE

regeneracja, zamienniki, oryginalne

SERWIS DRUKAREK

[www.amberink.pl](http://www.amberink.pl)

tel. 58 305 44 82

Darmowy dojazd do Klienta

40 punktów w Trójmieście,  
sprawdź na: [www.amberink.pl](http://www.amberink.pl)

GDA SK GŁÓWNY | PUNKT LOTTO W BUDYNKU PKS, UL. 3 MAJA 12 | KIOSK, UL. PODMYŁA SKA 1  
KIOSK, UL. ELBL SKA 67 | SKLEP KOMPUTEROWY, UL. DŁGIE OGRODY 33 | GDA SK STOGI  
SKLEP ELEKTRYCZNY ELDORA UL. STRYJEWSKIE GO 23 | GDA SK PRZERÓBKA  
KIOSK, UL. SIENICKA | GDA SK - WRZESZCZ | SKLEP WIELOBRAN OWY KASIA, UL. CHRZANOWSKIEGO 24  
KIOSK AL. ZWICY STWA, PRZYSTANEK TRAMWAJOWY Wis a Wis Opaty Babychaj | KIOSK UL. PARTYZANTÓW 108  
KIOSK UL. HALLERA 10 | GDA SK CHELM | KIOSK, UL. MILSKIEGO 1, W BUDYNKU URZ DU MIEJSKIEGO  
FOTOKISS UL. OLESZY SKIEGO, CENTRUM HANDLOWE DROGERIA UL. M. BUCZKA KOŁO POZTY | GDA SK PRZYWÓRZE  
SKLEP PAPIERNICZY ENVIRO, UL. JAGIELLO SKA 4 | SKLEP PAPIERNICZY PAPIRUS, UL. PIASTOWSKA 115  
SKLEP „TRAFIKA”, UL. GEN. BORA KOMOROWSKIE GO | GDA SK - OLWA  
DROGERIA „IGA” UL. WITA STWOSZA 48-A | SKLEP CHEMICZNY LECH, STARY RYNEK OLIWSKI  
KIOSK WIELOBRAN OWY UL. MACIERZY SZKOLNEJ | GDA SK ORUNIA  
SKLEP CHEMICZNY, UL. EMILII HOENE 1 | KWACIARNIA UL. GO CINA 8B  
PUNKT POLIGRAFICZNY MAGART, UL. TRAKT W. WOJCIECHA 105  
GDA SK OSOWA | SERWIS NOTEBOOKOW „SARACENI”, UL. WODNIKA | GDA SK MORENA  
KSI GARNIA „U RUMCAJSZA”, UL. ARCTOWSKIE GO 4 | GDA SK NIED WIEDNIK  
SALONIK PRASOWY, UL. GÓRALSKA 67 | GDA SK ZASPA  
PRACOWNIA INTROLIGATORSKA, CENTRUM HANDLOWE „LOTNIA”, WIRKI I WIGURY 12 PAVI.6  
SALONIK PRASOWY „CEZAR”, PASA HANDLOWY ULICA PILOTÓW  
KIOSK „AMPLIKO”, UL. HYNKA | KIOSK, UL. BURZY SKIEGO | GDA SK ABIANKA  
KIOSK WIELOBRAN OWY TUNELSKIM ABIANKA, PAWILON NR. 10 |

## Ubezpieczeniowe programy inwestycyjne – co to jest i dla kogo?

Oglądamy telewizję i widzimy reklamy funduszy inwestycyjnych. Spotykamy się ze znajomymi i słyszymy pytanie, czy mamy już wykupiony program inwestycyjny oparty na funduszach parasolowych. Jeszcze się skończyła, ale w inwestycjach nikt nie chowa parasoli do szafy. Przeciwnie – ubezpieczeniowe programy inwestycyjne o takiej konstrukcji zyskują coraz większe rzesze zwolenników.

Fundusze - inwestowanie nie tylko dla fachowców

Choć temat zabezpieczania przyszłości coraz częściej pojawia się w naszym życiu, jeszcze wiele osób nie wie dokładnie, co to właściwie są te fundusze inwestycyjne i dlaczego mogą być alternatywą dla innych form oszczędzania? Najprościej rzecz biorąc - fundusz inwestycyjny jest instytucją, która zajmuje się lokowaniem środków, wpłaconych do tego funduszu przez osoby, zainteresowane pomnożeniem swoich oszczędności. Nie każdy jednak musi znać się na tajnikach inwestowania w akcje czy w inne papiery, warto również dysponować czasem na badanie i analizowanie trendów rynkowych. Dlatego od kilkunastu lat mamy w Polsce możliwość oficjalnego powierzenia naszych pieniędzy osobom, które zawodowo zajmują się inwestowaniem, a ich praca polega na osiągnięciu jak najwyższych zysków z zainwestowanych pieniędzy. Fundusz może lokować pieniądze m.in. w akcje, bony skarbowe, udziały w spółkach i lokaty bankowe. Do najwskazywanych

towarzystw funduszy inwestycyjnych na rynku należą Pioneer Pekao, BZ WBK AIB, ING i Aviva Investors.

Kto może inwestować długofalowo?

Inwestowanie w fundusze umożliwia również takie instytucje ubezpieczeniowe, które oferują długoterminowe programy inwestycyjne oparte na wielu funduszach, o różnym poziomie możliwych zysków i ryzyka. Takie programy przeznaczone są dla osób, które planują długoterminowe inwestowanie, przez co najmniej kilka lat – tylko w takiej sytuacji możliwe jest osiągnięcie wyższych zysków. Dlatego jeżeli mamy oszczędności, które będziemy potrzebowali za kilka miesięcy, lepiej wpłacić je na lokatę bankową. Ale kiedy odkładamy pieniądze na zakup mieszkania za 5 czy 10 lat, czy te zapewnienie startu życiowego dla dziecka, warto wziąć pod uwagę długoterminowe instrumenty finansowe.

Ubezpieczony może ewentualnie

Programy inwestycyjne w formie ubezpieczenia na życie z ubezpieczeniowymi funduszami kapitałowymi, mogą być ciekawą alternatywą długoterminowego oszczędzania za pośrednictwem funduszy. Dlaczego? Na przykładzie jednego z najnowszych programów na rynku - In Plus BZ WBK – możemy stwierdzić, że w takich programach mamy do dyspozycji nie jeden konkretny fundusz inwestycyjny, ale cały wachlarz różnych funduszy i subfunduszy. Daje nam to możliwość nie tylko rozdzielenia wpłaconych pieniędzy na kilka różnych funduszy, ale także przenoszenia ich później pomiędzy dowolnymi funduszami bez dodatkowych opłat, gdy uznamy, że ze względu na zmiany sytuacji na rynku inny fundusz będzie dla nas bardziej bezpieczny lub zyskowny.

O czym warto pamiętać?

Parasolowa konstrukcja funduszy to nie

przypadek - chroni ona oszczędności przed podatkiem Belki – czyli podatkiem od zysków z oszczędzania. Nie płacimy go przy przenoszeniu inwestycji pomiędzy funduszami, tak jak miałyby to miejsce w przypadku transferu środków w „normalnych” funduszach. Dzięki takiej ochronie zapłata podatku następuje dopiero w momencie opuszczenia programu, czyli momentem na wyjście z niego, nawet za wiele, wiele lat i zależy to tylko od naszej decyzji o zakończeniu inwestycji.

Trzeba pamiętać, że w przypadku programów inwestycyjnych opartych o ubezpieczenia, ich zakończenie w ciągu pierwszych lat może wiązać się z koniecznością wniesienia opłaty likwidacyjnej. Dlatego powinniśmy pamiętać o nich mając na horyzoncie co najmniej kilka lat inwestycji.

Mieczysław Putkowski



Dyrektor Departamentu Strategii i Rozwoju Produktu towarzystwa ubezpieczeniowego BZ WBK-Aviva



[www.ika-kolor.com.pl](http://www.ika-kolor.com.pl)

➔ **PODŁOGI**

➔ **TAPETY**

➔ **DRZWI**

➔ **SZTUKATERIE**

**Salon sprzedaży: Gdańsk, ul. Grunwaldzka 470 (przy Hali Olivia)  
tel. 58 552 09 76, 58 552 00 02, kom. 600 80 47 47**

OSK kursy kategorii A i B

**DE LTA PLUS**

Marcin Żabicki  
Gdańsk - Przymorze  
ul. B. Komorowskiego 41 A, Ip.  
tel. 0-604 231 523  
0-58 557- 74 - 43

**ZNIŻKI !  
dla uczniów  
i studentów**

**RATY! RATY! RATY!**





-Odwaga kiedy trzeba i nie powinien być agresywny BEZ PRZYCZYNY

-Doskonale biega i skacze, co umożliwia mu pracę w charakterze przewodnika i ratownika

-Posiada silny głos i dźwięki, co bardzo pomaga, kiedy spełnia rolę stróża

-Wesoły, ciekawski o olbrzymim uroku osobistym, co zostaje do późnej starości

-Bardzo lubi RUCH i PRACĘ

-Powinien posiadać silne uwarunkowania genetyczne jako obrońca stróż!

-Nadaje się i lubi wszelkie dyscypliny „psiego sportu”

-Włos łatwy do pielęgnacji.

-W każdej sytuacji jest miłym, wesołym członkiem rodziny, który bardzo potrzebuje bliskiego i serdecznego kontaktu z ludźmi, z którymi mieszka.

-Jego ogromną zaletą jest to, że WYGLĄD JAK PIES!!!!!! i na szczęście nie udało się ludziom zmienić jego normalnego wyglądu psa.

Z czym się liczy kupując HOVAWARTA:

-Takie jego cechy jak: stróżowanie, obrona, umiejętność ci psów słuchowych, to oczywiście cechy zalety – należy to jednak rozumieć, że ten pies powinien mieć możliwość wykonywania jakiegokolwiek pracy, na przykład stróżowania domu i ogrodu.

-Do dnia dzisiejszego ta rasa pod względem cech charakteru nie jest wyrównana, co oznacza, że

możesz trafić na przedstawiciela tej rasy, który nie spełni twoich oczekiwań. Młody hodowcy imiło nicy tych wspaniałych psów do tego, aby hodować nie tylko pięknego Hovawarta, ale również psa o właściwych cechach dla tej rasy.

Młody Hovawart czasem wykazuje stany lękowe (jak wiele szceniaków) i zachowuje się niepewnie w wielu sytuacjach. To nic strasznego. Wystarczy tylko odpowiednio wychowywać go i nie popełniać podstawowych błędów wychowawczych, a młodzi czefobie znikną bez trudu.

Pamiętaj, że to nie jest pies dla wygodnickich ludzi!!!!

To nie pies, którego możesz oddać, jak nie spełni twoich oczekiwań!!! ON bardzo kocha swoją „ludzką” rodzinę i nie nadaje się do przechodzenia z rąk do rąk.

Jego wygląd oczarowuje przyszłego właściciela, ale to nie powód, aby kupować Hovawarta, jeśli nie masz dla niego czasu, aby z nim popracować i zapewnić mu odpowiednią ilość ruchu i pożytecznej pracy.

Najlepsze określenie tej rasy to: TO PO PROSTU PIES!!!!!! Czyli wszystko co najlepsze, najbardziej uczciwe i kochające w stosunku do nas ludzi.

Agnieszka K pka

Behawiorysta - Międzynarodowy Specjalista z Dziedziny Kynologicznej

Wzrost: psy 60-70 cm, sukienki 66-65 cm; masa ciała 25 do 40 kg. Pochodzi z Niemiec. Prawdopodobnie jego przodkami były psy azjatyckie. W czasach średniowiecza był doskonałym stróżem posiadłości i dobytku. Niestety, potem popadł w zapomnienie. W 1922 r. postanowiono odtworzyć rasę. W górach Harzu oraz w Schwarzwaldzie było jeszcze kilka psów przedstawicieli tej rasy. Kurt F. Koning odtworzył tę wspaniałą rasę, wykorzystując psy, które pozostały, z psami pasterskimi, nowofundlandami i kudłatymi owczarkami. W 1922 roku zarejestrowano pierwszy miot, a w 1937 r. rasę zatwierdzono.

Jakie cechy POWINIEN mieć HOVAWART:

-To pies, którego uznano za psa służbowego o wszechstronnych umiejętnościach

## MAJSTER DOMOWY

drobne naprawy  
i awarie domowe:

- ciekący kran
- zapchany zlew
- wymiana-naprawa kontaktu
- wbicie gwoździ
- montaż mebli
- i inne

TEL. 0-602 294 728

## LOSK MOTOBIT

KURSY KATEGORII B  
solidnie i skutecznie  
KURSY KATEGORII B AUTOMAT

Gdańsk - Przymorze  
ul. Piastowska 98A  
Osiedlowy Klub "Piastuś"  
tel. 0-58 553 23 81, 601 670 511

RATY

**HAUUU-WARD**  
Profesjonalne Szkolenie PSÓW  
Przedszkole dla szceniąt  
Gdańsk - Żabianka, ul. Pomorska  
(obok torów PKP i wiaduktu)  
Gabinet terapii zaburzeń zachowań psów  
tel/fax 0-58 558-14-80, 0-608-286-107  
www.hauward.pl e-mail:hauward@hauward.pl

**HEKTOR** SKLEP DLA ZWIERZĄT  
akcesoria i karmy po atrakcyjnych cenach:  
puszka WHISKAS 400 g - 3,50 zł  
Kitekat 400 g - 3,00 zł  
sucha karma dla kotów - od 6 zł/kg,  
dla psów - od 5 zł/kg  
piasek dla kotów - od 7 zł/op  
6d. - Przymorze,  
ul. Krzywoustego 35/2 0-501 058 972

Rzemieśniczy Zakład Usług Kominarskich  
Andrzej Brzoza  
80-227 Gdańsk - Wrzeszcz  
ul. Sienkiewicza 13  
tel/fax 0-58 341-26-85  
ab.kominiarstwo@neostrada.pl

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

## OLIWA

CENTRUM HANDLOWE

DLA CIEBIE I TWOJEGO DOMU

GALERIA WNETRZ	restauracja SET	inmedia	KAMPRA MEBLE	Omega	OKNOPLAST
AEDES	MAIRO	FORNETTI	senkap	KANFOR	DS
					Teko

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

## Wiersze dla dzieci „Pory roku”

Jak już Państwo wiecie, w grudniu ukazała się moja książka z wierszami dla dzieci "Pory roku" z ilustracjami Zofii Grel. Teraz nadszedł czas by zaprezentować tę książkę na spotkaniach autorskich. Moje pierwsze takie spotkanie odbyło się 15 stycznia br. w Przedszkolu Niepublicznym "Słoneczna Kraina" w Gdańsku-Osowej.



Na spotkaniu czytałam moje wierszyki o czterech porach roku, pokazywałam kolorowe obrazki. Dzieci chętnie słuchały, uczyły się nazw motyli według wiersza "Jakie znacie motyle". Reagowały bardzo żywo, chętnie mówiły jakie to są ich ulubione pory roku, czy umieją jeździć na łyżwach, jakiego ulepiły bałwana, co latem zbierają na plaży, a jesienią w parku. Po wysłuchaniu wiersza "Pudełko skarbów" opowiadały co przechowują w swoich pudełkach.

Swoje wiersze czytałam również podczas 5. Charytatywnego Balu Przebierańców dla dzieci



zorganizowanego przez Fundację Trzeba Marzyć w Hotelu Sheraton w Sopocie. Przy okazji wspomnę, że taki Bal to impreza zorganizowana z wielkim rozmachem, pełna różnych atrakcji dla dzieci.

Następne moje spotkanie autorskie odbyło się w dniu 10 lutego br. w Filii nr 25 "Biblioteka pod Żółwiem" przy ul. Św. Ducha 111/113.



Obecna była również ilustratorka książki Zofia Grel, której prace wyeksponowano w formie wystawy. Dzieci, uczniowie klasy pierwszej i trzeciej szkoły podstawowej słuchały czytanych przeze mnie wierszy, odważnie zgłaszały się, bardzo ładnie odpowiadały na wszelkie pytania i same mówiły o porach roku. Od razu nauczyły się na pamięć wierszyka o Panu Koperku, który jedzie na rowerku na spacer. Przy okazji wspomnę, że był to wiersz, który jako pierwszy został przeze mnie napisany. Na zakończenie tego sympatycznego spotkania były dedykacje na książkach i autografy.



Kolejne spotkanie odbyło się w Cafe Fikcja we Wrzeszczu, przy ul. Grunwaldzkiej 99/101 (antresola nad restauracją Newska).

Informacje o kolejnych moich spotkaniach autorskich zamieszczane są na stronie [www.dobrewiadomosci.eu/wydawnictwo](http://www.dobrewiadomosci.eu/wydawnictwo).

**Marta Polak**

## Płomienny Sylwester

To miał być superodlotowy Sylwester połączony z kilkudniowym pobytem w eleganckim hotelu w górach. Bal sylwestrowy miał się rozpocząć dopiero za trzy godziny. Postanowiliśmy spędzić ten czas bardzo relaksująco i romantycznie. My we dwoje, tak bardzo w sobie zakochani, kolacja, czerwone wino, świece i... No właśnie, to też miało być. Aż drżałam na samą myśl o tym czymś... Kelner przyniósł nam kolację do pokoju. Kiedy wyszedł, natychmiast rzuciliśmy się do konsumpcji, ale nie kolacji, a naszych spragnionych ust. No, może nie tak dosłownie, ale nasze usta były rzeczywiście bardzo siebie spragnione. Po chwili konsumpcja zaczęła przybierać na sile i wzmacniać się. Jednym słowem temperatura rosła. Wszystko byłoby dobrze, ale wzrost tej temperatury stał się po prostu wręcz niebezpieczny.

Do tego stopnia, że wkrótce musiały interweniować osoby trzecie. Tak, tak - była to obsługa hotelu z gaśnicami w rękach, gdyż powstał najprawdziwszy pożar! Jak do tego doszło?

Otóż nasze pocałunki ciągle podnosiły

temperaturę. Wtedy Jacek jednym, zdecydowanym ruchem ściągnął ze mnie długi, jedwabny szal, którym misternie owinięte były moje ramiona i rzucił go byle gdzie. Nie przerywaliśmy naszego miłego zajęcia. Nadal nie przerywaliśmy, kontynuowaliśmy... I nagle kątem oka zobaczyłam coś jakby ogień w kominku.

- Romantycznie i przyjemnie... - pomyślałam - właśnie tak miało być. I naraz przyszła mi do głowy oczywista prawda: - Jaki kominek?! Przecież tu nie ma kominka! Jacek był mocno zaangażowany w pocałunki i nic nie zauważał, a ja nie mogłam nic powiedzieć! Próbowałam mu jakoś dać znać, jednak jego oddanie sprawie było całkowite. Zaczęłam wydawać bliżej nieokreślone dźwięki, próbując zwrócić jego uwagę na niebezpieczny ogień w pokoju, ale to było na nic! Jacek nie przestawał mnie całować, a moje dzikie okrzyki wzięły za oznakę wielkiego podniecenia i rozkoszy. W końcu boleśnie wbiłam długie paznokcie w jego plecy, raz i drugi. Jacek przestał na chwilę, a wtedy ja z całej siły wrzasnęłam: - Płonimy!

-Tak, tak kochana to ten ogień miłości - usłyszałam zdyszany głos Jacka, który ciągle z niczego nie zdawał sobie sprawy, a mój okrzyk jeszcze bardziej go rozpałił!

- No nie, rzeczywiście spłonimy tu żywcem, jeśli on się w końcu nie uspokoi - pomyślałam rozpaczliwie. Poczulałam prawdziwe zagrożenie. Nadludzkim wysiłkiem zważyłam go na podłogę. Dopiero wtedy Jacek zobaczył te płomienie, bynajmniej nie miłości, a jak najbardziej realne. Pożar, który rozpoczął się od mojego szala rzuconego na stolik z kolacją i świecami rozprzestrzenił się dalej na zastawę wielkiego, hotelowego okna i fotel. Ogień oddzielał nas od drzwi wychodzących na korytarz... - Co robić?! Ogień błyskawicznie przenoślił się dalej. Jacek zarzucił sobie koc na głowę i próbował przejść przez ogień i wyskoczyć na korytarz. Dopiero po trzeciej próbie udało mu się to, a ja zostałam sama w pokoju. Byłam przerażona. Na szczęście, po krótkiej chwili Jacek wrócił z tą wcześniej wspomnianą przeze mnie obsługą hotelu z gaśnicami i pożar został ugaszony. - Uff, co za ulga... Wszystko dobrze się skończyło. I w ten oto romantyczny, a potem gorący, żarliwy, rozpalony, płomienny i niebezpieczny sposób pozegegnaliśmy stary rok. Wspólnie uznaliśmy, że Nowy Rok może być nieco nudniejszy, bez takich nadzwyczajnych przeżyć i uniesień...

**Maja**







Start do Rolex Sydney Hobart Yacht Race  
fot. Rolex / Daniel Forster

Witam wszystkich stałych czytelników „Spinakera” w nowym, 2010 roku i wszystkim życząc jak najwięcej eglarskich emocji. Zanim zajmemy się tym, co nas w tym roku czeka najpierw krótka relacja z jednego z najważniejszych regatowych wydarzeń mających miejsce zawsze w drugim kwadrantzie na półkuli południowej, w Sydney. Tego dnia w 2009 roku już 65 raz wystartowały słynne Rolex Sydney Hobart Yacht Race. Jak zwykle wzięło w nich udział sporo ponad 100 jachtów, a rywalizacja na czele stawki, to już tradycyjnie zmagania pomiędzy high-tech jachtami i zawodowymi załogami z najlepszymi, międzynarodowej półki.



Jacht „Wild Oats XI” fot. Rolex / Kurt Arrigo

Nie udało się zeszłorocznemu zwycięzcy, „Wild Oats XI” piąty raz z rzędu powtórzyć sukcesu. Zwyciężył nowozelandzki „Alfa Romeo”, który wprawdzie nie pobił rekordu trasy, wynoszącego 1 dzień 18 godzin 40 minut i 10 sekund i należącego od 2005 roku do „Wild Oats XI”, ale jego pierwsze miejsce było niezagrożone. Wprawdzie na południowej półkuli jest akurat lato, niemniej trasa regat Sydney-Hobart nie należy do najłatwiejszych.

Jachty startują z Sydney i biorą kurs na południe. Płyną pod prąd wiatru z południa i pod prąd prądu wzdłuż australijskiego wybrzeża na południe. Następnie przecinają wylot Ciełyny Bassa oddzielającej kontynent od Tasmanii. Ciełyna słynie z tego, że wiedzie przez nią trasa przemieszczania się niów (to już 40

stopie szerokości południowej, słynne ryczące czterdziestki). Dodatkowo wiejące tam przeważają zachodnie wiatry przyspieszają znacznie w Ciełynie, a trasa regat przebiega dokładnie w poprzek wylotu tej dyszy.



Zwycięzca regat „Alfa Romeo” fot. Rolex / Kurt Arrigo

Silne wiatry i ciśnień, oczywiście, z falkami, krzyżując się z prądem, co powoduje, że staje się ona wysoka, stroma, załamująca się i niebezpieczna. Fala i silny wiatr wielokrotnie zmuszały jachty do wycofania się, a regaty w 1998 roku przeszły do niechlubnej historii morskich tragedii. Zginęło wtedy 6 eglarzy, regat nieukończyły 73 z 115 jachtów, a jednym z konsekwencji było wycofanie się Larryego Ellisona z regat redniostansowych, zwanych też offshore. Larry Ellison, właściciel firmy Oracle, skupił swoje zainteresowania na Pucharze Ameryki i od kilku edycji usiłuje go zdobyć stojąc na czele zespołu „BMW-Oracle”. Najbliższą okazją do niego miał już w lutym w Walencji.

Na półkuli północnej tymczasem cisza przed burzą, czyli oczekiwanie na odpowiedni pogód do startu w pogoni za Jules Verne Trophy. To nagroda za ustanowienie rekordu na trasie wokół kuli ziemskiej bez zawijania do portu. Start i meta wyznacza linia na mapie poprowadzona od latarni l'Ouessant w Bretanii do Lizard Point po przeciwległej stronie Kanału La Manche. Trimarany „Groupama 3” mają w tym sezonie zaliczoną jedną nieudaną próbę. W ostatnich dniach starego roku powrócił do rodzinnego Lorient i po naprawieniu uszkodzonego Franck Cammas zapowiada ponowny start jeszcze w tym sezonie. Od końca listopada w blokach startowych czeka też „Banque Populaire V”. Dokładniejsza analiza map przewidujących pogody na Atlantyku nie nastraja optymistycznie. Dobre warunki do startu nie trafi się wcześnie, ni w połowie stycznia. Dlatego na stronie internetowej rekordowego trimaranu jeszcze jakiś czas będzie powiewał czerwony proporczyk sygnalizujący „code rouge” – czerwony kod oznaczający, że start

nie nastąpi z całą pewnością w ciągu najbliższych 48 godzin.

Na koniec wiadomości najważniejsza, szczególnie dla polskiego eglarstwa. W grudniu podczas Salonu Nautique w Paryżu Zbigniew „Gutek” Gutkowski z Trójmiasta (fot. poniżej) ogłosił swój udział w regatach Velux 5 Oceans. To solowe regaty dookoła świata w kilku etapach. Regaty o długiej tradycji, a przewodniczący im legendarny Sir Robin Knox-Johnston, pierwszy człowiek, który opłynął światło solo non stop. To jedno z najtrudniejszych wyzwań w eglarstwie, a przewyższające je może być tylko udział w Vendee Globe – solo non stop. Gutek nie ukrywa, że to właściwie nie jest głównym celem jego kampanii, a Velux 5 Oceans to cel etapowy, niemniej jednak bardzo ambitny i wymagający maksymalnego zaangażowania nie tylko samego eglarza, ale całego jego zespołu.



Zbyszek Gutkowski fot. Polish Ocean Racing

W Polsce Zbyszek Gutkowski chce oficjalnie ogłosić dobrą wiadomość w styczniu i do chwili, w której piszę te słowa jeszcze nie przedstawił ani jachtu, ani sponsora. Gutek trenował w Gdyni, był w olimpijskiej kadrze Polskiej Eglarstwa na łódkach klasy 470, by przejechać na własnych jachtach. Wraz z Romanem Paszką wzięło udział w Race 2000 na „Warcie-Polpharmie” i w próbie bicia rekordu dookoła świata na „Banku BPH”. Brał też udział w przygotowaniach rejsu katamaranu „Bioton” i w serii regat trimaranów ORMA 60 na „Bonduelle”. Teraz zaczyna się dla niego czas intensywnej pracy w zdobywaniu funduszy i realizacji projektu Velux 5 Oceans (strona [polishoceanracing.com.pl](http://polishoceanracing.com.pl) jest w przygotowaniu). Już samo zgłoszenie się do tych regat jest dobrą wiadomością dla całego polskiego eglarstwa.

Marek Zwierz

# WYPRZEDAŻ!



Gres strukturalny  
UNO MARRONE  
30x30cm

**17<sup>36</sup>**  
/m<sup>2</sup>  
~~34,98~~

Pilarka spalinowa  
HOMELITE  
CSP 3314 2KM

**190**  
~~374,88~~



Kompakt PRIMO  
3/6l pion zas.boczne

**335**  
~~667~~

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPANIA ZAPASU

Sklep Leroy Merlin Gdańsk Oliwa  
Centrum Handlowe Oliwa ul. Grunwaldzka 309 tel: 058 554 38 00  
ZAPRASZAMY: pon. - sob. w godz. 7:00 - 21:00, nd w godz. 10:00 - 20:00

**LEROY MERLIN**

dla domu,  
z pomysłem



www.szkolenia-graficzne.pl

- 10.03.2010 CorelDRAW na potrzeby DTP i internetu
- 18.03.2010 Przygotowanie projektu graficznego do druku
- 22.03.2010 Adobe Photoshop na potrzeby DTP i internetu
- 24.03.2010 CorelDRAW i Adobe Photoshop jako narzędzia DTP
- 27.03.2010 Adobe Flash - animacje komputerowe



ul. Polna 1, 81-745 Sopot, tel. 58/ 524-50-65, fax 58/ 524-50-50, e-mail biuro@szkolenia-graficzne.pl, www.szkolenia-graficzne.pl



## SALON MEBLOWY

pon - pt 10 - 18  
sob 10 - 14

Bejto

**MATERACE**  
na każdy wymiar



**SYPIALNIE**



**KUCHNIE**  
projekt  
produkcja  
montaż



Gdańsk - Przymorze, ul. Opolska 3 tel. 0-58 556 - 48 - 58



## MARKOWE PODŁOGI

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



[www.eurodom.com.pl](http://www.eurodom.com.pl)

ANGIELSKI DLA SENIORÓW  
**GOLDENGLISH**

tylko 6 zł/h lekcyjną

**JĘZYK ANGIELSKI** dla słuchaczy w wieku dojrzałym

**tel. 504 784 423**

Zajęcia na Przymorzu, Zaspie, Morenie [www.goldenglish.pl](http://www.goldenglish.pl)

**studio  
Prestige**  
STUDIO KOSMETYCZNO-FRYZJERSKIE

- usługi fryzjerskie dla Pań i Panów
- kosmetyka twarzy i ciała, pielęgnacja dłoni i stóp
- **żelazko (prasujemy zmarszczki i cellulit)**
- mikrodermabrazja, peeling kawitacyjny, ultradźwięki
- przedłużanie i zagęszczanie rzęs
- makijaż permanentny

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

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



**tel. 058-553 53 30**