



Dofinansowano
ze środków
Miasta Gdańska

4/2020

Dobre Wiadomości dla Seniorów



W tym wydaniu: wywiad
z Dorotą i Jackiem
Starościami

Morskie opowieści
Aktywni seniorzy na rowerach
Wiersze i malarstwo Krystyny Degutis



Marta Polak redaktor naczelna

Witam Państwa bardzo serdecznie.
To już czwarte wydanie "Dobrych Wiadomości dla Seniorów".

Dziś przed Państwem aż 37 stron! A za dwa tygodnie kolejna porcja dobrych wiadomości.

Tematów nam nie brakuje. Uważam, że świat jest bardzo piękny, jest tyle wspaniałych ludzi wokół, że jest o czym pisać. Jestem przekonana, że warto to robić, aby umilić czas, rozweselić i przekazywać dalej tylko same dobre wiadomości.

Zachęcam zawsze wszystkich do właśnie takiego pojmowania świata, bo wtedy łatwiej się żyje.

"W dużej mierze sami wpływamy na ocenę otrzymywanych wiadomości. Malkontentem jest trudniej". To cytat z wywiadu jakiego udzielili mi **Dorota i Jacek Starościakowie**.

Z wielką przyjemnością przedstawiam Państwu to małżeństwo, które może służyć jako dobry przykład aktywności, wartościowego spędzania czasu, a także wielu pozytywnych działań skierowanych też ku innym.

W tym wydaniu piszemy o wielu innych aktywnych seniorach, którzy piszą wiersze i malują obrazy tak jak **Krystyna Degutis**, jak **Andrzej Wójcicki**, który organizuje pełne przygód wycieczki krajowe i zagraniczne dla seniorów, a inni jak **Włodzimierz Amerski** i **Wojciech Choina** jeżdżą na rowerach, poznają kraj, cieszą się urokami lata i opisują swoje rowerowe trasy na szlaku Green Velo. W innym artykule Panowie opisali również swoje wrażenia z wyścigów konnych na Służewcu, napisali nawet o konkursie na najpiękniejszy kapelusz (str. 23-27).

Tematyka dotycząca wyścigów konnych gości u nas

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

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości

po raz pierwszy i dziękujemy autorom za to, że dzięki nim mogliśmy się poczuć jak na słynnych wyścigach w Ascot. Konie i kapelusze to jest to!

To są te radości, które oferuje nam świat. A jeśli dodamy do tego śpiew to będzie jeszcze ciekawiej. Na pokładzie słynnego polskiego żaglowca **Pogoria** śpiewanie było bardzo ważne. Załoga była rozśpiewana, śpiewano dużo i chętnie. Pisze o tym na str. 28-32 **Kazimierz Robak**, filolog, humanista, erudyta, żeglarz, autor książek, wykładowca uniwersytecki na Florydzie. Wspaniale czyta się takie żeglarskie wspomnienia, a więc popłynijmy w rejs!

A kiedy powrócimy do Gdańska proponuję spacer po naszym mieście szlakiem, który opisuje **Dorota Jesionek** na str. 8-11. Zdjęcia do tego tekstu, tym razem wykonała kolejna aktywna seniorka, pasjonatka fotografii **Bożena Teżycka**.

Bardzo się cieszę, że seniorzy tak chętnie włączają się w redagowanie dwutygodnika i mogą wykazać się swoimi umiejętnościami w fotografowaniu.

Piękne zdjęcia przyrody wykonuje **Marcin Wilga**, który pisze też bardzo ciekawe teksty, o czym mogą się Państwo przekonać na str. 21 i 22. Wiedza i takie spojrzenie na piękno natury jest bezcenne.

Nasze domowe rośliny też wymagają uważności, zapewnienia odpowiednich warunków, poświęcenia im czasu. Pisze o tym w Zielonych rozmowach na stronie 19 i 20 **Magdalena Polak** i radzi co zrobić by nasza domowa roślinność zdrowo pięła się w górę.

Polecam też Państwu zapoznanie się z informacją na stronie 5 o powstałym niedawno, bo 17 lipca br. **Holistycznym Centrum Wsparcia po Stracie eMOCja**. Centrum znajduje się przy ulicy Ugory 9 na Stogach, w budynku po dawnym komisariacie policji. Przekazania tego budynku na potrzeby Centrum eMOCja dokonał jeszcze prezydent Paweł Adamowicz. Obecnie wszystko jest pięknie wyremontowane i pachnie nowością. Dojazd jest bardzo wygodny tramwajem 8, 9 lub autobusem 158. Wysiąda się na przystanku Lessowa i już zaraz jesteśmy w Centrum eMOCja.

Warto skorzystać z oferowanej tam bezpłatnej pomocy specjalistów, bo, jak mówi Ewa Liegman prezes zarządu, wiele osób przyjdzie tam z trudnymi emocjami, a wyjdzie z MOCą.

Powstanie takiego miejsca, choć wiąże się ze smutkiem, jest jednak dobrą wiadomością.

Serdeczne pozdrowienia przesyła

Marta Polak

Przedstawiam Państwu aktywnych seniorów, mieszkańców Sopotu, małżeństwo od 49 lat. Oto co na moje pytania odpowiedzieli **Dorota i Jacek Starościak**:



Jesteście bardzo aktywni. Opowiedzcie naszym Czytelnikom jak spędzacie czas na emeryturze. Co lubicie robić? Jak wygląda Wasz dzień?

Dorota: Zacznę od tego, że nie rozstajemy się z kalendarzem, gdzie zapisujemy wszystkie wydarzenia, w których zamierzamy uczestniczyć. Dotyczy to promocji książek, spotkań z ciekawymi ludźmi, spacerów, wernisaży czy koncertów. Do czasu pandemii odbywały się one m.in. w Muzeum Sopotu, Dworcu Sierakowskich, Państwowej Galerii Sztuki, ECS, czy Oliwskim Ratuszu Kultury. Od marca większość z nich odbywa się on-line, choć powoli, z ograniczeniami i dystansem społecznym, powracają do dawnej formy. Jacek zakończył właśnie maszynopis swojej trzeciej książki pt „Z czerwonym makiem w butonierce”, a ja pracuję nad drugim wydaniem mojej książki pt „W dziełach swoich... Przemysłowcy i społecznicy Zagłębia Dąbrowskiego w XIX i XX wieku”. Oboje jesteśmy też aktywni na Facebooku.

Dużo spacerujecie, zwiedzacie całe Trójmiasto. Co robi zawsze na Was największe wrażenie?

D: Myślę, że dynamiczny rozwój Trójmiasta i okolic - nowe dzielnice i trasy komunikacyjne w Gdańsku i Gdyni, rewaloryzacja pięknych sopockich kamienic, tworzenie i upiększanie parków i terenów zielonych.

Jacek: Mamy wreszcie czas, by pieszo bez pośpiechu spacerować po trójmiejskich uliczkach, które dotąd oglądaliśmy jedynie zza szyby samochodu. Poznajemy dzielnice położone poza centrum, niegdyś zaniedbane.

Czy nadal wysyłacie smsy do prezydenta Pawła Adamowicza?

D: Gdy tylko podczas spaceru po Gdańsku coś nas szczególnie zaskoczy lub zachwyci, Paweł pojawia się w naszej rozmowie i choć nie sięgamy już po komórkę, posyłamy Mu najcieplejsze myśli i wspomnienia. Wiemy, że Paweł czuwa nad miastem.

Podróżujecie po Polsce. Macie dużą ciekawość otaczającego nas świata, mieszkaliście poza granicami kraju. Jakie są Wasze ulubione miejsca?

D: Niemal trzy lata spędziliśmy w Londynie (Jacek blisko pięć), a nasza młodsza córka od wielu lat mieszka w Norfolk. Uwielbiamy angielskie klimaty.

J: Mieszkaliśmy też cztery lata w Sztokholmie, więc dla mnie środowisko bałtyckie, społeczność i historia, są szczególnie bliskie. W sierpniu z grupą przyjaciół wyruszam w rejs jachtem po Bałtyku. Na 6 członków załogi, czwórka liczy 65+. Będzie to dla mnie podróż sentymentalna do miejsc, które znam z czasów, gdy w 1990 roku zainicjowałem utworzenie Związku Miast Bałtyckich, a następnie z czasu kierowania sekretariatem Rady Państw Morza Bałtyckiego.

Jacku wspomniałeś o morsowaniu. Co daje bycie morsem? Jak liczna jest grupa w Sopocie, kiedy się spotkacie, w jakim wieku są morsy?

Wraz z grupą członków Sopockiego Klubu Morsów pływamy w morzu przez cały rok; latem dystanse dłuższe, w sezonie jesienno-zimowym odległości stają się krótsze. Tym samym, w strefie klimatycznej, w której żyjemy korzystamy nieustannie z morskich atrakcji. Dzisiaj wszedłem do morza o 5.45 i przepłynąłem z przyjaciółmi blisko 3 kilometry. Klub liczy ponad 100 członków. Rozpiętość wieku ogromna, od kilkunastoletków do prawdziwych seniorów. Najstarszy pływak ma 87 lat. W codziennym, porannym pływaniu uczestniczy około 20 osób, z których blisko połowa to seniorzy i seniorki.



Jacek Starościak z polską flagą,
u stóp lodowca Perito Moreno w Argentynie

Jacku opowiedz nam o swoich sukcesach w pływaniu, bo zdobywasz medale na zawodach...

Konsekwencją pływackiej pasji jest udział w licznych krajowych i międzynarodowych zawodach zimowego pływania. Uczestniczyłem w mistrzostwach organizowanych pod szyldem International Winter Swimming Association w Rovaniemi, Londynie, St. Petersburgu, Mińsku, Tallinie, Jelgawie, Bled, a także

w Chinach i Argentynie. W mistrzostwach świata bierze udział ponad 1000 pływaków ze wszystkich kontynentów. Polskie grupy są liczne, nawet ponad 20 osobowe, należymy do europejskiej czołówki.

Dodam, że wszystkie koszty pokrywamy z własnej kieszeni. Liczba zdobywanych medali wciąż rośnie.

Zawsze pokazujesz flagę Sopotu. Jak ważne jest dla Ciebie podkreślanie przynależności do małej ojczyzny?

Mieszkamy od kilkunastu lat w Sopocie, więc promocja tego pięknego miasta jest dla mnie oczywista. To prawda, moją pierwszą małą ojczyzną są gdańskie Aniołki, gdzie mieszkałem od urodzenia blisko 60 lat, obecnie Sopot, ale także Gdynia, miejsce mojej pierwszej fascynującej pracy zawodowej na wydziale nawigacyjnym ówczesnej WSM.



Jesteście oboje bardzo zaangażowani w sprawy społeczne, zagadnienia samorządowe, polityczne. Dajecie przykład, że każdy powinien interesować się bieżącymi sprawami i być świadomym obywatelem, zabierać głos, prawda?

D: Nie wyobrażam sobie bierności, czy to w sprawach społecznych czy politycznych. I wiek nie jest tu żadną przeszkodą! Jestem członkiem zarządu Towarzystwa Przyjaciół Sopotu, członkiem Stowarzyszenia Warto Być Przyzwoitym, które doprowadziło do postawienia w Sopocie pomnika Władysława Bartoszewskiego, członkiem KOD. Udziałem w manifestacjach oraz wypowiedziami na bieżące tematy na Facebooku daję wyraz swoim poglądom politycznym.

Dorota prowadzi na Facebooku grupę Sprawy Sopockich Seniorów. Jak to się zaczęło? Jakie tematy poruszacie?

D: Gdy powstała Sopocka Rada Seniorów, a Jacek został jej przewodniczącym pomyślałam, że warto – dla lepszej komunikacji – założyć na FB grupę o nazwie Sprawy Sopockich Seniorów. Życie i praktyka

pokazały, że ma ona szerszy zasięg i porusza sprawy, dotyczące nie tylko seniorów. W dużej mierze stanowi ona źródło informacji o działaniach UM i podległych mu jednostek na rzecz seniorów, ostrzega przed różnymi formami oszustw i wyłudzenia pieniędzy, zapowiada szykujące się remonty dróg, czy zmiany tras komunikacji miejskiej, a także informuje o ważnych wydarzeniach kulturalnych i bieżących. Co ważne, unikamy tematów politycznych.

Jaka jest sytuacja seniorów w Sopocie?

J: Nie podejmuję się udzielenia jednoznacznej, uogólnionej odpowiedzi, bo niemal każdy senior ma inne problemy. Sopocka Rada Seniorów (SRS), której przewodniczę drugą kadencję, jest organem doradczym Rady Miasta. Składa się z przedstawicieli kilkunastu organizacji pozarządowych działających na rzecz sopockich seniorów. Spotykamy się na comiesięcznych posiedzeniach, często w różnych sopockich instytucjach. Wysłuchujemy informacji o ich działaniach na rzecz osób starszych, zadajemy pytania, zgłaszamy problemy istotne dla naszego środowiska, przekazujemy uzyskane informacje członkom organizacji, które reprezentujemy.

Jakie działania na rzecz seniorów podejmowane są w Sopocie?

J: Sopot należy do miast o największej liczbie seniorów w przeliczeniu na 1000 mieszkańców. Zainteresowanie miasta tą grupą sopocian uznaję za wzorowe. W większości posiedzeń SRS uczestniczą przedstawiciele władz miasta, którzy informują o podejmowanych przedsięwzięciach na rzecz starszej generacji mieszkańców. Nie sposób wymienić wszystkich inicjatyw. Wspomnę o otwartym w tym roku Centrum Opieki Geriatrycznej w Sopocie. Podjęto konkretne działania związane z wybudowaniem w najbliższych latach Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego. Skuteczna i troskliwa opieka w sopockim Domu Pomocy Społecznej zapobiegła epidemii wśród pensjonariuszy. Rada współpracuje ze swoimi odpowiednikami w Gdańsku i Gdyni.

Bardzo mi się podoba to, że Dorota zna dzieje swojej rodziny do kilku pokoleń wstecz. Czy zachęcałabyś innych do poszukiwań genealogicznych? A potem spisania losów rodziny?

D: Zachęcanie to za mało. Potrzebę opisanie dziejów rodziny trzeba mieć/czuć w sobie. U mnie sprawa była prostsza, bo odziedziczyłam dokumenty rodzinne, zbierane przez moją prababcie, sięgające początków wieku XIX. Przypadkowy kontakt z miesięcznikiem „Nowe Zagłębie” zaowocował całą serią artykułów. Potem zaczęła się kwerenda po rodzinie i archiwach oraz przegląd ówczesnych czasopism. I tak, zamiast

historii najbliższej rodziny ukazała się niemal pięciuset stronicowa monografia. Poszukiwania genealogiczne były jedynie fragmentem pracy nad książką, która zajęła mi 5 lat.

J: Skomplikowana historia naszego kraju, wymuszone przesunięcia granic i przemieszczenia ludności, zniszczenia wojenne, w tym archiwów, powinny zachęcać każdego do zachowania pamięci (najlepiej pisanej) o losach rodziny. Kilka lat temu napisałem historię rodziny i opublikowałem ją własnym sumptem w książce zatytułowanej „Aleja Zwycięstwa 38” (tytuł nawiązujący do alei, przy której mieszkałem dziesiątki lat w Gdańsku). Książkę przekazałem każdemu dorosłemu członkowi rodziny (po mieczu i po kądzieli), by pamiętał „skąd nasz ród”. Kolejna książka zatytułowana „Wspomnienia gdańszczanina” ukazała się w wydawnictwie Marpress w 2015 roku.

Jaka jest Wasza recepta na zachowanie dobrej formy, młodego wyglądu i dobrego samopoczucia?

D: Aktywność fizyczna, w moim przypadku jedynie siłownia i spacer, podtrzymywanie relacji towarzyskich, otwartość na innych ludzi. W przypadku Jacka codzienne pływanie w Bałtyku, niezależnie od pogody, które chroni przed chorobami, hartuje ciało, wzmacnia kondycję psychiczną.

J: Gdy zbliżał się koniec mojej pracy zawodowej pomyślałem, że czas na emeryturze powinien zostać dobrze zaprogramowany, szczególnie, że aktywność życiowa emeryta ulega stałemu wydłużeniu. Pracując 42 lata za biurkiem, utrzymywałem kondycję fizyczną dzięki pływaniu. Po zamieszkaniu w dolnym Sopocie pływanie w morzu stało się naturalną kontynuacją wcześniejszej pasji. Stąd dzielił mnie krok od pływania zimowego w warunkach ekstremalnych.



Jakie pomysły macie dla innych seniorów, aby ciekawie spędzali czas? Jakie są plusy wyjścia z domu?

D: Najciekawsze pomysły, czy propozycje wymagają otwartości adresata i chęci ich przyjęcia. Trudno zaktywizować kogoś, kto czas spędza wyłącznie między sklepem, kościołem, kanapą i telewizorem.

W tej chwili oferta dla sopocian (koncerty czwartkowe, teatr przy stole, koncerty z cyklu Swingujące Trójmiasto, aktywności w domach sąsiedzkich, uniwersytet trzeciego wieku, wykłady w Muzeum Sopotu i wiele innych) jest tak bogata, że każdego dnia można miło (i za darmo!) spędzić czas.

J: Informuję seniorów, że pływanie w morzu jest najtańszym sportem, do którego uprawiania, potrzebne są jedynie kąpielówki i pływacki czepek. Zapraszam codziennie na 6.30, wejście na plażę nr 28 w Sopocie.

Co to są dobre wiadomości?

D: Każdą wiadomość, która wywołuje uśmiech na twarzy, zapowiada coś atrakcyjnego, zabija smutek i poczucie samotności, zaliczyłabym do dobrych. Czy wszyscy reagują identycznie i identycznie kwalifikują otrzymane wiadomości? Oczywiście, że nie. I tu kłania się szklanka, do której do połowy nalano wody. Jeden powie, że jest ona w połowie pełna, ktoś inny, że jest ona w połowie pusta. W dużej mierze sami wpływamy na ocenę otrzymywanych wiadomości. Malkontentom jest trudniej.

A jakie to są dobre wiadomości dla seniorów? Czego im potrzeba, aby dobrze się czuli?

D: Wiadomość, która ubarwia naszą rzeczywistość, wprowadza w dobry nastrój, bawi i uczy, to wiadomość dobra. W przypadku seniorów, którzy jakże często cierpią na samotność, najważniejsze jest towarzystwo ludzi, możliwość spotkania się, wyjścia z domu, oderwania od codzienności.

Serdecznie dziękuję Wam za tę dużą dawkę pozytywnej energii i dobry przykład aktywności. Gratuluję też wszystkich Waszych dokonań, ich lista jest imponująca.

Pytania zadawała Marta Polak

Dorota Starościk, sopocianka od urodzenia, doktor nauk technicznych, emerytowany nauczyciel akademicki Politechniki Gdańskiej, kolekcjonerka sopockich przedwojennych pocztówek, współautorka strony internetowej www.stawowie.pl, założycielka grupy na FB Sprawy Sopockich Seniorów, żona Jacka Starościka, matka dwóch córek - Kasi i Madzi.

Jacek Starościk, absolwent Wydziału Elektroniki PG, pracownik WSM w Gdyni, Instytutu Morskiego, PRS, Wydawnictwa Morskiego, dyrektor biura Obywatelskiego Klubu Parlamentarnego, pierwszy demokratycznie wybrany prezydent Gdańska, dyrektor gabinetu szefa kancelarii prezydenta RP Lecha Wałęsy, konsul generalny RP w Londynie, dyrektor międzynarodowego sekretariatu Rady Państw Morza Bałtyckiego w Sztokholmie, dyrektor w Banku Pekao S.A., członek zarządu Sopockiego Klubu Morsów, przewodniczący Sopockiej Rady Seniorów.

Zespół eMOCji pojawia się w momencie, gdy dowiadujesz się, że współczesna medycyna nie zna ratunku i ktoś kogo kochasz, umrze, zginął w wypadku, odszedł nagle, niespodziewanie, kiedy tracisz dziecko będąc w ciąży, kilkuletnie, nastoletnie albo to właśnie Tobie pozostaje niewiele czasu. Pojawiamy się w momencie, gdy wali się wszystko, a świat rozkłada ręce z informacją: „nie da się zrobić niczego więcej”.

Po stracie kogoś bliskiego, część nas umiera, odchodzi bezpowrotnie. Potrzebujemy wówczas ogromnego wsparcia – zarówno fachowego, jak konsultacje psychologiczne, terapia, spotkań z ludźmi przeżywającymi podobne doświadczenie, ale też zajęć, które zwyczajnie pomogą się na chwilę oderwać od cierpienia, by łatwiej przez nie przejść.

Każdy przeżywa taką sytuację nieco inaczej. Zazwyczaj pojawia się jednak żal, smutek, apatia, złość, poczucie osamotnienia, objawy fizjologiczne, cierpienie emocjonalne i psychiczne. Jeśli ucieka się od tych emocji, szarpie się z nimi, to żaloba może się przerodzić w depresję lub w powiklaną postać.

Pomagamy w przyjęciu wszystkich emocji w centrum wsparcia po stracie „eMOCja” i jak najłagodniejszym powrocie do siebie, odbudowie swojej tożsamości, by wyruszyć w dalszą drogę z MOCą.

Pomagamy:

- **Konsultacja psychologiczna. Spotkanie z psychologiem. Pomaga rozpoznać i nazwać emocje oraz potrzeby, odnaleźć w sobie siłę. Dostarcza wiedzy na temat przebiegu żaloby. Daje możliwość opowiedzenia o swoim doświadczeniu.**
- **Grupa Wsparcia. Spotkanie w grupie osób o podobnym doświadczeniu. Pozwala doświadczyć zrozumienia, akceptacji własnych trudności związanych ze stratą. Daje szansę przyjrzeć się temu, co pomaga innym i odnaleźć własny sposób przeżywania oraz radzenia sobie. Daje poczucie, że nie jestem osamotniony/ a.**
- **Telefon Wsparcia – 510 050 400**
Telefoniczna anonimowa konsultacja z psychologiem. Daje możliwość bycia wysłuchanym. Umożliwia bezpieczne

podzielenie się swoimi trudnościami. Pozwala na otrzymanie szybkiej i fachowej pomocy.

- **Spotkania pełne mocy** - z interesującymi prelegentami, informacje o wydarzeniach na stronie: www.centrumemocja.pl
- **Aktywizacja w ramach wolontariatu**

Hospicjum Pomorze Dzieciom dzięki wsparciu wielu ludzi tworzy "eMOCję". Od listopada 2019 r. trwały prace remontowe. Centrum powstało w budynku dawnego komisariatu policji na gdańskich Stogach przy ul. Ugory 9, dzięki wielkiemu zaangażowaniu instytucji publicznych, w tym: Miasta Gdańska, Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich, firm, Zespołów, wolontariuszy.

Powstało miejsce pełne MOCy - jest to również nowa siedziba Hospicjum Pomorze Dzieciom i Hospicjum Tulipani.



Centrum "eMOCja"
ul. Ugory 9
Gdańsk-Stogi
Telefon Wsparcia
510 050 400
www.centrumemocja.pl



Na otwarciu Centrum w dniu 17.07.2020
obecna była Pani Prezydent Aleksandra Dulciewicz
fot. Marta Biegańska



Krystyna Degutis

Urodziłam się... no i nie napiszę kiedy, bo podobnie jak wiecznie piękna Krystyna Łubieńska wieku nie zdradzam. Moim miejscem urodzenia jest Wilno skąd pochodzą moi przodkowie. Ja niestety Wilna zupełnie nie znam. Od zawsze to Gdańsk był moim ukochanym miastem i gdańszczanką się czuję. Nie wyobrażam sobie życia w innym kraju i w innym mieście. Gdańsk jest moim miejscem na ziemi. Tutaj chodziłam do szkół i tutaj pracowałam. Większość mojej pracy zawodowej jako dekoratorka wystaw sklepowych oraz w Gedanii, która swego czasu była największym w Polsce eksporterem ozdób choinkowych.

Malowałam od zawsze, rysowałam od zawsze i pisałam wiersze też od zawsze. Jednak do swojej pisaniny nie przykładałam większej wagi. Pisałam z reguły gdy czułam się bardzo szczęśliwa lub gdy czułam się bardzo nieszczęśliwa. Tak powstało trochę wierszy. Niestety młodzieńczych wierszy nie mam, bo pisane na luźnych kartkach papieru pogubiły się. Pogubiły się tak, jak czasem człowiek gubi się w życiu...

Szczęście

Pytasz czego do szczęścia trzeba
Trochę pogodnego, błękitnego nieba
Gałązki bzu w maju
Uśmiechu, którym mnie witają
Dłoni podanej w potrzebie
Dobrego słowa od Ciebie
Ciepłych serca wzruszeń
Deszczu w czasie suszy
Rosy o poranku
Siedzenia o zmierniku na ganku
Słowików słuchania
Masz jeszcze pytania?

Poezja

Dopóki pieśń wiatru słyszymy
Wzrok podnosimy do gwiazd
Życie kochać umiemy
Żyje poezja w nas

Dopóki stajemy w zachwycie
Nad kroplą, którą zostawił deszcz
W najmniejszym bycie
Wszystko poezją jest...



Krajobraz

Wolno obraca wiatrak skrzydłami
Do lotu wzbija się ptak
Z różowo kwitnącej jabłoni
Na twarz sypie się kwiat
Przy rzeczce radośnie rzy konik
W oczach pięknieje świat
Dziecko motyla goni
Czuję, ubywa mi lat
Tak lekko na duszy i sercu
Swojską nutę gra maj
Na stokrotek leżąc kobiercu
W przyrody zanurzam się raj.



Czułość

Młodość już minęła dawno
i ciało moje tak kalekie ...
Wciąż uwierzyć nie jest łatwo
co dla mnie już dalekie.

A jednak w oczach twoich
miłość młodości blaskiem lśni
Gdy czułą ręką we włosach moich
przywracasz mi stracone sny.

Otaczasz mnie swoimi ramionami
jakbym na świecie była tą jedyną
A miłość nasza wraz z gwiazdami
w kosmiczne światy miała płynąć.

Krystyna Degutis

Pod patronatem Ligi Narodów



Czym było Wolne Miasto Gdańsk w latach 1920 - 1939? Ten twór prawa międzynarodowego był autonomicznym miastem-państwem pod ochroną Ligi Narodów. Zostało utworzone 15 listopada 1920, jako wykonanie postanowień artykułów 100-108 traktatu wersalskiego. W 1920 r. WMG zamieszkiwało około 350 tys. mieszkańców. Przeważała ludność niemiecka. Polacy, stanowili według różnych danych, od 3 do 15 procent obywateli. WMG miało własną konstytucję, hymn, parlament oraz Senat, stanowiący władzę wykonawczą. Kompetencje władz gdańskich w wielu dziedzinach były ograniczone na rzecz Ligi Narodów, której reprezentantem był Wysoki Komisarz oraz Polski, której przedstawicielem był Komisarz Generalny RP.

gdański, posiadania własnej służby pocztowej, telefonicznej, telegraficznej i była właścicielem kolei na obszarze WMG (z wyjątkiem linii tramwajowych i wąskotorowych). Ustanowiono wspólną polsko-gdańską Radę Portu i Dróg Wodnych.

Miejsca związane z dziejami Gdańska w tym okresie są rozrzucone w różnych punktach miasta i często przechodnie nawet nie wiedzą, że odegrały ważną rolę w historii, np. w budynku Komendy Miejskiej Policji były wówczas biura Komisarzatu Generalnego RP w WMG. Dlatego warto pokazać gościom chociaż te najważniejsze obiekty.



W centrum Gdańska, przy węźle komunikacyjnym Hucisko wznosi się imponująca budowla z charakterystycznej czerwonej cegły, nazywana Nowym Ratuszem.



Od 1922 r. terytorium WMG należało do obszaru celnego RP. Polska miała zapewnione prawo do bezpośredniego eksportu i importu towarów przez port



Obecnie mieści się tu siedziba Rady Miasta Gdańska, ale w swojej burzliwej historii miał on wielu gospodarzy. Został wzniesiony na przełomie XIX i XX wieku jako rezydencja Komendantury Garnizonu Pruskiego. Po II wojnie światowej został zajęty przez Komitet Miejski PPR, a później PZPR. Wśród młodych gdańszczan zyskał popularność w latach 1957 – 1992, gdy działał tutaj słynny Klub Studentów Wybrzeża „Żak”.



W okresie międzywojennym rezydował tutaj Wysoki Komisarz Ligi Narodów. Tamte czasy przypomina Sala im. Seana Lestera, Irlandczyka, który bezstronnie reprezentował swój urząd, podobnie jak Szwajcar prof. Jacob Burckhard, ostatni Wysoki Komisarz Ligi Narodów.

Wnętrze Nowego Ratusza można obejrzeć w czasie Dnia Otwartego RMG, który jest organizowany w jedną z wrześniowych sobót. Można wtedy zwiedzić nie tylko salę obrad Rady, ale także różne „zakamarki”, gdzie znajdują się ekspozycje o działalności gdańskich radnych.

Z kolei budynek przy ul. Jana Augustyńskiego 1, w sąsiedztwie Urzędu Wojewódzkiego, po II wojnie światowej przez dziesięciolecia zajmowały szkoły średnie o profilu technicznym.



Obecnie znajduje się tu siedziba kilku departamentów Urzędu Marszałkowskiego.



Natomiast w latach 1922 – 1939 dzięki decyzji Komisarza Generalnego RP w Gdańsku w budynku po byłych koszarach działało tu Gimnazjum Polskie Macierzy Szkolnej.





Od 2018 roku w dawnej szkolnej auli na suficie można podziwiać ogromny fresk "Niebo polskie", symbol polskości w Gdańsku lat trzydziestych XX wieku.



Twórcami oryginalnego malowidła byli Bolesław Cybis i Jan Zamoyski. Zostało ono zniszczone przez Niemców tuż po wybuchu II wojny światowej, a odtworzono je na 100-lecie obchodów odzyskania niepodległości przez Polskę. Pracy podjął się prof. Jacek Zdybel z Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku wraz ze studentami. Dokonali tego, analizując materiały pokazujące, jak kiedyś to 100-metrowe malowidło wyglądało. Dotarli do kilkunastu fotografii, na podstawie których „złożyli” malowidło prawie w 100 procentach!



W centrum obrazu jest Mater Polonia w otoczeniu roztańczonych młodych kobiet symbolizujących polskie miasta, dzielnice. Wśród ponad 50 postaci widocznych na malowidle, bystre oko znajdzie tylko trzech mężczyzn i dwa noworodki płci męskiej, pozostałe to kobiety. Ci nieliczni przedstawiciele płci męskiej mają stanowić wzór idealnego mężczyzny - są to Apollo Belwederski, polski Piast ukazany jako Herkules oraz Perseusz. Odtworzono również gwiazdozbiory, niektóre zapomniane jak Mucha, Ryś, Byk Poniatowskiego czy Tarcza Sobieskiego. Urząd Marszałkowski udostępnia turystyczną atrakcję w święta państwowe. Niestety, w tym roku z powodu koronawirusa 15 sierpnia nie będzie zwiedzania auli z przewodnikiem. Dlatego „na pocieszenie” prezentujemy zdjęcia, które może będą zachętą do poznania losów Polaków w WMG.

Kolejnym ważnym miejscem w popularyzowaniu wiedzy o Polakach w WMG jest **Muzeum Poczty Polskiej** przy placu Obrońców Poczty Polskiej 1/2. Przed tym budynkiem znajduje się Pomnik Obrońców Poczty Polskiej widoczny na zdjęciu poniżej.



Ciekawą instytucją kulturalną przybliżającą życie w Wolnym Mieście Gdańsku jest też Strefa Historyczna WMG, nietypowa placówka muzealna w kamienicy przy Długim Targu 25/27, w pobliżu Zielonej Bramy.



W tym niewielkim, ale ciekawym Muzeum znajduje się wiele eksponatów prezentujących życie codzienne i dzieje Wolnego Miasta Gdańska.



Czasami trudno wytłumaczyć turystom z innych regionów Polski zawłości gdańsko – polsko – niemieckich dziejów. Warto wtedy skorzystać z pomocy fachowców i poświęcić więcej czasu na wizytę w muzeum. Potwierdzeniem skomplikowanych losów naszego miasta mogą być losy gdańskich świątyń, które znajdują się na trasie kolejnego spaceru.

tekst Dorota Jesionek
zdjęcia Bożena Tężycka



Dorota Jesionek – z wykształcenia historyk, politolog i bibliotekarz, z zamiłowania przewodnik PTTK po Gdańsku, Sopocie i Gdyni. Dziennikarka „Wieczoru Wybrzeża” (1982-2000), „Dziennika Bałtyckiego” (2000-2007) oraz czasopism społeczno-kulturalnych. Pracuje w bibliotece naukowej. Miłośniczka Gdańska. Lubi też dalsze podróże - zwiedza europejskie metropolie i egzotyczne miejsca na innych kontynentach.



Autorką zdjęć do tego tekstu jest **Bożena Tężycka** - aktywna seniorka, bardzo lubi spacerować i podróże, wielka pasjonatka fotografii. Podczas spacerów obserwuje przyrodę, wykonuje też zdjęcia makro. Lubi kwiaty, na balkonie ma mnóstwo roślin, łącznie z pomidorkami. Jej ulubiony jamnik o imieniu Frodo niedawno skończył 15 lat.

Rowerowym szlakiem Green Velo z Tolkmicka do Starej Pasłęki (część 2)



Drugiego dnia naszej letniej przygody wyruszyliśmy Wschodnim Szlakiem Rowerowym Green Velo z Tolkmicka do Starej Pasłęki. Jest to najdłuższy liczący łącznie 2070 km oznakowany szlak rowerowy w Polsce. W większości miejscowości przez które przebiega, ustawione są duże tablice informacyjne z mapami i opisami okolicznych atrakcji turystycznych.



Po wyjeździe z Tolkmicka przy jednej z chałup jest zamontowany drewniany drogowy pokazujący kierunek jazdy do Fromborka.



Pelnia lata, soczysta zieleń i kwiaty.



O tej porze roku w lipcu, jeszcze w niektórych gniazdach siedzą wyklułe tego roku młode bociany. Ich rodzice muszą nadażyć z dostarczeniem pożywienia, bo trzeba nabrać sił, gdyż w połowie sierpnia przyjdzie czas odlotu daleko w ciepłe strony.



Jadąc przez kolejną wieś zauważyliśmy, że bociek chodził sobie po wiejskim gospodarstwie. Od gospodarza dowiedzieliśmy się, że zbyt późno przyleciał, bo dopiero w czerwcu i nie ma młodych.



W połowie drogi do Fromborka spotkaliśmy na trasie rowerowe małżeństwo z Warszawy. Kobieta miała przyczepiony do swojego roweru dziecięcy wózek, a w nim miejsce zajmował ich... pies. Nie mieli go komu zostawić, więc wzięli ze sobą w rowerową podróż szlakiem Green Velo.



Po niedawnych ulewnych deszczach, prowadząca przez las droga Green Velo, gdzieś w połowie odcinka z Tolknicka do Fromborka, całkowicie została rozmyta. Bardzo trudno się jechało po wypłukanym z piasku kamiennym grysie. Trzeba było też uważać na powstałe dziury chyba w wadliwie ułożonym podłożu.



Przy niektórych wiejskich poseszjach stały drewniane krzyże, bardzo charakterystyczne dla polskiego krajobrazu.



Raptem podczas rowerowej jazdy, za drucianym płotem zobaczyliśmy kopuły dziwnych budynków. Wydawało nam się, że za wysokim ogrodzeniem znajduje się jakaś wojskowa baza amerykańska. Dopiero po dalszej jeździe sprawa się wyjaśniła, bo dojechaliśmy do Parku Astronomicznego Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku.



Zaopiekował się tam nami astronom z wykształcenia Ernest Świerczyński, niedawny doktorant po Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Pokazał nam i objął działanie wszystkich urządzeń astronomicznych



Największe wrażenie zrobił na nas drugi co do wielkości po Toruniu teleskop o średnicy zwierciadła 650 mm. Rejestruje on lepsze zdjęcia księżyca i gwiazd w komputerze niż ten w Toruniu, gdyż we Fromborku jest ciemniejsze niebo, bez świetlnych zakłóceń.



Do tegoż Parku Astronomicznego przyjeżdżają liczne krajowe i zagraniczne wycieczki. Podziwiają choćby skomplikowany w obsłudze teleskop Repsold z tubusem o długości 3 m i obiektywem o szerokości 25 cm.



We fromborskim Parku Astronomicznym pracuje kilkoro przewodników, gdyż zdarza się, że w tym samym momencie przyjeżdża kilka wycieczek, które trzeba jak najszybciej oprowadzić po obszernym terenie.



Po długiej i ciekawej lekcji z zakresu astronomii, pojechaliśmy rowerami dalej do centrum Fromborka. Tyle razy byłem we Fromborku, ale po raz pierwszy jadąc z innej strony trafiliśmy na duży budynek będący szpitalem dla osób chorych psychicznie.



Dysponuje 6 oddziałami i może przyjąć 187 pacjentów, którym w warunkach hospitalizacji zapewnia całonocny pobyt, opiekę medyczną i wyżywienie.



Obok szpitala znajduje się stary cmentarz, na którym są groby zarówno pracowników szpitala jak i pacjentów.



Tak wygląda wejście główne do zespołu klasztornego i Bazyliki archikatedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja we Fromborku.



Gotycki kościół we Fromborku przy ul. Katedralnej 8, został zbudowany w latach 1329–1388 jako trójnawowa bez wieżowa hala z wydłużonym prosto zamkniętym prezbiterium.

Zachowało się też część zabudowań zakonnych. Uwagę zwracają ozdobne krużganki (na zdj. poniżej)



Przez ponad dwieście lat z przerwami poszukiwano grobu Mikołaja Kopernika w katedrze we Fromborku, domniamanym miejscu pochówku wielkiego astronoma. Propozycję, by odnaleźć jego grób, wysunął w kwietniu 2004 r. biskup dr Jacek Jezierski, prepozyt archikatedry we Fromborku, podczas posiedzenia Rady Naukowej Bałtyckiego Ośrodka Badawczego, agendy Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztor (wtedy Wyższej Szkoły Humanistycznej) w Pułtusk.



Udało się, wielki człowiek, wybitny uczyony, kanonik Warmińskiej Kapituły Katedralnej, ponownie spoczął 22.05.2010 r. w krypcie pod posadzką przy ołtarzu św. Krzyża Archikatedry we Fromborku.



Dwie trzecie swego dorosłego życia Mikołaj Kopernik ur. 19 lutego 1473 w Toruniu, zmarły 24 maja 1543 we Fromborku, spędził przy tutejszej katedrze, której był kanonikiem. Stąd kierował się ku europejskim podróżom i studiom. Tutaj też obserwował gwiazdy i oddawał się zawiłym obliczeniom astronomicznym, próbując uporać się z niekonsekwencjami ptolomejskiej (geocentrycznej) interpretacji ruchu ciał niebieskich.



Opuszczając zabudowania katedralne naszą uwagę zwrócił sporej wielkości kamień i ogrodzone płótkiem drzewko. To pamiątka po pielgrzymce polskich leśników do Watykanu, podczas której Jan Paweł II (ur. 18 maja 1920) poświęcił nasiona dębu Chrobrego. Zostały one posadzone w pierwszą rocznicę śmierci papieża, który zmarł 2 kwietnia 2005 r.



Obok zabudowań katedralnych znajduje się ogród botaniczny, który - polecamy - warto zwiedzić.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Od strony Zalewu Wiślanego, na tle zabudowań katedralnych, okazałe prezentuje się kamienny pomnik Mikołaja Kopernika.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

We fromborskim porcie cumowało sporo żaglówek.

Odległość jaką pokonaliśmy na rowerach z Tolkmicka do Fromborka wyniosła zaledwie 18 km. Mając spory zapas czasu i sił, przy sprzyjającej słonecznej pogodzie, postanowiliśmy pojechać dalej do Starej Pasłęki, gdzie zamierzaliśmy poszukać noclegu.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Najpierw jednak musieliśmy w Nowej Pasłęce nad rzeką Pasłęk pokonać stary wykonany ze stali most, który został poddany kapitalnemu remontowi.

Naszą uwagę zwróciły dwa poduszkowce, będące na wyposażeniu Straży Granicznej, ale już w Starej Pasłęce.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Pod wieczór znaleźliśmy nocleg u jednego z miejscowych rybaków.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Bez rowerowych sakw podjechaliśmy rowerami do Smażalni nad Zalewem.

Konsumując smażone śledzie podsumowaliśmy udany drugi dzień naszej wyprawy.

Łącznie przejechaliśmy tego dnia 37 km. Widoki krajobrazu były urzekające. Jedyne problemy były z nawiązaniem łączności telefonicznej. Włączały się jakieś rosyjskie stacje.

Postanowiliśmy następnego dnia zwiedzić na rowerach okolicę i dojechać na kolejny nocleg do Pieniężna. (cdn)

**Tekst i zdjęcia: Włodzimierz Amerski
i Wojciech Choina**

www.amerski.blogspot.com



SENIOR DLA SENIORÓW

„Życie zaczyna się na emeryturze a świat wcale nie musi zwolnić...”- to hasło przewodnie, które pojawia się na mojej stronie internetowej czy w materiałach reklamowych AKTYWNEGO SENIORA. Staram się bowiem, dzięki temu co robię, mobilizować do aktywnego trybu życia wszystkich tych, dla których z przejściem na emeryturę wszystko być może się skończyło...



Nazywam się Andrzej Wójcicki. Przez wiele lat pracowałem w KGHM Polska Miedź w Lubinie jako górnik. Osiemnaście lat temu, zaraz po przejściu na emeryturę, postawiłem wszystko na jedną kartę – sprzedałem mieszkanie i przeprowadziłem się nad morze. Chciałem zacząć życie od nowa. Nikogo tutaj jednak nie znałem. Nie miałem tu też ani rodziny ani przyjaciół. Zaangażowałem się zatem w działania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Malborku oraz przy Uniwersytecie Gdańskim.

Dziś, jako Organizator Turystyki dla Seniora (laureat nagrody Miasto Przedsiębiorczych Gdańska w roku 2019), pragnę zachęcić Państwa do aktywnego wypoczynku i przyłączenia się do naszych grup, by wraz z nami spędzać czas, podróżować, pokonywać swoje słabości, robić to co niemożliwe...



DLACZEGO ZE MNĄ

Wyjazdy dla Seniora to oferta, którą przygotowałem specjalnie z myślą o osobach w wieku 50+ bo wiem, że każda grupa wiekowa ma swoje potrzeby i oczekiwania. Lista kierunków objętych specjalną ofertą dla seniorów różni się w zależności od potrzeb, kondycji oraz upodobań każdego z nas. Znajdą się tu bowiem zarówno kierunki typowo wypoczynkowe jak i miejsca, w które organizuję wycieczki objazdowe.

Zapewniam przy tym brak nocnych przejazdów, terminy omijające szczyt sezonu, zajęcia rekreacyjne, wieczorki taneczne oraz inne atrakcje. Wygodne i bezpieczne autokary o podwyższonym standardzie oraz samoloty wyłącznie renomowanych linii lotniczych sprawiają, że podróż zamienia się w przyjemny relaks. Każdą wycieczkę umilają natomiast doświadczeni i pomocni kierowcy, zawsze świetnie poinformowani piloci i doskonale zorganizowani przewodnicy.

Co ważne, przed każdą wyprawą przewodnicy i piloci starannie przygotowują nas do niej. Przy regionalnych potrawach i trunkach danego kraju poznajemy jego zwyczaje i kulturę, tak by już w Polsce poczuć jego smak, pozytywnie się nastroić i by nic niespodziewanego nie zaskoczyło nas będąc już na miejscu. Otrzymujemy również pełną informację jak się spakować, co ze sobą zabrać a czego nie należy, jakie pamiątki z podróży przywieźć dla siebie a jakie smakołyki dla wnuków.



OD KASZUB PO SYBERIĘ

Co prawda, w tym roku ogranicza nasze plany pandemia, ale my się nie dajemy. Spotykamy się co wtorek, by wspólnie spędzać czas a przy tym zwiedzać okolice (m.in. Kaszuby, Żuławy, Kociewie, Toruń, Bydgoszcz, Malbork, Frombork). Przed nami także dalsze wyprawy. Już niebawem wyruszamy na Podlasie, w Bieszczady, na Warmię i Mazury, zwiedzimy Małopolskę, Sandomierz i okolice, Wrocław wraz z Dreznem, Warszawę, Łódź, Poznań. Dotrzemy też na Maltę i odpoczniemy w Grecji.

Pamiętam również o tych, którzy pragną podreperować

swoje zdrowie, zachęcając do turnusów wypoczynkowo-rehabilitacyjnych w uzdrowiskach Bojnice na Słowacji czy Truskawiec na Ukrainie.

Mam od tego roku również ofertę dla piechurów – letnie trekkingi dla Seniora po naszych polskich górach.

No i całkiem nowy pomysł, który właśnie wdrażam w życie – odpoczynek dla ciała i ducha, czyli PIELGRZYMKI m.in. do Włoch, Gruzji czy Portugalii. A gdzie dalej gdy już pokonamy pandemię?

Wrócimy m.in. do naszej ukochanej Gruzji, by zdobywać szczyty Kaukazu, w winnicach Kachetii raczyć się gruzińskim winem, podziwiać skalne miasta i wiekowe monastiry.

Koleją transsyberyjską przemierzmy Syberię, wykąpiemy się w Bajkale, zwiedzimy jedną z najpiękniejszych stolic – Moskwę. W Izraelu odwiedzimy Betlejem i Jerozolimę, nad Jeziorem Galilejskim skosztujemy ryby Św. Piotra, odpoczniemy nad Morzem Martwym i potargujemy się na typowym żydowskim bazarze.

Zaś z cyklu wycieczek „Zwiedzamy stolice” wrócimy do Londynu, Wilna, Rygi, Tallina, Helsinek czy Pragi.



BEZPIECZNA PODRÓŻ

Bezpieczna Podróż to przede wszystkim kompleksowa ochrona ubezpieczeniowa. Dzięki wiodącemu ubezpieczycielowi na rynku ubezpieczeń turystycznych, jakim jest firma Signal Iduna, oraz wieloletniej już współpracy, powierzamy swoje bezpieczeństwo wykupując polisę na wszelkie koszty leczenia, w tym następstw nieszczęśliwych wypadków. Ponieważ ubezpieczenie dostosowujemy do potrzeb Seniora poszerzamy je zawsze o ryzyko związane z zaostrzeniem ewentualnych chorób przewlekłych (CP) a od tego roku również o pakiet ubezpieczeniowy na wypadek zachorowania na Covid19 oraz kosztów rezygnacji, wynikających z powodu odmowy wpuszczenia ubezpieczonego na pokład samolotu, gdy jego temperatura będzie wyższa niż 38 stopni Celsjusza oraz będzie miał objawy infekcji wskazujące tę chorobę. Dobrze też ubezpieczyć swój bagaż na wypadek bałaganu na którymś z lotnisk.



MOJA MISJA

Każda osoba, która wraca do mnie mówiąc, że była to wycieczka jego życia, a dzięki, poniekąd mojej osobie, nawiązała nowe znajomości, przyjaźnie, znalazła cel swojej jesieni, utwierdza mnie tylko, że robię coś ważnego i potrzebnego. Dlatego nie siedzmy Kochani w domach. Świat jest po to by go zwiedzać, a nasza jesień dopiero się zaczyna.

Wszystkie oferty wycieczek można znaleźć na stronie internetowej www.ak-sen.pl oraz pod numerem telefonu 663 512 905 Andrzej Wójcicki

Wyjeżdżam z Aktywnym Seniorom od kilku już lat. Gruzja, Rumunia, Londyn, Praga, Podlasie i Bieszczady. Pełen profesjonalizm logistyczny, ale przede wszystkim życzliwość dla seniora, troska w chwilach słabszych, a dzięki przewodnikom i pilotom wyjątkowa integracja grupy, to sprawia, że dobrze czuję się wśród Was.

Anna Pogorzelska

Natrafiłam na ofertę tego biura kiedy szukałam w zeszłym roku czegoś przystępnego cenowo. Zdecydowałam się wówczas na wyjazd do Gruzji. Była to niesamowita przygoda, pełna wrażeń, ekstremalnych przeżyć i fantastycznych ludzi. To była podróż mojego życia i za całkiem realne pieniądze.

Bogumiła Piekarczyk

Podróżujemy z Andrzejem dwa razy do roku. Specjalnie do naszych potrzeb i upodobań dopasowuje program i daty wyjazdów. Przed nami Malta. My już na walizkach.

Lidia i Roman



Drodzy Seniorzy! Witajcie w kolejnym wydaniu *Zielonych rozmów*. Gdy zapewnimy odpowiednie warunki naszym roślinom, zdobędziemy wiedzę jak o nie prawidłowo dbać, czas dowiedzieć się co pomimo wszystko może im grozić i jak możemy sobie z tym radzić. W tym wydaniu będziemy mówić łatwo o rzeczach trudnych, czyli o zwalczaniu i prewencji chorób roślin i gleby. Zapraszam do lektury!

W karierze każdego domowego ogrodnika, prędzej czy później przydarzają się drobne błędy pielęgnacyjne, które w efekcie mogą doprowadzić do chorób. No bo niech pierwszy rzuci konewką ten komu nigdy nie żółkł liść!

Grzyby i inne patogeny

To najczęściej spotykany problem u roślin. Zagrzybienie ziemi, najczęściej objawia się u roślin na liściach w postaci brązowych plam z żółtą otoczką. Nieleczona choroba postępuje i atakuje kolejne liście, a w efekcie może doprowadzić nawet do śmierci rośliny. Problemy tego typu wynikają z nadmiaru wody w pielęgnacji i zbyt małej cyrkulacji powietrza. Rośliny przy nadmiarze wody, zaczynają gnić, a zgniła materia doprowadza do rozwoju patogenów. Aby uniknąć tego problemu, należy stosować się do zasad „sztuki sadzenia”, przestrzegać zasad pielęgnacji i reagować, gdy tylko zauważymy pierwsze oznaki przelania rośliny w postaci żółknących liści.

Jak zwalczać zagrzybienie ziemi?

Gdy tylko zauważymy, że roślina była solidnie przelana, w pierwszej kolejności należy ją przesuszyć. Jeżeli wiemy, że taki stan rzeczy utrzymywał się dłuższy czas, warto zajrzeć do korzeni. W tym celu wyjmujemy roślinę i sprawdzamy bryłę korzeniową pod kątem czerniejących lub miękkich korzeni. Jeżeli znajdziemy takie, należy usunąć je całkowicie, aż do zdrowej i czystej tkanki. Warto w takim momencie pozostawić korzenie do przeschnięcia na parę godzin

i przesadzić roślinę do suchej ziemi oraz wstrzymać się na parę dni przed następnym podlaniem.

Przez następny miesiąc, do każdego podlewania polecam stosować naturalny „antybiotyk” grzybobójczy, czyli zlewkę z czosnku.



Czosnek to naturalny środek grzybobójczy, utrudnia pleśnienie gleby, a wsadzony do doniczki z rośliną potrafi nawet odstraszać szkodniki. Polecam zawsze korzystać z tego co naturalne

Aby przygotować zlewkę z czosnku, należy rozgnieść parę ząbków w łupinie, zalać letnią wodą i odstawić na 24h pod niecałkowicie szczelnym zakryciem. Po tym czasie, precedzamy czosnek, a pozostałą wodą podlewamy roślinę. To także doskonały nawóz, który można stosować nie tylko w przypadku ataku grzybowego.

Kolejną metodą na leczenie i prewencję przed atakami grzybiczymi jest dosypywanie węgla aktywnego do ziemi. Chodzi dokładnie o leczniczy z apteki lub warzelniczy, ale ważne by był to lek, a nie suplement diety z cukrem. Węgiel zapobiega rozwojowi patogenów i stabilizuje pH gleby lekko ją odkwaszając.

Niestety jednak, nie zawsze ratowanie rośliny jest możliwe tylko domowymi i naturalnymi sposobami. Jeżeli nasza roślina jest mocno zainfekowana, dla pewności, należy użyć chemii ze specjalnej witryny w sklepie ogrodniczym.

Przy użyciu, proszę zawsze pamiętać o środkach ostrożności i postępować zgodnie z instrukcją, gdyż środki tego typu, są niebezpieczne dla organizmu.

Pleśń w doniczkach

Często zdarza się, że tuż po posadzeniu rośliny do nowej ziemi, na jej powierzchni pojawia się biały nalot, pleśń lub jest ona widoczna na ziemi ze sklepu jeszcze przed przesadzeniem. Takie sytuacje często mają miejsce, gdy ziemia w worku została zalana wodą i zaparzona lub była przetrzymywana w nieodpowiednich warunkach. W takiej sytuacji nie powinniśmy z niej korzystać, jeśli to możliwe zwrócić do sklepu lub użyć jej np. do nasadzeń zewnętrznych. Jeżeli jednak stwierdzimy niedużą ilość pleśni już w doniczce, możemy podjąć próbę jej usunięcia.

Jak zwalczać pleśń w doniczkach?

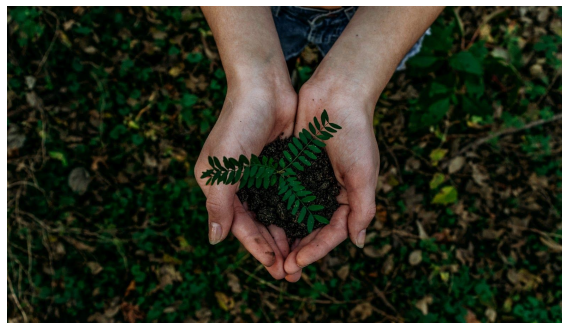
W pierwszym etapie powinniśmy zdjąć cały widoczny nalot i wierzchnią warstwę ziemi. Ważne jest także, by zebrać wszelkie martwe części rośliny zarówno na niej samej jak i z ziemi. Następnie posypać sporą ilością mielonego cynamonu i tak jak w przypadku zagrzybienia, przeanalizować nasz system opieki nad rośliną i jej warunki, by wykluczyć błędy na przyszłość.



Cynamon ma wiele zastosowań w naszej kuchni, ale także w ogrodnictwie. Działa naturalnie, minimalizując działanie pleśni i patogenów.

W leczeniu i zapobieganiu chorobom o podłożu patogenicznym, pomocnym narzędziem mogą się okazać pałeczki mikoryzowe. To swoista szczepionka chroniąca nasze rośliny przed atakami niepożądanych patogenów, zwiększająca chłonność korzeni i uodparniając roślinę na inne niesprzyjające

warunki, dzięki czemu roślina lepiej znosi chorobę i leczenie. Polecam tę metodę jako okazjonalne uzupełnienie suplementacji roślin, także bez związku z chorobami glebowymi.



Dbanie o roślinę, to także dbanie o jej ziemię. Pamiętajmy by zawsze była urodzajna, nie trzymała zbyt długo wilgoci oraz była dedykowana do gatunku naszej rośliny.

Niedobór składników pokarmowych i nieodpowiednie pH gleby

Często zdarza się, że roślina "staje w miejscu", nie rośnie i nie kwitnie, liście są słabo wybarwione, karłowate lub niezdrowo matowe. Jeżeli wykluczmy atak pasożytów, za taką sytuację mogą być odpowiedzialne niedobory składników pokarmowych lub nieodpowiednie pH gleby. Kwitnienie, rozwój i przyrost rośliny, to dla niej spory wysiłek, dlatego gdy czuje, że warunki nie są sprzyjające, ogranicza rozrost do minimum, by zapewnić sobie przetrwanie. Przyczyną braku kwitnienia, a często i ciemniejących, schnących końcówek liści, szczególnie u filodendronów, może być nieodpowiednie pH gleby. Większość roślin domowych preferuje bardziej uniwersalne pH gleby, dlatego aby zachować takie właściwości, bardzo ważna jest prawidłowa pielęgnacja, odżywianie i wymiana ziemi.

Mam nadzieję, że wiecie już teraz jak radzić sobie z problemami chorób glebowych. Jeżeli jednak nie znaleźli Państwo odpowiedzi na problemy swoich roślin, w następnym wydaniu opowiem o kolejnym poważnym problemie jakim są szkodniki roślin.

Wszystkiego zielonego!

Magdalena Polak

ŚLIZOWCE - MYXOMYCETES

Naukownicy japońscy przeprowadzili interesujący eksperyment ze śluzowcem. Mianowicie zbudowali makietę zabudowy miejskiej i wytyczyli kilka potencjalnych dróg komunikacji drogowej. Następnie wpuścili do makiety wspomnianego śluzowca. Okazało się, że ten, przemieszczając się, wytyczał wariant optymalny. Zapewne mało kto wie coś na temat śluzowców, dlatego postaram się przybliżyć ich biologię i ekologię.

Otóż organizmy te pierwotnie były zaliczane do roślin zarodnikowych. Nie pasowało, więc uznano je za grzyby. Najnowsze badania genetyczne obaliły tę systematykę; obecnie są to pierwotniaki (Amoebozoa) w królestwie protistów zwierzęcych. Śluzowce rodzą się z zarodników i tworzą pełzaki lub płytki; te ostatnie posiadają więc, dzięki której poruszają się w wodzie. Następnie wszystkie osobniki łączą się w słuźnię (plasmodium). Przypomina ona kisiel lub budyń. Plasmodium jest mobilne i unika światła. Całą powierzchnią chłonie napotkane struktury organiczne (fagocytoza), m.in. bakterie i zarodniki. Po pewnym czasie słuźnia wypełza z ukrycia i przeistacza się w różne formy zarodni, które produkują mikroskopijne zarodniki.

Na świecie poznano ponad 1000 gatunków śluzowców (Myxomycetes), w Polsce stwierdzono ich 220. Wszędzie tam, gdzie występuje martwe drewno, opadłe liście itp. możemy zauważyć te dziwne zwierzęta. W Lasach Oliwskich napotkałem dotąd 32 gatunki i odmiany śluzowców. Ostatnim stwierdzonym przeze mnie gatunkiem jest **bukietek wysmukły** *Metatrichia floriformis*, występujący w Dolinie Bobrów. Jednak pierwsze miejsce pod względem wyglądu należy się **paździołkowi rozpierzchłemu** *Symphytocarpus confluens*; zaproponowałem polską nazwę dla tego gatunku i została ona oficjalnie zaakceptowana przez naukowców badających te zwierzęta. Paździołka napotkałem tylko raz w dolinie Samborowo. Zasiadlił on grabowy posusz (martwe drewno), który, niestety, zastał z lasu usunięty. Poszukiwania tego „małego stworka” na innych stanowiskach w Lasach Oliwskich nie przyniosły pozytywnego rezultatu. Widoczny na zdjęciu osobnik to skupienie zarodni, które wysięją zarodniki, a te rozprzestrzeniają się m.in. anemochorycznie (przez wiatr).



Paździołek rozpierzchły *Symphytocarpus confluens* z doliny Samborowo w Lasach Oliwskich



Śłuźnia pospolitego śluzowca wykwit zmiennego *Fuligo septica* var. *septica*. Gatunek ten może występować w odmianie białawej

Do najpospolitszych, kosmopolitycznych gatunków śluzowców należy **wykwit zmienny** (wykwit piankowaty) *Fuligo septica*. Można go zauważyć na butwiejącym drewnie, opadłych liściach i podobnych podłożach. Forma typowa ma intensywnie żółty kolor. Tworzy zrosłozarodnię otoczoną twarzą osłonką (perydium). Wyciąg z tego wykwit wykazuje podobne jak antybiotyki działanie na bakterię *Bacillus subtilis* i grzyba *Candida albicans* oraz cytotoksyczne działanie na wybrane komórki rakowe. Niestety, wykazuje też działanie alergiczne. Zarodniki wykwit zmiennego są roznoszone przez imago chrząszczy z rodziny Latridiidae – zjawisko entomochorii. Rzadziej można napotkać białawą odmianę tego gatunku. W krajach skandynawskich plasmodium wykwit jest nazywane „wymiocinami trolli”, natomiast w Ameryce Łacińskiej,



Zarodnie rulika groniastego *Lycogala epidendrum*



Maworek zwisły *Physarum album*, Dolina Zielona

po usmażeniu, stanowi pożywienie. Jest tam nazywane „caca de luna” – księżycowa kupka.

Pospolitym gatunkiem jest też **rulik groniasty**, zwany także nadrzewnym *Lycogala epidendrum*. Już sama nazwa wskazuje na rodzaj preferowanego przez niego podłoża. Zarodnie mają kształt zbliżony do kuli i są różowe lub czerwone, a następnie przebarwiają się na kolor beżowy. Po pęknięciu osłonki (perydium), z wnętrza zarodni wysypują się ciemnobezowe zarodniki.

Obok i poniżej zaprezentowałem wygląd dojrzałych i dojrzewających stadiów rozwojowych niektórych śluzowców. Mamy jakiś ukwiał, moherowe bereciki, serdelki, a jest tych kształtów mnóstwo.

W Lasach Oliwskich śluzowce możemy obserwować od późnej wiosny do pierwszych przymrozków. Najwięcej gatunków napotkamy na murszejącym drewnie.

Zamiast zanudzać Państwa szczegółami z życia tych sympatycznych stworków, postanowiłem pokazać kolejne wybrane ich portreciki.



Śluzek krzaczkowy forma kanalikowa *Ceratiomyxa fruticulosa* var. *porioides*



Paździorek ciemny *Stemonitis fusca*, Samborowo



Paździoreczek gęsty *Stemonitopsis typhina*, Samborowo

Na przykładzie śluzowców widać jak niewielką wiedzę posiadamy o naturalnym środowisku i wzajemnych uwarunkowaniach pomiędzy wszystkimi komponentami w różnych ekosystemach lasu. Tymczasem nasze lasy są intensywnie eksploatowane bez uwzględnienia faktycznej ich ochrony. Dlatego nie wiemy, co tracimy...

Tekst i fotografie: Borsuk

Święto wyścigów konnych – Gala Derby 2020



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W Polsce oprócz warszawskiego Służewca są jeszcze dwa tory wyścigów konnych – w Sopocie na Hipodromie najbliższe wyścigi odbędą się 19 i 20 sierpnia 2020 r. oraz we Wrocławiu Partynice – najbliższe gonitwy 5, 12 i 25 sierpnia 2020 r. Ale to właśnie na warszawskim Służewcu w niedzielę 19 lipca 2020 odbyło się wielkie święto wyścigów konnych.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Tego dnia rozegrana została najbardziej prestiżowa gonitwa w sezonie wyścigowym – Derby z pulą nagród 175 tys. zł. Był to wyjątkowy dzień, pełen wrażeń i emocji. Odbyło się łącznie 9 wyścigów, w tym ten kulminacyjny o 16.30 – gonitwa 11 koni o błękitną wstęgę.



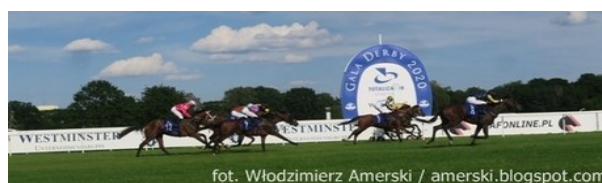
fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Walczone także o Nagrodę Prezesa Totalizatora Sportowego oraz Memoriał Fryderyka Jurjewicza, który wygrał Emiliano Zapata pod czeskim dżokejem Tomášem Lukáškiem.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W niezwykle dramatycznym wyścigu triumfateorem Derby został ogier Night Thunder trenowany przez Adama Wyrzyka, który startując z nr 2. o pół długości pokonał wielką faworytkę publiczności – niepokonaną do tej pory klacz Inter Royal Lady (nr startowy 8).



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Skutecznie z klaczą Inter Royal Lady (nr startowy 8), walczył Timemaster (nr startowy 9), ale to galopujący najbliżej wewnętrznej bandy Night Thunder (nr 2) pod Szczepanem Mazurem miał najwięcej sił. Tuż przed metą uzyskał on nieznaczną, ale bezpieczną przewagę i wygrał.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Klacz Inter Royal Lady została zmuszona do ostatniego wysiłku i właściwie rzutem na taśmę odebrała Timemasterowi drugie miejsce. Kolejność na celowniku nr 2, 8, 9.



amerski.blogspot.com

Tym samym trener Adam Wyrzyk zanotował derbową dublę – czyli jego konie zajęły dwa pierwsze miejsca.



Co ciekawe, trzy pozostałe płatne lokaty przypadły reprezentantom stajni Krzysztofa Ziemiańskiego – Timemasterowi, Petitowi (nr startowy 7) oraz Night Tornado (nr startowy 11).



Zwycięskiego ogiera Night Thundera do sukcesu poprowadził niezawodny polski czempion Szczepan Mazur dla właścicielki Agnieszki Prytulczyk. Nowy Wicz, województwo pomorskie to siedziba jej firmy AP Interior Designer.



Dla ciągle młodego jeszcze Szczepana Mazura było to już trzecie zwycięstwo w Derby (w tym drugie we współpracy z trenerem Adamem Wyrzykiem).



Pierwszy taki sukces osiągnęła właścicielka Night Thundera – Agnieszka Prytulczyk. Zwycięski ogier ma utytułowanych rodziców. Zatem, oprócz wyników, bo przecież Night Thunder wygrał wcześniej główny przedderbowy sprawdzian, przemawiał też za nim rodowód.



Dekorację zwycięzcy poprowadzili: Minister Sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk, Członek Zarządu Totalizatora Sportowego Magdalena Kopka, Prezes Polskiego Klubu Wyścigów Konnych Tomasz Chalimoniuk, Prezes Firmy Westminster Gunnar Neuman oraz Przedstawiciel Firmy Westminster Patryk Petrol.



Wyścigi konne to nie tylko sportowe emocje na najwyższym poziomie, lecz także historia, tradycja i elegancja. Nieodłącznym elementem Derby jest styl i dlatego właśnie w tym dniu na torze odbywa się konkurs na najpiękniejszy kapelusz. To jedyna w swoim rodzaju okazja, by przenieść się do czasów, gdy podczas gonitw damy zwykły prezentować swoje fantazyjne nakrycia głowy, a dżentelmeni mogli dać się porwać emocjom związanym z odbywającą się na torze sportową rywalizacją.



Gala Derby to również świetna okazja żeby przyjść na Tor Służewiec z przyjaciółmi i rodziną.

Derby historycznie



Derby uważane jest za najważniejszą gonitwę w karierze każdego konia. W odróżnieniu od wielu innych prestiżowych biegów dystansowych, w tym można wziąć udział tylko raz w danym kraju. Jest on otwarty wyłącznie dla trzyletnich koni pełnej krwi angielskiej. Ten klasyczny wyścig rozgrywany jest na wielu torach, jednak zróżnicowany jest pod względem dystansu. W Wielkiej Brytanii jest to półtorej mili, w USA 2000 m, a we Francji 2100 m. Na warszawskim Służewcu dystans wyniósł 2400 m.



Nazwa wyścigu wywodzi się z 1780 r. gdy XII lord Derby założył się z pierwszym prezesem Jockey Clubu sir Charlesem Bunburym. Rozstrzygnięcie zapadło po rzucie monetą, w której więcej szczęścia miał lord. Inna legenda mówi, że Bunbury ustąpił lordowi prawa do zorganizowania wyścigu w Derby, a nazwa utrzymała się do obecnych czasów. Faktem natomiast jest, że tamten wyścig sprzed 240 lat wygrał koń Bunbury'ego – ogier Diomet. Derby warszawskie są rozgrywane od 1896 r., początkowo na Polu Mokotowskim, a pierwszym zwycięzcą był ogier Wrogard.



Zwycięzca tego prestiżowego wyścigu dekorowany jest na padoku błękitną wstęgą. Największą ilość razy na Służewcu w ten sposób honorowane były konie trenowane przez Andrzeja Walickiego – aż 13! W 2020 roku ten doświadczony szkoleniowiec zapisał do gonitwy polskiej hodowli ogiera Don Zou, który nie był wymieniany w gronie faworytów.

Droga do Derby

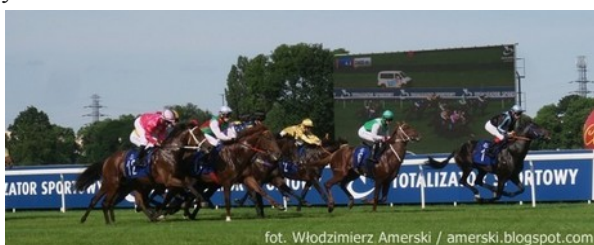


Droga do najważniejszej gonitwy dla trzylatków nie jest jedyna i nie jest oczywista co do wyboru. Gonitwy testujące możliwości koni mających wystartować w Derby, ale też przygotowujące konia do biegu na dystansie 2400 metrów są dobierane w zależności od wielu czynników. Istotne jest na przykład to, jak koń radził sobie w wieku dwóch lat? Kiedy debiutował? Jakie ma preferencje dystansowe czy pochodzenie? Możemy wyróżnić dwie główne drogi do Derby: ścieżkę główną i ścieżkę poboczną. Jeśli trener i właściciele wierzą, że koń może sięgnąć po błękitną wstęgę, muszą określić optymalny plan startów dla podopiecznego.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Jednym z czynników wpływających na wybór ścieżki jest to, jak konie radziły sobie już w wieku dwóch lat. Jeśli zwyciężały w gonitwach poza grupowych, to automatycznie muszą podążać ścieżką główną, ponieważ znalazły się w kategoriach A i B. Ścieżka główna zakłada start w Nagrodzie Strzegomia na dystansie 1600 metrów. Ponadto w Nagrodzie Rulera, także na 1600 metrów oraz Nagrodzie Iwna na dystansie 2200 metrów.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Charakterystyczne dla kolejnych gonitw przygotowujących do Derby jest wydłużanie dystansu i ostatnia próba, właśnie na dystansie 2200 metrów. Nieco inaczej prowadzone są zazwyczaj czołowe

klacze rocznika. Zamiast w Rulera, rywalizują w Wiosennej, rozgrywanej dzień wcześniej, na tym samym dystansie. Podobnie, odpowiednikiem Nagrody Iwna jest gonitwa o Nagrodę Soliny. Zdarza się, że konie, które pozostały w grupie i po rywalizacji w wieku dwóch lat, są prowadzone boczną ścieżką do Derby. Zazwyczaj składają się na nią Nagroda Irlandy na dystansie 2000 metrów oraz Memoriał Jerzego Jednaszewskiego (2200 metrów) lub rzadziej Nagroda Aschabada (także 2200 metrów).



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W obecnym roczniku trzylatków w Derby nie wystąpił „zimowy faworyt”, którego wyłania pod koniec sezonu rywalizacji dwulatków Nagroda Mokotowska. Zwycięzca tej gonitwy, Fiburn F, od początku sezonu znajduje się na treningu we Francji i tam rywalizuje. Ogier przegrywał jednak w rywalizacji z klaczą Inter Royal Lady i nie było wątpliwości, że to ona była numerem jeden w roczniku.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Klacz potwierdziła to w obecnym sezonie, triumfując w Nagrodzie Strzegomia oraz w obu gonitwach ścieżki dla klaczy – Wiosennej i Soliny. W gonitwie Derby, kluczowy może być fakt, że dzięki rywalizacji ze słabszymi od ogierów klaczami, Inter Royal Lady zachowała więcej sił niż największy rywale w gronie ogierów, które musiały rywalizować ze sobą w mocnych gonitwach Rulera (zwycięstwo Timemastera) oraz Iwna (zwycięstwo Night Thundera).

opracowanie i zdjęcia
Włodzimierz Amerski i Wojciech Choina



Nieodłącznym elementem Derby jest styl i dlatego właśnie w tym dniu na Torze Wyścigów Konnych Służewiec w Warszawie odbywa się konkurs na najpiękniejszy kapelusz.



To jedyna w swoim rodzaju okazja, by przenieść się do czasów, kiedy podczas gonitw damy zwykły prezentować swoje fantazyjne nakrycia głowy, a dżentelmeni mogli dać się porwać emocjom związanym z odbywającą się na torze sportową rywalizacją.



W niedzielę 19 lipca 2020 roku jury w składzie Conrado Moreno, Katarzyna Nowakowska, Aleksandra Wanatowicz, Ewa Okularczyk - trzy modystki i Katarzyna Krauss - miało bardzo trudny orzech do zgryzienia, mimo, że pań wystartowało mniej niż w poprzednich latach, zapewne z uwagi na pandemię i różnego rodzaju obostrzenia. Panie przyszły pięknie ubrane, były szykowne i eleganckie. Kilka z nich zdecydowało się na szalone stylizacje pokazujące, jak lubią i umieją bawić się modą.



Miejsca w Konkursie na najpiękniejszy kapelusz podczas Gali Derby 2020 zajęły: 1. Marta Szmigiel, 2. Milena Pawlik-Glinowiecka. 3. Maria Pstrong.



Miejsca w Konkursie na najpiękniejszy kapelusz w wersji online zajęły: 1. Daria Mirowska, 2. Mirella Paradowska, 3. Marta Muranowicz. Wyróżnienia: Agnieszka Kania, Ewelina Chryścionko, Angelika Grobelna.



Nagrodzone Panie otrzymały upominki ufundowane przez partnerów wydarzenia: - kapelusze i fascynatory od modystów Modystka Zuwika, Yokofascynatorypl, Wanatowicz, OKTOPUS, Porthos, M&M Millinery, Cieszkowski pracownia, Kapelusze panamskie, - usługodawców: - usługi księgowo Amvis, usługi prawne Kancelaria Krauss oraz aranżacja wnętrz Decorum Home, - biżuteria Farys, - kosmetyki, - wyjazd do SPA na Mazurach Marina Nawigator Mazury, - zaproszenie do restauracji Amrit oriental food, - torby skórzane - Collar me by Jola Wysocka, - książki - Oficyna Wydawnicza Oryginały.

Zdjęcia Włodzimierz Amerski i Wojciech Choina

Śpiewanie na pokładzie

Nie wszystko, co śpiewa się na pokładzie jest szantą, przynajmniej według dawnej definicji tego słowa, kiedy to szanta była piosenką śpiewaną podczas pracy wykonywanej przez żeglarzy – np. ciągnięcia lin czy obracania kabestanów. Szanty miały więc mało słów, wśród których przeważały wykrzykniki typu „hej-o-hej!”, „ciągnij go!”, często miały refren, który można było powtórzyć chórem, a wszystkie były bardzo rytmiczne, gdyż ich zadaniem było przede wszystkim narzucenie rytmu i tempa pracy. Dziś – w powszechnym rozumieniu, utrwalonym przez liczne festiwale szantowe – szanta to każda piosenka o tematyce żeglarskiej czy morskiej. Ku zgorszeniu ortodoksyjnych szantymenów, których już coraz mniej, nawet wielozwrotkowa opowieść o miłości dziewczyny do niewiernego lub tragicznie zaginionego kochanka, mająca tak zawiłą linię melodyczną, że zanucić tego się po prostu nie da, jeśli tylko ów kochanek jest żeglarzem – nazywa się szantą. I tak już prawdopodobnie zostanie, bo język (o czym ortodoksi nie wiedzą) jest tworem żywym posługującym się własnymi prawami. Tak było i tak będzie.

Po takim przygotowaniu teoretycznym mogę przejść do wspomnień. Konkretnie, do opowieści o tym, co śpiewało się na Pogorii podczas czterech największych polskich rejsów z pierwszej dekady jej istnienia.

Pogoria – zwodowana 23 stycznia 1980 roku, na której banderę po raz pierwszy podniesiono 1 czerwca 1980 – obchodziła w tym roku swoje 40. urodziny. W ciągu tego czterdziestolecia barkentyna pojawiła się w kilkudziesięciu książkach, wystąpiła w kilkudziesięciu filmach, napisano o niej kilka piosenek, a liczba artykułów prasowych z Pogorią w roli głównej idzie w tysiące.

Pogorię zaprojektował Zygmunt Choreń, który od tamtego czasu stworzył tyle statków żaglowych, że dziś znany jest na całym świecie jako „Ojciec Żaglowców”. Zbudowano ją w Stoczni Gdańskiej, wówczas noszącej imię Lenina. Powstała na zamówienie Telewizji Polskiej dla telewizyjnego klubu młodych żeglarzy „Bractwo Żelaznej Szekli”. Inicjatorem jej powstania był Krzysztof Baranowski, pierwszy Polak który opłynął samotnie świat wokół trzech przylądków – Agulhas, Leeuwin i Horn – dziennikarz, filmowiec i pisarz, który te cztery wielkie rejsy Pogorii zorganizował i prowadził jako kapitan.

1. Rejs antarktyczny (7 grudnia 1980 – 17 kwietnia 1981)

Pogorii, tuż po narodzinach, towarzyszyło tyle emocji i plotek, że zawisła nad nią groźba sprzedaży za granicę.

By usunąć ją „z oczu”, Krzysztof Baranowski – w porozumieniu z kierownictwem antarktycznej stacji badawczej im. Henryka Arctowskiego – zaprojektował przetransportowanie w obie strony polarników, co było operacją dziesięciokrotnie tańszą niż ich podróż na statku handlowym. Rejs do archipelagu Szetlandy Południowe, gdzie na Wyspie Króla Jerzego zbudowana była polska stacja, trwał 132 dni.



Żałogą Pogorii byli – jeśli nie liczyć polarników – ludzie, którzy w przeszłości mieli tworzyć kadre żaglowca, a także kadre przyszłej Szkoły Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego. Wśród 23 osób wypływających w grudniu z Gdyni byli żeglarze, ale i alpinisci, speleolodzy, dziennikarze, z których co najmniej połowa pierwszy raz miała być na morzu. Krótko mówiąc, była to mozaika, jakich mało, ale kryterium rekrutacji – a była nim pozytywna odpowiedź na pytanie: czy popłyniesz żaglowcem w półroczny rejs na Antarktydę, wypływamy za tydzień? – okazało się znakomite: więzy przyjaźni z pokładu przetrwały 40 lat.

Wielkie zasługi w zintegrowaniu załogi antarktycznej i wszystkich kolejnych, z jakimi pływał, miał Rysiek Mokrzycki, czyli po prostu – Rysiek.



W rejsie antarktycznym, gdy tylko przeszedł pierwszy paw, mimo że grudniowy Bałtyk i Morze Północne wciąż dawały nam równo wkość, od razu było wiadomo, że spora cześć załogi gra i śpiewa, lub przynajmniej tylko śpiewa, i nawet jeśli tego nie umie – to lubi.



Rysiek zainicjował więc pierwsze piosenkowe posiedzy i podczas nich uporczywie lansował tradycyjne piosenki żeglarskie, śpiewane na pokładach i przy ogniskach: „Pagajowy blues”, „Inga barmanka”, „Pod sztokfiszem”, „Stary bryg”, „Kolorowych mórz mozaika”, „Kliper Marzenie”, a przede wszystkim „Hej, stary ślamazara Ranzo”, od czego zresztą poszedł jego pierwszy pokładowy przydomek.

Od Ryśka przejmował gitarę szef maszyny, Romek Mineyko, który dźwięcznym barytonem śpiewał m.in. „Tawernę Pod pijaną zgrają”, „Balladę o krzyżowcu” („Wolniej wolniej, wstrzymaj konia, dokąd pędzisz w stal odziany”) i „Jego dostojność kat” – polską wersję piosenki Karela Kryla „Veličenstvo kat”, wówczas na czarnej liście cenzury.

W apogeum zabawy gitarę brał Kapitan, którego etatowymi przebojami były: „Białe żagle”, „Czerwone żagle” i najpopularniejsza – „Babaram’bu”.

Śpiewał Janek Kłossowski (I oficer) i Wojtek Przybyszewski, który znał mnóstwo piosenek popularnych w środowisku speleologów. Brzdąkałem na gitarze i podśpiewywałem ja. To właśnie na początku tego rejsu napisałem piosenkę „Paw blues” i nie ukrywam, że później cieszyło mnie, gdy słyszałem ją na różnych pokładach i przy ogniskach.

Bez Ryśka do takiego rozśpiewania załogi by nie doszło, bo dokonał on też i tego, że śpiewać – choćby tylko w chórze – chcieli wszyscy. Ponieważ nie

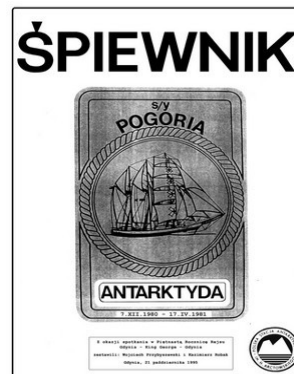
wszyscy znali słowa, a książkowy śpiewnik Na żagle z piosenką (wydany przez Almaturo) był tylko jeden, Wojtek Przybyszewski wystukał na maszynie do pisania teksty naszych ulubionych piosenek, byśmy mieli śpiewnik własny.

Przypomnę, że wówczas (przełom 1980/1981) nawet na łódzie kserograf był rzadkością, na jego posiadanie potrzebne było specjalne zezwolenie (patrz: ustawa o druku i rozpowszechnianiu oraz ustawa o cenzurze), a w sklepach brakowało zwykłego papieru maszynowego. Posiadanie na pokładzie maszyny do pisania marki „Łucznik” było więc już wysokim stopniem nasycenia sprzętem specjalistycznym.



Ponieważ do „Łuczniaka” dawało się wkręcić tylko jeden papier normalny i 5 cieniutkich „przebitek” przekładanych kalką (egzemplarz siódmy był nieczytelny), więc Wojtek przepisał pierwszy zestaw kilka razy. Kartki oprawił w tekturki z opakowań po jakimś prowiancie, ręcznym zszywaczem potraktował grzbiet – i kilkanaście egzemplarzy było gotowych.

Nasz repertuar powiększył się tak szybko, że w drodze powrotnej Wojtek dostukał wydanie drugie – rozszerzone. A na spotkanie z okazji 15. rocznicy wypłynięcia w rejs, które odbyło się 21 października 1995 w Gdyni na Pogorii, powstało wydanie specjalne: z tekstami przepisany na czysto, zapisem nutowym melodii mniej znanych i – dodanymi z przyczyn sentymentalnych – reprodukcjami kilku najbardziej czytelnych kartek pisanych na 15 lat wcześniej na pokładowym „Łuczniku”.



Śpiewnik antarktyczny XV-lecia powstał w pięćdziesięciu egzemplarzach, z dodrukiem dodatkowego półtora, bo zapotrzebowanie przerosło oczekiwania. Dziś jest – podobnie jak wszystkie jego poprzednie wersje – białym krukiem. Sam mam tylko jeden egzemplarz, za który kiedyś proponowano mi taką cenę (nie, nie powiem ile), że dwa razy upewniałem się, czy dobrze słyszę, zanim odmówiłem. „Śpiewnik” – to brzmi dumnie, ale nie ma się co oszukiwać: to była radosna twórczość okazjonalna.

Sławek Szczepaniak pisał jak zawodowiec, ale reszta? Pamiętam, jak byłem wściekły, kiedy zobaczyłem, że wydawnictwo wsadziło wszystkie te piosenki do mojej książki „Pogorią na koniec świata” – ale co mogłem zrobić? Drukowano ją, gdy byłem w kolejnym rejsie i dostałem egzemplarz chyba w RPA. Kilka tekstów przetrwało próbę czasu, ale nie więcej.

Jedna z tych piosenek jest szczególna: „Pogoria Brava”. Melodię i większość tekstu ułożył Wojtek Przybyszewski, ja też mam skromny w tym współudział. Był to nasz hymn – wtedy. Później było mi bardzo miło, gdy słyszałem, że śpiewają to kolejne załogi. Piętnastoletnia załoga polsko-rosyjskiej Szkoły Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego 2013 zajęła pierwsze miejsce podczas parady w Tulonie śpiewając refren „Pogoria Brava” na przemian z piosenką „Aligator” po rosyjsku, o dość... powiedzmy... kontrowersyjnym tekście, którego na szczęście nikt nie rozumiał.



Śpiewali z takim zacięciem, że aż mer Tulonu, który też nie rozumiał słów, zszedł z trybuny, by ich wyściskać.



No dobrze, żeby nie było zbędnych sensacji: „Aligator” opowiada o grupie hippisów, która płynie pirogą po Missisipi do Nowego Orleanu paląc marihuanę, za pirogą – „mówiąc brzydkie wyrazy” – płynie zielony aligator..., a to wszystko bardzo ładnie po rosyjsku się rymuje.

Dwa lata później, podczas rejsu kolejnej polsko-rosyjskiej Szkoły Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego Oleg Biezpałow, rosyjski dziennikarz, poeta i muzyk rockowy, napisał super rytmiczny i melodyjny hymn Pogorii po rosyjsku, który ja natychmiast (dosłownie, bo zrobiłem to jeszcze podczas tego samego wieczornego posiadu) przełożyłem na polski i śpiewaliśmy wtedy trzy hymny – bo każdy czas ma swój hymn.

2. Szkoła Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego (7 września 1983 – 10 czerwca 1984)

Podczas dwa razy dłuższego (278 dni) i też bardzo rozśpiewanego rejsu Pogorii z pierwszą Szkołą Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego do Indii i Sri Lanki (1983/84) również mieliśmy własny śpiewnik wydany na pokładzie. Jego 40 egzemplarzy to dziś białe kruki; można je obejrzeć, ale wątpię, czy ktoś pożyczy. Na pokładzie powstała tylko jedna piosenka („Pogoria”) napisana – jak na ironię dla polskiej załogi – przez Angielkę Valerie Lintott uczącą angielskiego, francuskiego i muzyki.



Mimo że żeglarsko łatwiejszy od wyprawy antarktycznej, rejs pierwszej Szkoły Pod Żaglami był znacznie bardziej pracowity. Praktycznie nie było mowy o czasie wolnym, bo uczniowie, oprócz codziennych sześciu lekcji, pracowali jako załoga żaglowca w całodobowym systemie czterech wacht, a nauczyciele, oprócz wacht, mieli prace klasowe do sprawdzania. Wena, potrzebna nawet do przeróbek cudzych tekstów, chyba wszystkich (na szczęście?) opuściła. „Śpiewnik Szkoły Pod Żaglami” wypełniły piosenki znane, lub te z rejsu antarktycznego.



Był w nim też utwór napisany sporo przed rejssem specjalnie dla nas przez zawodowców („Pogoria i wiatr”, słowa: W. Wojciechowski, muzyka: M. Chłodny), ale że jego melodia jest trudna, a skala raczej dla głosów szkolonych, więc śpiewaliśmy to rzadko.

3. Szkoła Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego „Szlakiem wikingów” (14 lipca – 5 września 1985)

Ponieważ kryteria egzaminu sprawnościowego do finałowej trzydziestki rejsu pierwszej Szkoły Pod Żaglami były wyśrubowane nie zakwalifikowała się do niego żadna dziewczyna. W ramach rekompensaty 25 najlepszych dziewcząt z tamtych kwalifikacji popłynęło przez Atlantyk, do Kanady.



Podczas tego rejsu powstała też tylko jedna piosenka: była to „Kropelka słonej wody” autorstwa Kasi Monkiewicz.



Szkoda, że Państwo tego nie słyszą.

4. Międzynarodowa Szkoła Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego (1 września 1988 – 19 maja 1989)

W rejsie Pogorii dookoła Ameryki Południowej z Międzynarodową Szkołą Pod Żaglami Krzysztofa Baranowskiego, z uczniami z USA, ZSRR i Polski, też powstała tylko jedna piosenka: „Pogoria Blues” napisana przez amerykańskiego nauczyciela Johna Crofta.

Podczas tego rejsu kwestia wspólnego śpiewania, które zawsze integruje załogę, wydawała się szczególnie trudna, bo była to grupa złożona z Amerykanów, Rosjan, Polaków i Estończyka, czyli przedstawicieli czterech różnych obszarów i zainteresowań muzycznych. Dość powiedzieć, że na początku żeglugi jedyną piosenką, którą – jako tako, zwłaszcza refren – potrafili zaśpiewać wszyscy, była „Yellow Submarine”. Drugą – „Podmoskownyje wieczera”, którą młodzi Polacy i Amerykanie umieli przynajmniej zanucić. Później doszły inne szlagiery międzynarodowe.



I tu znów na scenę wkracza Rysiek – podczas rejsu nauczyciel informatyki i bosman.

To, że pod koniec semestru wspólne śpiewy ciągnąć się mogły cały wieczór, jest bezsporną i wyłączną jego zasługą: tak jak kiedyś rozspiewał załogę antarktyczną, tak w rejsie międzynarodowym Amerykanów nauczył piosenek rosyjskich i polskich, Rosjan – amerykańskich i polskich, a Estończyka Peetera i Polaków – wszystkich.

Rysiek dokonał tego dwa razy, bo w połowie rejsu, w argentyńskim porcie Ushuaia, najdalej na południe położonym mieście świata, nastąpiła wymiana młodzieżowej załogi – i trzeba było młodych uczyć od początku.



A w śpiewniku Międzynarodowej Szkoły Pod Żaglami, wśród 63 piosenek znalazła się „Pogoria Brava”, „Kropelka słonej wody”, „Katusza”, „Kopernik” (po rosyjsku), „With A Little Help From My Friends”, „Wieczór na redzie” (też po rosyjsku) i oczywiście nieśmiertelne „What Shall We Do With A Drunken Sailor”. Na początku chłopcy trochę się męczyli ze śpiewnikami, ale szybko przywykli.

Kazimierz Robak, 25 lipca 2020

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

Od Marty Polak:

Kazimierz Robak to prawdziwy pasjonat, ma duże zasługi w opisywaniu i propagowaniu tematyki morskiej. Płynął z Krzysztofem Baranowskim na żaglowcach po morzach i oceanach świata. Mieszka w USA, ale już dwukrotnie miałam okazję spotkać się z nim w Gdańsku. Było to w sierpniu 2013 roku kiedy odbyła się inauguracja Polsko-Rosyjskiej Szkoły pod Żaglami.

Druga okazja do spotkania miała miejsce we wrześniu 2018 roku w Narodowym Muzeum Morskim w Gdańsku, gdzie odbyła się uroczystość wręczenia kapitanowi Krzysztofowi Baranowskiemu medalu „Sapere Auso Hodie” oraz promocja książki Kazimierza „Żeglarskie 'Kto jest kim': Krzysztof Baranowski”. To bardzo ciekawe morskie opowieści.



Pierwszy od prawej kpt. Krzysztof Baranowski z medalem „Sapere Auso Hodie”, pierwszy od lewej Kazimierz Robak w NMM w Gdańsku

O NAS

FUNDACJA STOCZNIA

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



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

www.stocznia.org.pl

www.silowniapamieci.pl

SIŁOWNIA PAMIĘCI

ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

O TRENINGACH

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

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

ZIOŁA

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- ołówek

ROZGRZEWKA

NIEZŁE ZIÓŁKO

Wiele roślin wyciąga swoje liście w kierunku słońca. Siedząc lub stojąc unieś ręce do góry. Wyprostuj je i wyciągnij ku górze, jak rozmaryn wyciąga swoje gałązki ku słońcu. Na wydechu opuść ręce i dotknij obiema dłońmi serca. Wykonaj ćwiczenie pięć razy.

(NIE)DOKOŃCZONY ZIELNIK

Dokończ zdania – spróbuj rozbudować je na kilka różnych sposobów.
Na przykład: **Miętowy** jest moim ulubionym kolorem. **Miętowy** kojarzy mi się z ulubionymi cukierkami – miętusami .

Na polskich łąkach

Spośród ziół

W dzieciństwie zioła

CIEKAWOSTKA

Mniszek lekarski może się poszczycić największą liczbą nazw ludowych ze wszystkich ziół, na przykład w języku niemieckim jest ich podobno ponad 500! Również w języku polskim można spotkać wiele określeń na to zioło: dmuchacz, dmuchawiec, bole oczy, lwi ząb, podmuch, popia główka, ślepotą, wilczy ząb, żabi kwiat.

<https://olabloga.eu/czarodziejska-roslina-mniszek-lekarski>

ĆWICZENIA

ŁYK MELISY

Dopisz kojarzące Ci się z ziołami słowa, które kończą się na odpowiednią literę wyrazu MELISA. Na przykład: HERBARIUM

Jeśli nie możesz znaleźć słowa kończącego się na daną literę, spróbuj znaleźć słowo, które ją zawiera w dowolnym miejscu (np. MIĘTA, KMINEK, TYMIANEK).

..... M

..... E

..... L

..... I

..... S

..... A

ZRYMUJ ZIELNIK

Do nazw ziół dopisz słowa, które się z nimi rymują. Na przykład: estragon – paragon. Jeśli masz ochotę, spróbuj wymyślić dla każdej nazwy więcej niż jedno rymujące się słowo. Możesz też spróbować zrymować ze sobą nazwy ziół, np. czarnuszka – pietruszka.

dziewanna –

wiązówka –

wawrzyn –

rumianek –

mięta –

PIMPINELLA JAK DWIE KROPLE WODY

Przyjrzyj się rysunkowi przedstawiającemu *Pimpinellę* (w języku polskim nazwa zioła to Biedrzyca). Narysuj na kartce lustrzane odbicie rośliny. Jeśli narysowanie lustrzanego odbicia całej *Pimpinelli* wydaje Ci się za trudne, na początek spróbuj przerysować tylko jedną z gałązek zilustrowanego zioła.



PYTANIE NA KONIEC

Czy znasz wszystkie wymienione w ćwiczeniach zioła? Spróbuj przypomnieć sobie zapach jednego z nich.

ODPOWIEDZI

ŁYK MELISY

Przykładowe odpowiedzi:

GERANIUM
ZDROWE
AMOL
NALEWKI
EUKALIPTUS
MIĘTA

ZRYMUJ ZIELNIK

Przykładowe odpowiedzi:

dziewanna – panna
wiązówka – wiśniówka
wawrzyn – jarzyn
rumianek – kochanek
mięta – przynęta



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