

# Helska Bliza

6.12.2002 r.

Nr 23 (143)

cena 2,90 zł w tym 7% VAT



ISSN 1507-1542

DWUTYGODNIK STOWARZYSZENIA "PRZYJACIELE HELU"



Foto. Ryszard Kretekiewicz

# Pierwszy śnieg...



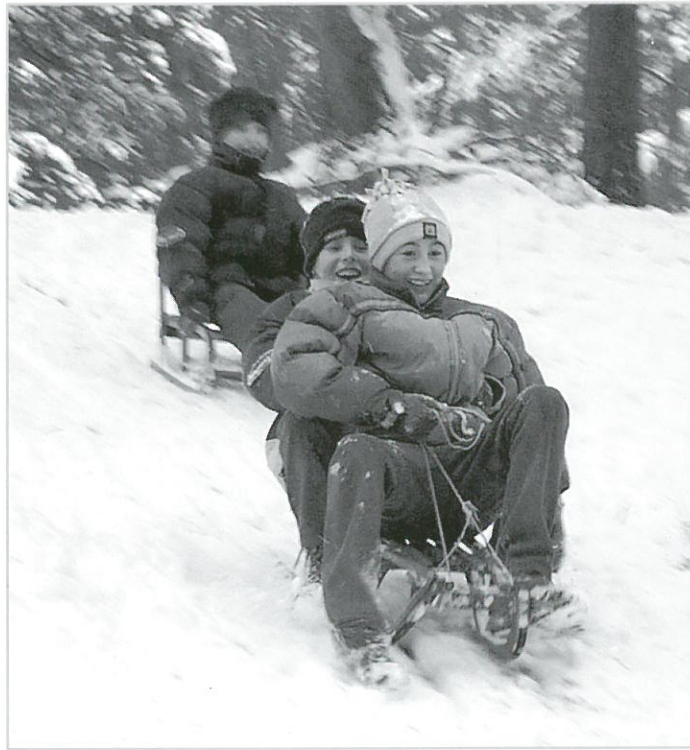
Popadało w ostatni dzień listopada. Poprawiło 1 grudnia. To był jedynie przedsmak zimy. W niedzielę, wczesnym rankiem, pracownicy Zespołu Zakładów Obsługi Miasta przystąpili do odsnieżania ulic i chodników, a dzieci wiedząc, że szczęście nie trwa wiecznie, korzystali z zimowej aury.

W poniedziałek, śniegu niewiele, choć na ulicach ślisko. Meteorolodzy zapowiadają ocieplenie.

Na prawdziwą zimę przyjdzie nam jeszcze poczekać...

foto: biker

W.W.



Tradycyjnie od kilku lat w czasie poprzedzającym najpiękniejsze Polskie Świąta, ogłaszam konkurs na wystrój naszego miasta.

Zachęcam wszystkich mieszkańców, aby przygotowali dekorację świąteczną swoich domów, balkonów i okien.

Proponuję aby od tego roku WAM, ZZOM i Wspólnoty Mieszkańców również włączyły się do udziału w tym konkursie.

Komisja konkursowa w dniu 27 grudnia 2002 w godzinach wieczornych będzie oceniała inwencję, pomysłowość i dobry gust wystrój przygotowanych dekoracji.

Przy wspólnym zaangażowaniu Hel będzie zachwycał nie tylko mieszkańców, ale i przyjezdnych gości.

Burmistrz Helu  
Miroslaw Wądołowski

## Wszystkim Dzieciom:

całkiem małym i całkiem dużym,  
bardzo grzecznym i nienajgrzeczniejszym,  
roześmianym i zapłakanym,  
znalezionym i zagubionym...

słowem:

**WSZYSTKIM,  
KTÓRZY KOCHAJĄ ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA  
- najserdeczniejsze życzenia spełnienia marzeń,  
odnalezienia w mroźny poranek swojego prezentu,  
szczęścia, drugiej połówki, gwiazdki z nieba  
itp. atrakcji**

- życzy redakcja "HB".



# DZIEJE HELU

(50) (mały jubileusz)

wyruszyli ponownie pieszo do Gdańska, aby zdobyć coraz pilniej potrzebne leki. Powrócili szybko, bo 23. lutego, lecz dostarczone środki i ich trud okazały się nadaremne - pastor zmarł. W tej sytuacji w środę, 27 lutego, ci sami panowie ponownie zmuszeni byli udać się łodem do Gdańska, tym razem jednak po trumnę dla tak zacnej osoby (nie można jej było wykonać na miejscu). Szczęśliwie powrócili w sobotę 2 marca i tylko dzięki temu 6. marca można było w odpowiedni sposób pochować pastora.

Na początku XIX wieku, administracyjnie, był Hel jedyną miejscowością na obszarze Wybrzeża Gdańskiego (nie licząc Gdańska) nie należącą do utworzonego przez władze pruskie powiatu tczewskiego (zarówno Puck, jak i Wejherowo wchodziło w jego obręb). Uwzględniona przynależność naszego miasta do Gdańska sprawiła, że Hel jeszcze raz (niekoniecznie zgodnie z wolą mieszkańców) wyzwolił się spod panowania pruskiego. Stało się to w okresie kampanii napoleońskiej.

Po opanowaniu w roku 1807 przez armię napoleońską Gdańska, wytyczono nowe granice, które określone zostały podczas pokoju tylicyckiego zawartego przez Napoleona i cara rosyjskiego. Powstało wówczas m.in. Księstwo Warszawskie oraz utworzone Wolne Miasto

Gdańsk pod protektoratem cesarza Francuzów. Również Hel wyłączony został z obszaru pokonanych Prus i na zasadzie dawnych tytułów prawnych pozostawiony przy Gdańsku. Na dodatek, miastu temu dodano - jakby przez nieuwagę - pozostałe osady i ziemie Półwyspu Helskiego, aż po Wielką Wieś (Władysławowo).

Siedem lat trwała ta, praktycznie nic nie znacząca dla helan, wolność. Po klęsce Napoleona w Rosji, a mocy traktatu paryskiego z roku 1814, Gdańsk, a wraz z nim cały Hel, ponownie wrócił pod panowanie pruskie. Helski pastor Seeger, na początku XX wieku, tak opisał te wydarzenia: *nieszczęsna wojna roku 1806 zagnana wprawdzie kilka wrogich oddziałów na nasz odludny półwysep, ale wielkie powstanie ludowe z roku 1813 ominęło nas. Ani jeden mężczyzna z Helu nie wyruszył, by pomóc wypędzić odwiecznego wroga (tj. oczywiście Francuzów). Z wielkiej wojennej zawieruchy wyszliśmy bez szwanku. Musieliśmy wycierpieć jedynie utratę naszych wartościowych sreber kościelnych. Głucho dudniły działa podczas drugiego oblężenia Gdańska; nie zakłóciło to jednak spokojnego snu Helu.*

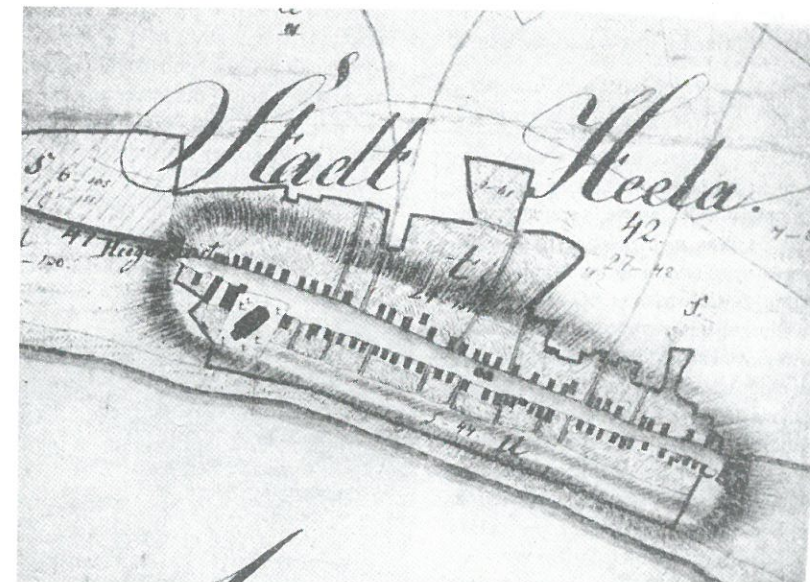
*Wroniew Kulik*

W poprzednim odcinku wspominaliśmy, że rząd pruski podczas I rozbioru ziem polskich w roku 1772, zadowolony z wysłaniem do Helu kilku wielkopańskich rozkazów roszczeniowych, których niewykonanie nie było w żaden sposób egzekwowane. W dużej części związane było z niskimi profitemi uzyskiwanymi z tytułu posiadania Helu, a nawet - często - koniecznością materialnego wspierania dawnych mieszkańców naszego miasta. Natomiast Gdańsk, w tym czasie, jakby pragnąc podkreślić swoje prawa do tej ziemi, zaczął wspierać helan: *gdy głód i wielka bieda zaczęła zaglądać do ich domów*. Tak było np. w roku 1781, gdy na półwysep wysłano pomoc materialną w postaci 2 łasztów (wózów) żyta, 30 korców grochu, również tyle samo gryki oraz 2 beczek soli. Podobne wsparcie nastąpiło również w roku 1783.

W końcu, wraz II rozbiorem ziem polskich, i to harde miasto musiało uznać swoją zależność od Prus. Samo przejęcie ziemi helkiej w panowanie pruskie odbyło się w następujący sposób: w dniu 26 kwietnia 1793 roku wszyscy mężczyźni z Helu i Jastarni Gdańskiej podpisali w domu wójta helkiego pełnomocnictwo holdownicze, o następującej treści: *My wszyscy mieszkańcy półwyspu i Kraju Hel oraz Jastarni konstituujemy i ustanawiamy naszego obecnego wójta George Hoffmeistera i naszego burmistrza Gustawa Groenwalta prawdziwymi i niewymuszonymi władcami oraz udzielamy im pełnomocnictwa, by w naszym imieniu dnia 7 maja tegoż roku o oznaczonej godzinie i tam, gdzie mają się zjawić, za nas i za siebie złożyli wieczystą przysięgę i hold jego królewskiej mości królowi Prus, naszemu najlaskawszemu królowi i panu, któremu będziemy służyć i przyrzekamy jak najsolennie wszystko przedsięwziąć, by to, co nam z tak wysokiego miejsca będzie rozkazanie, uczynić i utrzymać po wsze czasy. Dla większego uwierzytelnienia udzielonego pełnomocnictwa, umacniamy je pieczęcią helką i własnoręcznymi podpisami.*

W tym okresie Hel, pomimo iż zachował urzędy i prawa przyznane zgodnie ze starą lokacją lubecką, nie był już tą dawną zamożną osadą. Według dokonanego, dla celów podatkowych, spisu w roku 1800 zamieszkiwało go tylko 350 dusz, które kronika wyszczególnia następująco: 92 mężczyźni, 95 kobiet, 22 synów ponad 10 lat,

56 synów poniżej 10 lat, 20 córek ponad 10 lat, 37 córek poniżej 10 lat, parobków i służących nie ma, 12 służące i dziewczki; między nimi są katolicy: 3 mężczyzn, 7 kobiet, 6 dziewczynek, żadnych synów i córek. Dymów (domów) było 73. Podano także stan inwentarza gospodarczego, którego liczebność była następująca: 12 krów, 54 owce, 32 owieczki, 22 warchlaki. Pomimo stałego postępu



Plan miasta Helu z roku 1805

w żegludze, jakby na przekór, coraz trudniej było dotrzeć z Helu na ląd, co pogłębiało jeszcze bardziej jego izolację geograficzną i społeczną. Bardzo często zimowe zlodzenie zatoki powodowało całkowite i długotrwałe odcięcie mieszkańców od lądu. Zdarzało się jednak, że silne mrozy tworzyły na wodach zatoki zwartą pokrywę lodową, tak, że można było po niej pieszo pokonać drogę z Helu do ujścia Wisły (w linii prostej blisko 30 km). Jak trudne były to jednak wyprawy mogą świadczyć zapiski z helkiej księgi kościelnej odnotowane w roku 1805. W lutym tegoż roku tułszy kaznodzieja Johann Carl Jonasson ciężko zachorował, wobec czego, dnia 5 lutego do Gdańska po pomoc i leki postanowili wyruszyć kramarz (czyli łodem) trzej dzieleni mieszkańcy: Carl Gottlieb, Christian Kusckke i George Hofmeister. Ale tej nocy i następnego dnia spadł tak wielki śnieg, że musieli się cofnąć i ruszyli ponownie w czwartek 7 lutego. Ponieważ nie powrócili oni do środy 13 lutego, pomyślano, że stało się jakieś nieszczęście i wysłano do Gdańska kolejnych obywateli: Antona Barlascha i Martina Ellera. W drodze spotkali oni szczęśliwie, blakających się po lodzie, poprzedników i wszyscy cali powrócili do Helu w piątek 15 lutego. Cztery dni później (19 lutego) Anton Barlasch i Martin Eller

# HELSKIE DZIAŁA NAVARONY

MARCIN DUDEK

CZ. III

## Wieża armaty 406 mm

Wieża typu BSG zamontowana na stanowisku była konstrukcją przeznaczoną specjalnie dla artylerii nadbrzeżnej. Jej pełną niemiecką nazwę Bettungschiessgerüst C/39 można przetłumaczyć w przybliżeniu jako łożo lub stanowisko strzelnicze - model z 1939 roku. Całkowita waga wieży dochodziła do 400 ton. Była ona osłonięta pancernem o grubości 5cm przed odłamkami, podmuchem i zasypaniem ziemią, a nie bezpośrednimi trafieniami ciężkich pocisków. Jej obsługę stanowiło 55 ludzi (zapewne wraz z załogą komór amunicyjnych). Miała dwa poziomy, z których dolny był przeznaczony na wyciągi do transportu amunicji na poziom górny, silnik elektryczny z przekładnią do podnoszenia lufy, pompy hydrauliczne itp., a górny służył do ładowania działa. Wieża, ze względów konstrukcyjnych, nie była całkowicie gazoszczelna, miała jednak zapewniony dopływ świeżego, oczyszczonego i ciepłego powietrza z pomieszczenia wentylacyjnego. Służyło ono również do ogrzewania wnętrza wieży. Istniał również niezależny system wentylatorów, służący do usuwania z wnętrza wieży gazów prochowych po wystrzale.

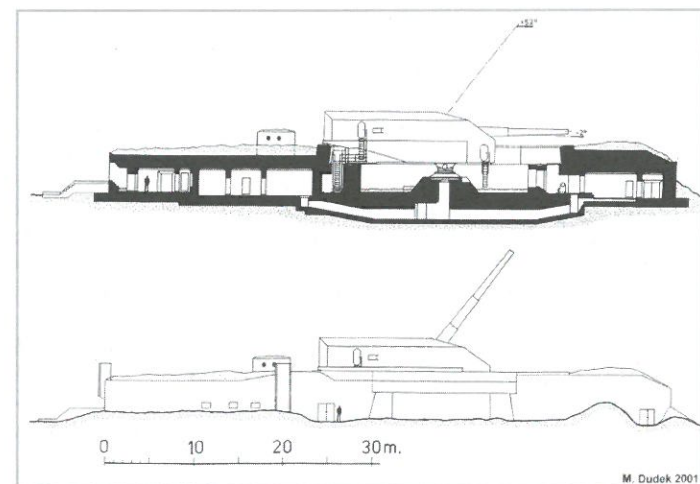
Uzbrojenie stanowiła armata kalibru 406 mm typu SK C/34 (Schiffskanone - model z 1934 roku), zwana też niekiedy „Adolf” i będąca przebudowaną wersją armaty okrętowej. Armaty w liczbie 10 sztuk<sup>2</sup> zostały wyprodukowane w firmie F. Krupp z przeznaczeniem dla podwójnych wież pancerników typu „H”<sup>3</sup>. Fakt, że dwie armaty baterii były „prawe” (praworeczne) a jedno „lewe”, wyraźnie to potwierdza. Modernizacja polegała na powiększeniu komory nabojojowej, a tym samym możliwości zastosowania większego ładunku miotającego i dzięki temu, że stanowisko BSG umożliwiała większy kąt podniesienia<sup>4</sup>, uzyskiwano znacznie większy zasięg. Lufa armaty składała się z rury płaszczowej, wewnątrz której znajdowała się grubościenna koszulka. Na 2/3 swojej długości, w miejscu, gdzie występowała największe ciśnienie, lufa była wzmocniona dodatkowym płaszczem. Wszystkie części lufy były połączone za pomocą nagwintowanych pierścieni i wpustów. Zarówno rura płaszczowa jak i koszulka mogły być wymieniane z obu końców działa, jednak wymiana od strony wylotu była łatwiejsza. Koszulka pasowała tylko do jednej, konkretnej rury płaszczowej, która z kolei była wymienna pomiędzy wszystkimi działami seryjnymi. Wymiary koszulki i rury płaszczowej wskazują, że brano pod uwagę ich późniejsze przekalibrowanie na 420 mm, jednak żadne z dział nie zostało w ten sposób zmodyfikowane.

Poziomy zamek klinowy ważył 3.600 kg, a kołyska 59.000kg.

### Podstawowe dane techniczne armaty 406 mm SK C/34 - wersja brzegowa (morska)

kaliber: 406,4 mm

ciężar (łącznie z obsługą zamkową i oporopowrotnikami): 159.900 kg

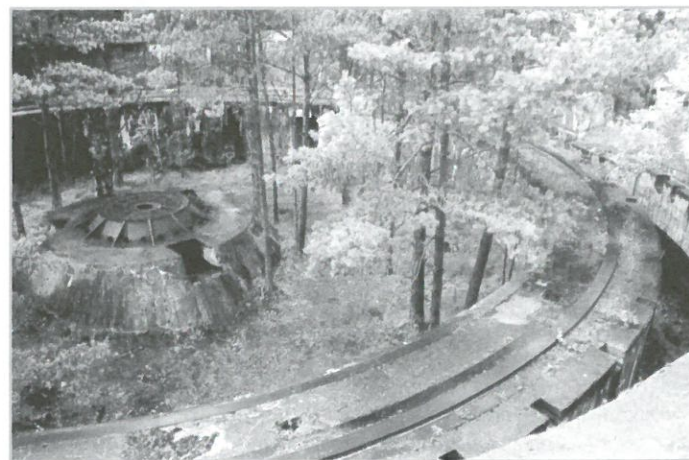


Przekrój i widok elewacji bocznej z zamontowaną wieżą armaty 406 mm (rekonstrukcja) stanowiska „B” (Bruno) baterii „Schleswig Holstein”

długość całkowita: 21.130 mm (L/50)  
długość komory nabojojowej: 2.676 mm (2481 mm)  
objętość komory nabojojowej: 460 dm<sup>3</sup> (420 dm<sup>3</sup>)  
długość części gwintowanej: 16.871 mm (17.066 mm)  
liczba i wymiar bruzd: 90: 4,8 mm x 7,89 mm  
szerokość pola: 6,2 mm  
skok gwintu: 1/40 zwiększający się do 1/32  
ciężar pocisku: 1030 kg  
prędkość początkowa u wylotu: 810 m/s  
maksymalny zasięg: 43100 m (36 400 m przy 30°)  
maksymalny kąt podniesienia lufy: 52° (30°)  
kąt podniesienia podczas ładowania: 4°  
średnia żywotność lufy: 180-210 pełnych ładunków  
szybkostrzelność: 1 strz./min.

Używano 4 rodzaje pocisków: przeciwpancerne L/4,2 z zapalnikiem w podstawie, odłamkowe L/4,8 z zapalnikami w przodzie i odłamkowe L/4,6 z zapalnikami w podstawie pocisku, wszystkie o podobnej wadze i zasięgu oraz pociski odłamkowe lekkie o wadze 600 kg, z zapalnikami w przedniej i tylnej części pocisku. Osiągały one zasięg do 56.000 m przy prędkości początkowej 1.050 m/s, a żywotność lufy wzrastała do 290-300 pełnych ładunków.

Ładunki miotające składały się z 2 części. Główne, umieszczone w łusce ważącej 91 kg, wykonanej z mosiądzu, później z miękkiej stali, ważyły 130 kg, a ładunek przedni 164 kg dla pocisków cięższych i 205 kg dla pocisków lżejszych.



Wnętrze stanowiska armaty 406 mm. Widoczny żelbetowy cokół z podstawą będącą osią obrotu i ława żelbetowa z zamontowaną szyną, na której spoczywała tylna część wieży w czasie strzelania oraz otwory do osadzania zawiasów klap przykrywających korytarz amunicyjny.

### Komory amunicyjne

Amunicja była składowana w komorach amunicyjnych. Ze względów bezpieczeństwa zostały one zlokalizowane w przeciwności do pomieszczeń załogi części. Grubość ścian zewnętrznych tej części obiektu jest większa niż pozostałych i wynosi 2 m a stropu 2,5 m. Zostały podzielone na 2 odrębne zespoły przedzielone ścianą, którą obsługa komór wchodziła do wnętrza. Każdy zespół składał się z dwóch pomieszczeń i mógł pomieścić około 40 pocisków i odpowiednią liczbę ładunków miotających. Pociski i ładunki były umieszczone w oddzielnych pomieszczeniach, nie tylko ze względów bezpieczeństwa, ale również ze względu na odmienne warunki składowania. Zwłaszcza ładunki wymagały przestrzegania odpowiedniej, stałej temperatury<sup>5</sup> i niskiej wilgotności powietrza. Aby to zapewnić, powietrze w komorze ładunków krążyło w obiegu zamkniętym i było nagrzewane i osuszane w specjalnym pomieszczeniu obok komory amunicyjnej, w którym znajdowały się wentylatory i wymienniki ciepła. Gorąca woda była dostarczana do wymienników ciepła rurami, z części technicznej



Wnętrze komory ładunków prochowych z zachowanymi szynami kolejki podwieszanej i wózkiem do składania ładunków.

korytarzem pod stanowiskiem armaty. Tą samą drogą dostarczano również oczyszczone powietrze do wnętrza komór. Pociski i ładunki były składowane warstwami na podłodze, ułożone na drewnianych kołyskach.

Amunicja była dostarczana z zewnętrznych magazynów amunicyjnych za pomocą kolejki wąskotorowej i przeładowywana do komór amunicyjnych w korytarzu, biegnącym wzdłuż przedniej ściany obiektu. Transport z wagoników i w obrębie komór amunicyjnych zapewniała podwieszona pod stropem jednoszynowa kolejka z wyciągiem łańcuchowym. Jej ruchem można było sterować za pomocą zwrotnic i obrotnic i kierować amunicją do wyznaczonego miejsca. Dodatkowo w komorach ładunków miotających zamontowano wózki robocze, przesuwane wzdłuż pomieszczenia po zawieszonych na ścianie szynach. Ich powierzchnia, ze względu na niebezpieczeństwo wybuchu na skutek iskrzenia przy tarceniu metalu o metal, jest wyłożona listwami drewnianymi. W komorach pocisków znajdują się wneki ściennie, zamykane drzwiami stalowymi, służące do przechowywania zapalników.



Transport amunicji z komór amunicyjnych do wieży odbywał się poprzez specjalne otwory, zamykane stalowymi zasuwami tworzącymi śluzę. Najpierw pocisk lub ładunek miotający był układany na stole, a po otwarciu wewnętrznej zasuwki włączony do wnętrza. Po zamknięciu zasuwki wewnętrznej można było otworzyć zewnętrzne zamknięcie i przetoczyć pocisk na wózek transportowy, którym dostarczano amunicję do wieży armaty.

Wnętrze komory z otworem do zamontowania służącym dla podawania pocisków. W głębi widoczna wneka ścienna na zapalnik.

cdn.

<sup>2</sup>Ta liczba wydaje się najbardziej prawdopodobna. Pozostałe lufy zostały ostatecznie zamontowane w 2 bateriach Wału Atlantyckiego w okolicy Narwiku (3 i 4 działowa). W niektórych publikacjach można spotkać liczbę 7 lub 11 wyprodukowanych luf, niekiedy z informacją, że jedna z nich została utracona (zatopiona). Być może ta ostatnia liczba uwzględnia również lufę działa doświadczalnego.

<sup>3</sup>Planowano budowę 6 takich okrętów (wyporność ok. 56.000 t, uzbrojenie 8 (4xII) 406 mm), jednak w październiku 1939 roku program został anulowany, a rozpoczęty kadłub pierwszego okrętu pocięto na pochylni.

<sup>4</sup>Mógł on wynosić do 52° w porównaniu do 30° możliwych w zdwojonej wieży okrętowej.

<sup>5</sup>Optymalna temperatura ładunków wynosiła 15°C i musiała być, ze względu na zmianę właściwości miotających prochu, a tym samym balistyki armaty, dokładnie przestrzegana.

## RUBRYKA RODZICA NA SZÓSTKĘ

### ... kartki z kalendarza małolata...

środa

*Mam już tego dość! Wiecznie narzekająca na ojca mama traktuje mnie jak spowiednika: Zobacz, jaki twój ojciec jest..., ty nie wiesz, co on znów zrobił..., ach, ten twój ojciec... Oczywiście gada zwykle wtedy, gdy ojciec jest w pobliżu. A jego zły humor skupia się na mnie. Znów dostałem szlaban! I to za co?! Że nie wyszedłem z psem zaraz po szkole! A dotąd mu nie przeszkadzało, że najpierw oglądałem mój ulubiony program! Wiem, był zły na mamę, a mi się oberwało. Oczywiście mama się oburzyła i... awantura na całego. Biorę Rekxa i spadam stąd. Mam dość na dziś. Niech sami ustalą, czy zasłużyłem na karę czy nie i czy będę w końcu mógł w sobotę iść na imprezę do Oli.*

Rodziców chłopca tak naprawdę jego potrzeby niewiele obchodzą - nie umieją otwarcie wyrażać uczuć wobec siebie, więc dziecko stało się jakby pośrednikiem. Chłopiec staje się odpowiedzialny za rozwiązywanie domowych konfliktów, a w przyszłości pewnie wciąż będzie wciągany w cudze problemy, wykorzystywany emocjonalnie, zakłopotany i osaczony. Matka dała synowi poczucie nadmiernej mocy, oczekując od niego przejęcia roli męża i uniemożliwiając ojcu karanie dziecka. Chwilowo taki układ może nastolatkowi pasować - ale tak naprawdę to on wiele traci. Nie może być dzieckiem. W dorosłym życiu będzie się wiązał z kobietami, oczekującymi nadmiernej opieki, będzie czuł przymus kontrolowania i dominacji - a to nie rokuje nadziei na udane związki emocjonalne. Postawa ojca to odrzucenie i przerzucenie odpowiedzialności na syna. Nauczył go, że należy unikać konfliktów, uciekać od problemów, oszukiwać samego siebie kierowaniem uwagi na coś innego niż przyczyna problemu. Nie nauczył go natomiast umiejętności zdrowego porozumiewania się z innymi - a to również w sposób bolesny odbije się na relacjach chłopca i z ludźmi. Wykorzystanie emocjonalne - często nieuświadomiane ani przez dziecko, ani przez rodziców, niezamierzone krzywdzenie małego człowieka, które będzie miało wpływ na całe jego dorosłe życie. Przybiera rozmaite formy, okalecza różne sfery psychiki. Jedno jest pewne: KRZYWDZI.

(K.N.)

## Czego potrzebuje Twoje dziecko?

### Droży Rodzice,

tych kilka słów kieruje do Was, byście mogli zastanowić się przez chwilę czy Wasze dzieci mają wszystko, co potrzebne jest im do życia, dobrego samopoczucia i funkcjonowania w społeczeństwie, czy zaspakajane są ich potrzeby i czy Wy, jako Rodzice, uczycie ich samodzielnego zaspakajania swoich potrzeb.

Potrzeba jest stanem braku czegoś, co jest niezbędne do życia i prawidłowego rozwoju. Tak bardzo zależy Wam przecież na tym, by Wasze dzieci były zdrowe, dobrze się rozwijały, wyrosły na "porządnych" ludzi, miały szczęśliwe życie, by były kimś. Czy jednak potraficie im w tym pomóc? Proszę odpowiedzieć sobie na tych kilka pytań.

Czy moje dziecko ma co jeść, ma gdzie spać, ma ciepło?  
Czy ma zapewnione warunki do nauki, odpoczynku, ruchu i aktywności?  
Czy czuje się bezpiecznie?  
Czy jest kochane? Czy ma komu ufać? Czy ma przyjaciół?  
Czy nie brakuje mu czułości?  
Czy ma możliwość wypowiadania swoich myśli?  
Czy jako Rodzic akceptujecie i potraficie zrozumieć swoje dziecko oraz doceniać jego działania?

W tych pytaniach zawarte są podstawowe potrzeby dziecka: biologiczne, bezpieczeństwa, miłości, przyjaźni, akceptacji, osiągnięć i samorealizacji. Ich zaspokojenie uwarunkowuje prawidłowy rozwój dziecka. Potrzeby, które nie zostaną zaspokojone, mogą wywołać wiele negatywnych stanów i uczuć np. strach, wycofanie, osamotnienie, uczucie niższości, słabości itp. Niezaspokojenie potrzeb stanowi często podłoże społecznego niedostosowania. Zatem jeśli mielibyście Państwo wątpliwości co do odpowiedzi na chociaż jedno z tych pytań, to znak, że należałoby coś zmienić.

Małgorzata Wróblewska  
(pedagog)

# PROMOCJA KSIĄŻKI



20 listopada br. w kinie „Grom”, w Gdyni Oksywiu odbyła się promocja- „wodowanie” almanachu literackiego środowiska Marynarki Wojennej, pod znamennym tytułem „Helska Latarnia”.

Symbolicznego wodowania dokonał Szef Oddziału Społeczno - Wychowawczego Marynarki Wojennej, kmdr Eugeniusz FLAKOWSKI, któremu asystował przedstawiciel Domu Wojska Polskiego mjr Robert ZAPORA.

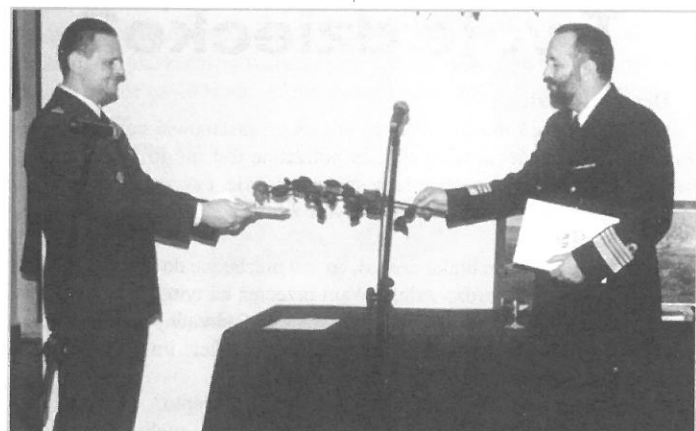
On też razem z Januszem Z. BRUDNICKIM dokonali wyboru

i opracowania utworów, które znalazły się w antologii. Z satysfakcją pragnę poinformować szanownych czytelników, iż w *Helskiej Latarni* zaprezentowane zostały utwory **bsmt. Mariusza ROGACKIEGO** z Garnizonowego Klubu Żołnierskiego w Helu.

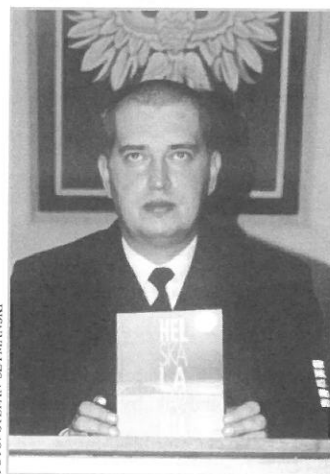
Tytuł książki, promujący nasze piękne miasto i garnizon, wydawca nadal dzięki usilnym staraniom dowódcy Floty, kontradm. **Andrzeja ROSIŃSKIEGO** i niżej podpisanego.

W antologii znajdziemy również utwory **Zbigniewa JABŁOŃSKIEGO** - komandora rezerwy, lekarza, wieloletniego komendanta helskiego szpitala - jak sam mówi o sobie - „czasem poety”. Jego twórczość w sposób nierozdzielny związana jest z Helem i przyrodą Półwyspu Helskiego. Wydał m.in. tomiki wierszy o tak znamennych tytułach jak: „Ginący Półwysep” (1989r.), „Helskie Pory Roku” (1987r.), „Helskie Listopady” (1991r.) czy „Wiersze Helskie” (1993r.).

Rzecznik Prasowy Dowódcy 9 FOW  
kmdr ppor. Stefan SZYMAŃSKI



**Mariusz ROGACKI** - urodzony 16.02.1974 r. w Wejherowie. Pierwsze kroki w muzyce stawiał pod okiem dziadka saksofonisty, lecz mimo to wybrał trąbkę. W 1989 r. podjął naukę w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia. W 1991 r. wstąpił na ochotnika do CSMW w Ustce, gdzie grał w orkiestrze garnizonowej. Wspólnie z kolegami założył tam zespół szantowy, który zdobył *srebrną nutę* na przeglądzie amatorskiej twórczości artystycznej w Gdyni. Od 1996 r. związany jest z Garnizonowym Klubem Żołnierskim w Helu, gdzie współtworzył zespół *Hel-Fire* (wyróżnienie na przeglądzie zespołów rockowych w Jeleniej Górze), *Beheaded* (nagranie profesjonalnego materiału muzycznego w studiu SL w Gdańsku), *Wędrowcy* (1 miejsce w przeglądzie amatorskiej twórczości dziecięcej MW w Gdyni). Obecnie razem ze **st. chor. sztab. Robertem WIŚNIEWSKIM** i **Krzysztofem KAMIŃSKIM** tworzy zespół *RELING*. W tym roku zdobyli oni I miejsce na przeglądzie amatorskiej twórczości estradowej MW w Ustce oraz wyróżnienie na przeglądzie WP w Przemyślu. W listopadzie nagrali charytatywnie płytę *„Dla Izby...”*, która ma pomóc w powrocie do normalnego życia żonie jednego z naszych kolegów.



Mariusz Rogacki prezentuje książkę.

## HELSKA LATARNIA

słowa: M. Rogacki  
muzyka: M. Rogacki

*Wieczorem, gdy z ćwiczeń wracam,  
a mewy tańczą wśród fal,  
gdzie wydmy nadmorskie są piękne,  
tam ona stoi od lat.*

ref.  
*Latarnia, helska latarnia,  
jej smukła sylwetka wśród drzew,  
wskazuje nam drogę do portu,  
gdy fale biją o brzeg.*

*Choć służba na morzu jest ciężka,  
możolny i trudny nasz dzień,  
to miło jest wracać do domu,  
gdy ona rozświetla nam brzeg.*  
ref.  
*Latarnia, helska latarnia (...).*

## POLISH PASSEX

22 listopada po raz kolejny do portu wojennego w Gdyni wszedł Zespół Sił Natychmiastowego Reagowania NATO- MCMFORNORTH, przygotowujący się do kolejnego etapu działań na Bałtyku Południowym, tj. ćwiczeń pod kryptonimem *POLISH PASSEX* w dniach 25- 27 listopada. Do *ORP „MEWA”*, który od 12 października operuje w składzie Zespołu, na czas ćwiczeń dołączają *ORP „FLAMING”* i *ORP „CZAJKA”* z 13 dywizjonu trałowców w Helu.



Okrety MCMFORNORTH w PW Gdynia.

ORP „MEWA” uzupełnia zapasy w PW Gdynia.

W tym dniu na pokładzie flagowego okrętu Zespołu *HMS „DUMBAR-TON CASTLE”* odbyła się konferencja prasowa, w której uczestniczyli:  
• kmdr por. **Adrian PF CASSAR** - dowódca MCMFORNORTH;  
• kmdr Henryk PIOTROWSKI - szef Sztabu 9 FOW;  
• kpt. mar. **Cezary GNOZA** - dowódca *ORP „MEWA”*.

Konferencja poświęcona była planowanym ćwiczeniom, jednak największą pytań dziennikarzy dotyczyło oceny udziału polskiego okrętu i załogi w Siłach Natychmiastowego Reagowania. Odpowiadając na pytania dziennikarzy kmdr CASSAR wypowiedział się w samych superlatywach o załodze *ORP „MEWA”*, podkreślając jej zaangażowanie i fachowe przygotowanie do działań na morzu.

25 listopada, w ramach przygotowań do działań na morzu, dowódca Zespołu przeprowadził ćwiczenie pokazowe z zakresu walki o żywotność okrętu, a dowódca *ORP „FLAMING”* zaprezentował sprzęt i uzbrojenie

# 84 rocznica odtworzenia MW RP

28 listopada - 84 lata temu - w siedemnastym dniu po odrodzeniu II Rzeczypospolitej, Naczelnik Państwa, Józef PIŁSUDSKI, powołał do życia Polską Marynarkę Wojenną.

W dniu jubileuszu z czcią wspominamy dokonania oraz bohaterskie czyny poprzedników i czas, gdy pokłady naszych okrętów były jedynymi obszarami suwerennej Ojczyzny. Przywołujemy bezgraniczną ofiarność Polskiego Marynarza w obronie Wybrzeża, w Kampanii Wrześniowej, a także należącą do najwspanialszych kart naszego oręża, działalność polskiej floty u boku Royal Navy. Chylimy z czcią czoła przed powojennym wysiłkiem marynarzy, a także bolesnym żniwem stalinowskich represji.

Symboliem twórczego wysiłku wielu pokoleń marynarzy jest nasze pełne uczestnictwo w strukturach Sojuszu Północnoatlantyckiego. Nowy sprzęt, uzbrojenie i infrastruktura włączane do sił Marynarki Wojennej RP, czy też ORP



Kmdr Piotrowski i kpt. mar. Gnoza odpowiadają na pytania dziennikarzy.

przedstawicielom MCMFORNORTH. Również w tym dniu okręty Zespołu wizytował admirał **Sir Jonathon BAND** - dowódca Połączonych Sił Zbrojnych NATO na Atlantyku Wschodnim i Sił Morskich Sojuszu w Europie Północnej.

Podczas fazy morskiej ćwiczenia *Polish Passex* zrealizowano m.in. zadania obrony przeciwnowej, strzelania artyleryjskie do celów nawodnych, treningi w korespondencji radiowej i nawigacji taktycznej oraz ćwiczenie ratownicze SAR - ewakuację z okrętu rannych marynarzy przy pomocy śmigłowca ratowniczego MW „Anakonda”. Po zakończeniu ćwiczeń *ORP „MEWA”* wraz z całym Zespołem natowskich okrętów udała się do Bazy Morskiej WISMAR w Niemczech, a *ORP „FLAMING”* i *ORP „CZAJKA”* powróciły do macierzystego portu w Helu.

Rzecznik Prasowy Dowódcy 9 FOW  
kmdr ppor. Stefan SZYMAŃSKI

„MEWA” wykonujący wzorowo zadania pod flagą NATO w MCM FORNORTH - to dowód na docenianie przez sojuszników naszego miejsca w Pakcie, uzyskiwanych efektów, starań i umiejętności.

Z okazji 84 rocznicy odtworzenia MW RP na wszystkich okrętach podniesiono Wielką Gałę Banderową. We wszystkich jednostkach odbyły się uroczyste apele i odczytano okolicznościowe rozkazy. W godzinach popołudniowych marynarze naszego Garnizonu uczestniczyli w „żywej lekcji historii” zwiedzając Salę Tradycji, wystawę fotograficzną *Porty Wybrzeża Polskiego* oraz oglądając filmy dokumentalne o bohaterskich czynach swoich poprzedników.



copyright by Marynarka Wojenna RP

Na historycznym okręcie - muzeum **BŁYSKAWICA**, Dowódca MW RP, admirał floty **Ryszard LUKASIK** wręczył akty mianowań na kolejne stopnie wojskowe oraz odznaczenia państwowe przyznane kadrcze i marynarzom przez Prezydenta RP.

Z 9 Floty Obrony Wybrzeża awanse otrzymali:

- na stopień komandora:  
kmdr por. **Wiesław PASZOWSKI** - szef szkolenia 9 FOW,
- na stopień kapitana marynarki:  
por. mar. **Daniel PAWELCZYK** - oficer operacyjny 9 FOW.

Szczególne wyróżnienie spotkało kadre i marynarzy KPW Hel, którzy brali udział w akcji ratowniczej na terenie Niemiec oraz strażaków i saperów 43 batalionu saperów. Za to, że wyko-



copyright by Marynarka Wojenna RP

niwali zadania w specjalnie ciężkich warunkach z pełnym poświęceniem i zaangażowaniem, niejednokrotnie narażając swoje życie i zdrowie, Prezydent odznaczył ich *Krzyżami Zasługi za dzielność* oraz *Medalami za ofiarność i odwagę*.

- *Krzyż Zasługi za dzielność*:  
- st. chor. mar. **Mirosław NOWAK** - kierownik stacji zasilania, KPW Hel;
- st. sierż. szt. **Roman SCHEIBE** - dowódca drużyny, KPW Hel;
- st. bsmt. **Mariusz DYSZCZAKOWSKI** - starszy operator - starszy kierowca, KPW Hel;
- st. bsmt. **Krzysztof MAGDZIARZ** - komendant wojskowej straży pożarnej, 43 bsap.;
- st. bsmt. **Benedykt PLICHTA** - zastępca dowódcy patrolu rozminowania, 43 bsap.;
- plut. **Janusz KEPLIN** - dowódca drużyny - starszy operator, KPW Hel;
- *Medal za ofiarność i odwagę*:  
- st. mat ndt. **Stanisław WARTA** - dowódca sekcji WSP, 43 bsap.;
- st. mar. **Mirosław CZUBACHOWSKI** - elektryk;
- st. mar. **Piotr PRZYBYLSKI** - kierowca;
- mar. **Karol FRYBEZOWSKI** - kierowca;
- mar. **Paweł GOLEC** - elektryk dyżurny;
- mar. **Jarosław ZAWADZKI** - strażak, (wszyscy z KPW Hel).

Rzecznik Prasowy Dowódcy 9 FOW  
kmdr ppor. Stefan SZYMAŃSKI

zdjęcia MW RP (internet)

## POMAGAMY



Dnia 25 października 2002 r., dzięki staraniom p. kmdr ppor. Artrura Kolos, w kinie „Wicher” odbyły się koncerty zespołów działających przy Klubie Garnizonowym 9 FOW w Helu.

Dochód z koncertu w wysokości 200 zł, zespoły przekazały Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej.

Za tę darowiznę zakupiono opał dla helskiej wielodzietnej rodziny.

Serdecznie dziękujemy!

\*\*\*

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Helu w dniach 29-30.10.2002 r. zorganizował dla naszych mieszkańców bezpłatne audiometryczne badania słuchu, które zostało przeprowadzone przez ERFA AUDIO-TON - Ośrodek Diagnostyki Słuchu z Konstancina-Jeziorna. Badanie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców, a w szczególności ludzi starszych. Z badania skorzystało 96 osób.

\*\*\*

Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Helu serdecznie dziękuje Pani Barbarze Baranowskiej za dostarczenie nieużywanej odzieży dziecięcej dla podopiecznych naszego Ośrodka.

I. Lenc

# Morświnowy nasłuch

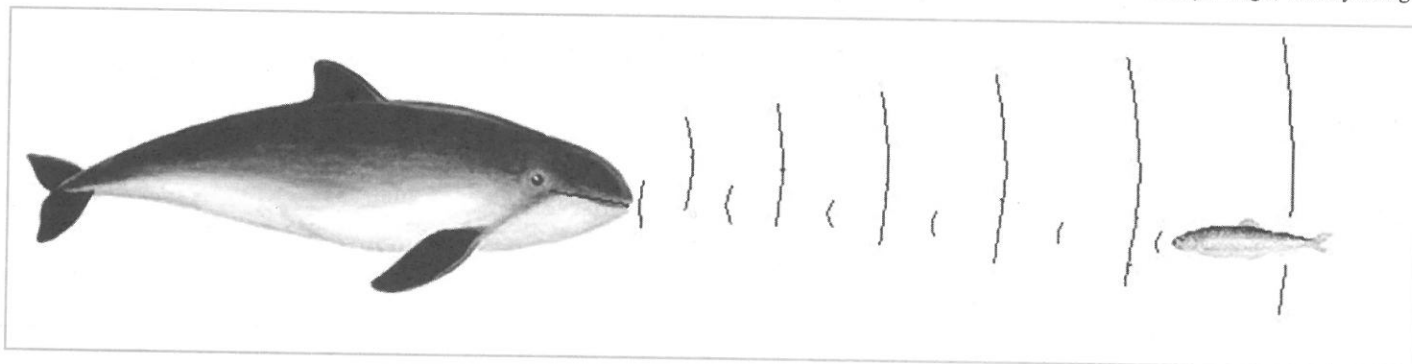
Morświny, podobnie jak delfiny, są uznawane za istoty o dużej inteligencji i chociaż w naturalnym środowisku raczej unikają kontaktów z ludźmi, nieliczne osobniki żyjące w niewoli wykazują charakter towarzyski i chętnie „współpracują” z opiekunami. Jako ssaki żyjące w wodzie musiały wykształcić wiele specyficznych mechanizmów, przystosowujących je do egzystowania w tym środowisku. Walenie - czyli wieloryby, delfiny i morświny - w mniejszym lub większym stopniu wykorzystują różnego rodzaju dźwięki do wzajemnej komunikacji, a przynajmniej część z nich posiada zdolność aktywnej echolokacji.

Cóż to jest ta echolokacja i dlaczego zwierzęta się nią posługują? Samo określenie prowadzi na właściwy trop - jest to, ogólnie rzecz ujmując, rozpoznanie otoczenia na podstawie echa wcześniej wyemitowanych dźwięków (niekiedy słyszalnych dla człowieka). Większości ludzi polegającej na swoim wzroku trudno wyobrazić sobie możliwość oparcia się na innych zmysłach w zwyczajnym poruszaniu się po świecie, nie mówiąc już o bardziej skomplikowanych czynnościach. Wielu jednak słyszało coś o polowaniach nietoperzy w całkowitych ciemnościach, niektórzy z nas mieli do czynienia z tzw. USG czyli ultrasonografem, a ludzie pracujący na morzu doskonale znają echolokację z własnej praktyki. Zarówno wymyślone przez człowieka zastosowania techniczne jak i ewolucyjnie ukształtowane zdolności niektórych zwierząt opierają się na tym samym mechanizmie. Przetwornik echosondy, USG czy uszy nietoperza rejestrują odbity od różnych obiektów sygnał akustyczny i przekazują dane do ośrodka, który je interpretuje. Tak samo radzą sobie morświny.

Agreement on Conservation of Small Cetaceans of Baltic and North Seas), którego stroną jest Polska, opracowało plan odtworzenia populacji morświna w Morzu Bałtyckim. Jednym z elementów tego planu jest możliwość dokładne oszacowanie liczby tych zwierząt zamieszkujących obecnie nasze morze, a wśród narzędzi służących realizacji tego zadania znalazły się właśnie metody akustyczne, czyli „podsluchiwanie” tego, co się dzieje w wodzie przy pomocy hydrofonów - podwodnych odpowiedników mikrofonów.

Dzięki temu, że morświny używają do echolokacji dźwięków o charakterystycznym, stosunkowo wąskim zakresie częstotliwości fali, można wykryć ich obecność poddając docierające z otoczenia sygnały prostej analizie, z relatywnie małym prawdopodobieństwem błędu. Jacht „Song of the Whale”, należący do współpracującego z ASCOBANS Międzynarodowego Funduszu na Rzecz Zwierząt (IFAW), dwukrotnie - w roku bieżącym i poprzednim - odbył rejsy badawcze na południowym Bałtyku, podczas których prowadzono obserwacje z pokładu i ciągłą rejestracją danych z dwóch holowanych na stumetrowym kablu hydrofonów.

Miałem przyjemność spędzić trzy tygodnie na pokładzie tej jednostki, wypatrując na powierzchni wody ciemnych grzbietów z trójkątnymi płetwami, a na ekranie komputera czerwonych punktów oznajmających możliwą obecność morświna w pobliżu. Wyniki tegorocznych obserwacji w tej części Bałtyku nie były pocieszające. Nie zobaczyliśmy żadnej płetwy na wschód od Świnoujścia i mieliśmy tylko jedną rejestrację akustyczną u wybrzeży Szwecji. O skuteczności automatycznego, akustycznego



Sygnal akustyczny wyemitowany przez morświna odbija się od ryby. Powracające do niego echo niesie informację o kierunku, odległości, wielkości i innych cechach napotkanego obiektu.

Badania prowadzone na niektórych gatunkach walenii wskazują na to, że ich sonar<sup>1</sup> może być narzędziem zadziwiająco precyzyjnym i prawdopodobnie daje tym zwierzętom obraz otoczenia o jakości porównywalnej do uzyskanej przy obserwacji wzrokowej, co ułatwia im polowanie, omijanie przeszkód i ogólną orientację w przestrzeni. Morświny są w stanie rozpoznawać nie tylko obiekty znajdujące się w wodzie, ale również ukryte pod niezbyt grubą warstwą osadów dennych. Głębokość penetracji dna przez dźwięk zależy od rodzaju osadów. Jest np. większa w mule niż w piasku. Umożliwia to morświnom polowanie na niektóre występujące tam gatunki zwierząt.

Sprawność każdego systemu sonarowego - także tego wykorzystywanego przez zwierzęta - zależy od parametrów wytwarzanej w nim fali akustycznej. Chociaż morświny wydają dźwięki o dość szerokim zakresie częstotliwości<sup>2</sup> tj. od 40Hz do 150kHz to najwięcej energii niosą (są „najgłośniejsze”) wysyłane przez nie sygnały o częstotliwościach 120 - 140 kHz, które właśnie służą im do sondowania otoczenia. Dla porównania ludzkie możliwości słyszenia ograniczają się do przedziału częstotliwości od 16Hz do 20kHz. Większe częstotliwości sygnału sonarowego zapewniają większą rozdzielczość otrzymanego „obrazu”. Inaczej mówiąc, im wyższy ton sondującego impulsu tym mniejsze obiekty można nim wykryć. Niestety, jak często bywa w naturze, zysk z jednej strony wiąże się ze stratą z drugiej. Dźwięki o większej częstotliwości są znacznie szybciej pochłaniane przez ośrodek, w którym się rozchodzą, przez co ich zasięg jest dużo mniejszy od dźwięków niskotonowych.

Zdolność echolokacji ułatwia morświnom życie, a dla nas jest ważnym źródłem informacji o tych zwierzętach. Ponieważ na Bałtyku morświn jest gatunkiem zanikającym, został objęty ochroną, a Porozumienie na Rzecz Ochrony Małych Waleń Bałtyku i Morza Północnego (ASCOBANS - ang.

wykrywacza morświnów mogłem się przekonać dopiero na wodach niemieckich i duńskich w rejonie Zatoki Meklemburskiej i Małego Beltu, gdzie, uwzględniając nasze doświadczenia na wodach polskich można było mówić o obfitości gatunku. W większości przypadków, obserwacji morświna na powierzchni wody towarzyszyło pojawienie się skupisk czerwonych punktów na monitorze komputera, który na bieżąco analizował przekazywane z hydrofonów dane.

Żeby komputer „wiedział”, kiedy wyświetlić na ekranie czerwoną kropkę, a kiedy niebieską, oznaczającą sygnał neutralny, inny niż pochodzący od morświna, musiał mieć wprowadzony odpowiedni program rozpoznawania docierających do niego z różnych źródeł dźwięków.

Pod wodą wcale nie jest tak cicho, jak mogłoby się nam wydawać, szczególnie w miejscach uczęszczanych przez statki, będące głównymi źródłami hałasu. Rejestrowały to nasze hydrofony. Zastosowana analiza pozwala na odróżnianie sygnałów morświnowych. Pozwalała także na identyfikację innych gatunków. Było, i jest to bardzo istotne dla badań prowadzonych na pozabałtyckich akwenach. Prawdopodobieństwo spotkania na Bałtyku np. delfina było i jest stosunkowo małe.

W celu klasyfikacji sygnału, nasz pokładowy komputer analizował jego względną moc, na trzech wybranych częstotliwościach (kanałach). Mówiąc obrazowo zapisywał udział w chórze: basów, altów i sopranów. Dosłowność tego porównania jest zwodnicza. Pamiętajmy, że jest tu mowa o ultradźwiękach, czyli falach akustycznych o częstotliwościach wyższych od górnej granicy przedziału częstotliwości słyszanych przez człowieka.

Sonarowy sygnał morświna określony w języku angielskim słowem *clicks* (co oznacza *trzaski*) po przetworzeniu do postaci dla nas słyszalnej (obniżeniu częstotliwości) tak właśnie brzmi - trzeszczy. Także dźwięki emitowane przez echosondy i śruby statków trudno jest nazwać śpiewem. A żeby



Morświn wynurza się na powierzchnię, żeby zaczerpnąć powietrza.

sygnał morświna mógł być uznany za jego „głos”, musiał mieć (w zależności od kanału) poziom wyższy lub niższy od tzw. wartości progowych każdej z trzech częstotliwości.

Nasz badawczy system działał sprawnie - komputer wylapywał morświnowe dźwięki. Potwierdzały to jednoczesne pojawienie zwierząt na powierzchni penetrowanej wody.

Badania hydroakustyczne, jako część programu szacowania liczebności populacji morświnów w Bałtyku, nadal będą realizowane przez Stację Morską UG w Helu na wodach Zatoki Gdańskiej. Rejestrowane od lat przypadki obserwacji lub złowienia tych ssaków pomagają ustalić miejsca największego prawdopodobieństwa ich pojawienia się.



Ten morświn zginął w sieci

Miejmy nadzieję wkrótce „usłyszeć” jakieś pocieszające sygnały wskazujące na to, że morświny jeszcze nas całkiem nie opuściły. Życmy sobie, aby efekty planu odtworzenia tego gatunku w Bałtyku spowodowały, że będziemy mogli zobaczyć pojawiające się na powierzchni wody ciemne grzbiety z niewielką, trójkątną płetwą. Na razie trend jest skrajnie niekorzystny. Morświnów ginie 3 - 4 razy za dużo w stosunku do ich możliwości przetrwania.

foto: K.E. Skóra

Radek Koza  
Stacja Morska UG w Helu

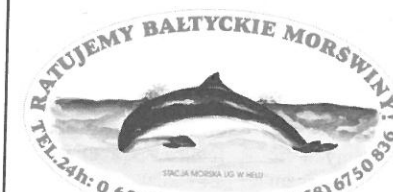
<sup>1</sup> Nazwa sonar jest skrótem angielskiego *Sound Navigation and Ranging* i oznacza rodzinę urządzeń hydroakustycznych służących do określania położenia, wielkości, kształtu obiektów znajdujących się pod wodą (dno, ławice ryb, łodzie podwodne itp.). Poprzez analogię nazwą tą określa się również mechanizmy stosowane przez niektóre zwierzęta.

<sup>2</sup> 1kHz = 1000Hz - są to jednostki miary częstotliwości drgań ośrodka, przez który przechodzi fala (np. drgania cząsteczek wody czy powietrza przy przechodzeniu przez nie fali akustycznej).

TE STRONY STOWARZYSZENIE PRZYJACIELE HELU WYDAŁO DZIĘKI SPONSOROM PRO-PRZYRODNICZYCH PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH M.I.N.: WOJEWÓDZKIEMU FUNDUSZOWI OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W GDAŃSKU ORAZ GLOBALNEMU FUNDUSZOWI ŚRODOWISKA (GEF/SGP).

## BALTIC PORPOISE 2002

Po raz kolejny, pod tym kryptonimem polskie i niemieckie okręty wyszły na manewry w morze. W skład sił wchodzi nasze podwodne jednostki ORP „ORZEL” i ORP „SOKÓL” oraz fregata raketowa ORP „Gen. K. Puławski” i okręt ratowniczy ORP „LECH”. Niemieccy partnerzy wyasygnowali podwodny U-26 oraz samolot typu „ATLANTIC”.



Nazwa „BALTIC PORPOISE” dla tego typu manewrów jest używana od paru lat. Po raz pierwszy zastosowano ją chyba w 1997 roku. Prasa regularnie donosi o inauguracji i zakończeniu tego typu ćwiczeń. Nigdy jednak nie zauważyłem, aby gdziekolwiek w mediach nazwa manewrów

podana była w polskiej wersji. Kiedyś, w latach 90 miałem nawet okazję zapytać uczestnika ćwiczeń czy wie, co oznacza tajemniczy kryptonim - nie wiedział. Kamouflaż?

Myszę, że nie zdradzę wojskowej tajemnicy pisząc, że „BALTIC PORPOISE” znaczy „BAŁTYCKI MORŚWIN”. W tym roku załogi ćwiczących okrętów zostaną obdarowane naklejkami z wizerunkiem morświna. Na zapotrzebowanie Stacji Morskiej UG w Helu projekt etykiety wykonała Pani Małgorzata Książkiewicz. Na rysunku marynarze zobaczą, jak wygląda towarzysz ich podwodnych manewrów.

Morświny słyszą lepiej niż niejeden instrument pokładowej aparatury. Czasami wręcz cierpią z powodu podwodnych hałasów. Są ciągle nieufne w stosunku do człowieka. Zatem zapewne i tym razem nie podpłyną do burt ćwiczących okrętów. Rozpoznanie tras wędrówek tych zwierząt pozostaje dla człowieka znacznie trudniejsze, niż lokalizacja szlaków morskich konwojów oraz wykrywanie podwodnych okrętów przeciwnika.

Krzysztof E. Skóra

## Kolejna martwa foka



Focze zwłoki znaleziono 28-go listopada na plaży w Darłównku. Po otrzymaniu informacji o znalezisku pracownicy Stacji Morskiej przywieźli je do Helu. Była to dorosła samica foki szarej. Zwierzę było wychudzone, lecz poza tym brak jest zewnętrznych objawów wskazujących na przyczynę śmierci. Ich ustalenie będzie wymagało przeprowadzenia dokładnych badań.

foto: K. E. Skóra

R. K.

# ZDROWIE DLA KAŻDEGO

## CZYLI OTYLI ŻYJĄ KRÓCEJ

Z medycznego punktu widzenia - otyłość to taki stan organizmu, w którym stwierdzamy nadmierną ilość trójglicerydów w organizmie (a w tym w tkance tłuszczowej). Stan ten podnosi ryzyko zachorowalności na tzw. choroby cywilizacyjne (tj. cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca) oraz umieralności z wymienionych powodów.

U dorosłego mężczyzny tkanka tłuszczowa stanowi od 10 do 15% ciężaru ciała. U kobiet jest to 20 do 25%. Jest wiele skomplikowanych metod pomiaru ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. Służą one jednak jedynie szczegółowym badaniom medycznym. Jednak, na codzienny użytek każdego, został opracowany bardzo prosty wzór, wg którego można szybko obliczyć, czy dana osoba zalicza się do grupy otyłych, czy też jest odwrotnie - jak to często bywa u młodych dziewcząt, które usiłują zwykle za bardzo się odchudzić. Często grozi to wystąpieniem zaburzeń cyklu hormonalnego tych młodych kobiet, a w skrajnym przypadku nawet niemożnością w przyszłości zajęcia w ciąży, jej donoszenia lub urodzenia zdrowego dziecka.

Według wspomnianego wzoru oblicza się tzw. wskaźnik masy ciała (ang: Body Mass Index) BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała w kilogramach}}{\text{Wzrost w metrach}^2} \approx 25$$

Prawidłowy wskaźnik zawiera się w granicach między 20 a 30. Optymalnie wynosi mniej lub równo 25. Powyżej 30 jest to otyłość, poniżej 20 to stan zmniejszonej masy ciała aż do wychudzenia włącznie.

Jednakże nie tyle ważne jest obliczenie nie mówiącego nam wskaźnika, co możliwość wycięcia dla siebie tzw. wagi należnej oraz wagi granicznej (od której zaczyna się otyłość). Dzięki przedstawionemu wzorowi można to zrobić łatwo i szybko.

Np. mężczyzna o wzroście 178 cm (1,78 m), przy założeniu że idealny wskaźnik BMI wynosi 25, powinien ważyć 79 kg.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała w kilogramach}}{\text{Wzrost w metrach}^2}$$

$$25 = \frac{\text{m. c. (kg)}}{(1,78 \text{ m})^2}$$

$$\text{m. c.} = 25 \times (1,78)^2$$
$$\text{m. c.} = 79 \text{ kg}$$

Podobnie prosto można wycięć wagę graniczną stawiając zamiast wskaźnika 25, wskaźnik 30.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała w kilogramach}}{\text{Wzrost w metrach}^2}$$

$$30 = \frac{\text{m. c. (kg)}}{(1,78 \text{ m})^2}$$

$$\text{m. c.} = 30 \times (1,78)^2$$
$$\text{m. c.} = 95 \text{ kg}$$

Dla kobiet można przyjmować niższe wskaźniki tj. odpowiednio 22 i 28.

W utrzymaniu prawidłowej masy ciała największe znaczenie ma tzw. bilans energetyczny. Innymi słowami mówiąc - najważniejsze są kalorie. Zarówno te, które się spożywa jak i te, które spalamy podczas pracy fizycznej ale także i umysłowej.

Trzeba tu zauważyć, że 1 gram tłuszczu dostarcza nam 9 kcal. a 1 gram węglowodanów (cukrów) 4 kcal. jeden gram czystego alkoholu to aż 7 kcal. tyle że pustych bo są to lotne kalorie, które szybko ulegają spalaniu. Trzeba jednak powiedzieć, że alkohol powoduje wzrost rezerwy tłuszczowej tzn. „przełącza” proces trawienia tłuszczu ze spalania do ich magazynowania. Sprzyja więc powstawaniu otyłości.

Prawidłowy bilans energetyczny może być zachowany jedynie przy spożywaniu każdego z wymienionych składników we właściwej proporcji. I tak np. wzrost spożycia tłuszczu w diecie prowadzi do zachwiania tego bilansu i usposabia w efekcie do odkładania się tłuszczu w organizmie (tycia).

Dla zachowania prawidłowego bilansu energetycznego potrzebne jest poza wymienionymi także białko. Jednak ma ono wpływ na zachowanie równowagi jedynie wówczas, gdy spożywane jest w nadmiernej ilości w stosunku do potrzeb tzw. bilansu azotowego organizmu (m.in. budowa masy mięśniowej).

Można założyć, że u dorosłego człowieka spoczynkowa przemiana materii (tj. taka, która odbywa się u człowieka leżącego, pijącego jedynie wodę) wynosi 1500 kcal. to znaczy tyle potrzeba energii do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu w spoczynku. Tyle jest spalane dla zapewnienia funkcji życiowych. Tak więc każda dieta, aby była skuteczna, tzn. odchudzała, musi być mniej kaloryczna - poniżej 1500 kcal.

Dobra dieta to dieta zawierająca 1000 kcal. Przestrzegam jednak tutaj przed dietą głodówką, często stosowaną przez młode dziewczyny. Jest to przeżytek !!! Nie daje długoterminowych korzyści, gdyż pojawia się przy jej stosowaniu tzw. efekt z odbicia - tzn. po zaprzestaniu diety jemy więcej i szybciej przybieramy na wadze oraz co gorsze - taka dieta głodówkowa jest przyczyną wielu powikłań, niebezpiecznych dla zdrowia a nawet życia.

Źle skomponowana dieta może powodować zaburzenia w składzie pierwiastków (zwanych ze względu na rozmiar cząsteczek mikroelementami), niezbędnych organizmowi od prawidłowego funkcjonowania; zaburzenia w gospodarce wodnej ustroju i związane z tym zaburzenia pracy serca i płuc oraz zaburzenia trawienia i wiele innych.

Parę słów należy jeszcze dodać na temat problemu zaburzeń gospodarki wodnej, gdyż jest to jeden z niebezpieczniejszych elementów szybkiego odchudzania. Otóż w wyniku spalania tłuszczu, jako produkty końcowe tego procesu, powstają dwie substancje: dwutlenek węgla i woda. Dwutlenek węgla usuwany jest przez płuca (uwaga osoby z jakiegokolwiek stopnia niewydolnością oddechową np. astmatycy, osoby z rozedną płuc i innymi chorobami płuc, palacze, itd.), dla których narastający szybko i w dużych ilościach dwutlenek węgla, przy nie w pełni sprawnym mechanizmie wentylacyjnym, może nawet stanowić zagrożenie życia.

Także woda powstająca w wyniku metabolizmu tłuszczów w ustroju może być niebezpieczna. Nadmierne jej wytwarzanie w organizmie prowadzi do wzrostu objętości krwi krążącej, przeciążenia układu krążenia, a co za tym idzie - serca, aż do skrajnej postaci jego niewydolności - czyli obrzęku płuc!

Ale dosyć straszenia. Dieta - zwłaszcza u osób z nadwagą lub wręcz otyłych jest konieczna, ale musi być stosowana wg zasad zdrowego rozsądku. Dobra dieta to taka, która zapewni prawidłowe proporcje pomiędzy tłuszczami, białkiem i węglowodanami (cukrami) oraz taka, gdzie utrata wagi w ciągu tygodnia nie przekracza ośmiuset gram do jednego kilograma (1000 g), a w przeciągu miesiąca nie jest większa niż cztery kilogramy.

Oczywiście, zawsze konieczne jest okresowe stosowanie preparatów uzupełniających mikroelementy i witaminy. Mikroelementy to pierwiastki śladowe, niezbędne dla wielu przemian zachodzących w organizmie, w każdej fazie życia. Obecnie uważa się je nawet za ważniejsze od witamin. Nie mogą one być syntetyzowane w żywym organizmie, muszą być dostarczane z zewnątrz. Od nich zależą przemiany energetyczne, spalanie pokarmów w licznych szlakach metabolicznych, budowa tkanek itp.

Takim bardzo ważnym pierwiastkiem jest chrom. Pierwiastek ten jest potrzebny organizmowi dla prawidłowego przyswajania cukrów, bierze udział w syntezie cholesterolu, tłuszczów i białek.

Główną rolą chromu jest utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi, poprzez jego oddziaływanie na insulinę. Chrom także pomaga spalać tłuszcz (ważne przy odchudzaniu). Działa w sposób inteligentny - obniża poziom LDL (tzw. złego cholesterolu) a podnosi poziom HDL (tzw. dobrego cholesterolu). Dzięki tej ostatniej właściwości zmniejsza on ryzyko rozwoju miażdżycy a co za tym idzie chorób serca.

Chrom występuje we wszystkich tkankach zwierzęcych, jednak najwięcej jest go w owocach morza. Jeśli zaś chodzi o źródła roślinne - to dominują tu otręby zbóż a także olej kukurydziany, goździki, przyprawy ziołowe, suszone śliwki, kasze, orzechy... Chrom można także kupić w aptekach bez recepty w postaci preparatów takich jak np. Biochrom.

Artykuł ten jest zbyt krótki, aby w nim przedstawić wszystkie szczegóły dotyczące prawidłowego komponowania diety, która w miarę możliwości powinna być dobierana indywidualnie dla danej osoby. Zawsze jednak zainteresowani mogą skonsultować się z własnym lekarzem rodzinnym lub dietetykiem, w celu zasięgnięcia bardziej szczegółowej porady.

Na zakończenie chciałabym Państwa zainteresować współpracą. Jeśli interesujecie się Państwo jakimś konkretnym tematem z zakresu szeroko pojętego zdrowia i medycyny i chcielibyście, aby pewne rzeczy Państwu przybliżyć - proszę zgłaszać propozycje swoich tematów do redakcji, a ja, w miarę możliwości, w cyklu „Zdrowie dla każdego” postaram się w jak najprostszym sposobie przedstawić zagadnienie i wyjaśnić nurtujące Państwa wątpliwości.

Barbara Balan-Hempel  
dr nauk medycznych

# Rynek rybny i handel międzynarodowy

Polski rynek rybny w dużym stopniu uzależniony jest od handlu międzynarodowego. Nie miałby szans bez importu, ale również nie może istnieć bez eksportu przetworów ryb i rybnych. Zdaje sobie z tego doskonale sprawę. Jednak negatywny wpływ tego handlu na stan polskiego rybołówstwa niepokoi mnie od kilku lat. Kiedy na początku lat 90-tych podpisywano z krajami EFTA umowę o liberalizacji ceł m.in. na ryby i przetwory rybne, niewiele osób zdawało sobie sprawę, jakie będą skutki tego porozumienia. Nikt nie przypuszczał, że

Norwegia, jeden z krajów tworzących EFTA, potraktuje Polskę jako przyczółek wejścia swoich produktów śledziowych na rynek Unii Europejskiej. Polskie połowy śledzia bałtyckiego wynosiły w tym czasie ok. 50 tys. ton. Na takim samym poziomie kształtował się import śledzi i jego produktów do Polski. Intensywne działania marketingowe, niezgodne z prawem międzynarodowym obniżanie cen sprzedaży poniżej kosztów (dumping), wydłużanie terminów płatności do kilku miesięcy spowodowały nieodwracalne, negatywne zmiany w polskim rybołówstwie bałtyckim.

Gwałtownie spadły połowy śledzi i dno osiągnęły w roku 1999, kiedy to rybacy polscy złapali tylko niewiele ponad 19 tys. ton, przy czym limit przyznawany przez MKRMB wynosił w tych latach ponad 100 tys. ton. Brak polityki rybackiej oraz, co muszę przyznać, brak działań w tym czasie organizacji rybackich, spowodowały nieodwracalne zmiany w podejściu polskiego przetwórstwa do produkcji wyrobów ze śledzia bałtyckiego. Zniknęły z rynku firmy zajmujące się przetwórstwem wstępnym, bo filety i płaty śledziowe importowane w tym czasie z Norwegii nie stwarzały ze względu na cenę, żadnych ekonomicznych podstaw do obróbki śledzia w polskich zakładach. Odłożono do lamusa technologie związane z produkcją marynat, konserw i innych produktów ze śledzia bałtyckiego. Dziś słyszymy, że śledź bałtycki nie nadaje się do przetwórstwa. Nie bardziej błędne. To są produkty dalej poszukiwane przez konsumentów. Jednak niewiele zakładów przetwórczych oferuje je na rynku. Mając do wyboru tylko produkty ze śledzi dalekomorskich, konsument może dokonać jedynie wyboru: - kupić lub nie kupić. Po lepszych latach 2000 i 2001, kiedy to złowiono odpowiednio 24,5 tys. ton i 37,6 tys. ton, w tym roku powtarza się

niestety, scenariusz z lat 1995 - 1999. Połowy śledzia bałtyckiego mogą być znowu niższe niż w dwu ostatnich latach.

I to nie z powodu małych wydajności połowowych, lecz z powodu braku możliwości sprzedaży złowionej ryby. Nie do zaakceptowania jest sytuacja, jaka miała miejsce wiosną tego roku w czasie sezonu śledziowego.

Rybacy zmuszeni byli do wstrzymania połowów śledzi ze względu na brak zainteresowania kupujących, czyli zakładów przetwórstwa.



Skądinąd wiemy, że w tym czasie dostarczono z importu wiele tysięcy ton mrożonych produktów śledziowych, które zalegały magazyny, a że są to w wielu przypadkach towary dosyć niskiej jakości (po raz kolejny przedłużony termin przydatności do spożycia), zakłady przetwórstwa robią wszystko, aby pozbyć się tego towaru. Niestety znowu polscy rybacy, którzy odłowili niewielką część możliwej do złapania ryby.

Już od kilku lat Zrzeszenie Rybaków Morskich walczy o wprowadzenie ustawy o rynku rybnym, zawierającej regulacje dotyczące importu - a w nich wprowadzenie cen referencyjnych, wyznaczających minimalny poziom cen sprowadzanych ryb i przetworów rybnych.

Straty, jakie ponosi polskie rybołówstwo bałtyckie są niebagatelne i sięgają dziesiątek milionów złotych rocznie. Szacujemy, że tylko w ostatnich trzech latach 1999 - 2001 rybacy nie mogli sprzedać śledzia na kwotę ponad blisko 100 milionów złotych. Nie jest to kwota wynikająca z przyznanych Polsce limitów śledziowych, lecz kwota wynikająca z połowów mniejszych niż

50 tys. ton, jakie odławiano na początku lat 90-tych. Liczymy, że będzie w końcu można uregulować tę sprawę, z korzyścią tak dla rybaków jak i dla przetwórców, a przede wszystkim, z korzyścią dla konsumenta. Występują także problemy z prawidłowym zagospodarowaniem szprotu bałtyckiego. Z jednej strony zgłaszane jest duże zapotrzebowanie, rzędu 50-60 tys. ton na ten gatunek ryby, z drugiej zaś ceny uzyskiwane za szprot wyławiany w polskich portach nie są wyższe od szprotu poławianego na cele paszowe.

Rodzi to niepotrzebnie wiele konfliktów w tym zakresie. Ostatnie dyskusje prowadzone wśród rybaków, jednoznacznie pokazują na duże parcie armatorów na przeznaczanie coraz większych ilości poławianego szprotu na cele paszowe. Ryba przeznaczona na paszę nie musi być przygotowywana w łodzi, przewozi się ją w ładowni luzem, wymaga o wiele mniejszego nakładu pracy, bo nie potrzeba sortowania, a cena, przy zdecydowanie mniejszym nakładzie kosztów, jest często wyższa od ryby przeznaczonej na konsumpcję. Niebagatelną rolę odgrywają też terminy płatności, które w tym przypadku (połowy paszowe) nie przekraczają 7 dni. O naszych, polskich terminach, nie będę pisał. Tu również potrzebne są rozwiązania

systemowe i mamy nadzieję, że przyszła ustawa o rynku rybnym pomoże te problemy rozwiązać. Podstawowym zadaniem dla Rządu RP wobec polskiego rybołówstwa na najbliższe miesiące powinno być dobre przygotowanie Sektorowego Programu Operacyjnego. Jednak najważniejsze, to zabezpieczenie w projektach budżetu państwa odpowiednich kwot, które umożliwić powinny wykorzystanie maksymalnych stawek funduszy strukturalnych Unii Europejskiej przeznaczonych dla rybołówstwa. Jest to szansa na uruchomienie dalszych instrumentów rozwoju gospodarczego regionów nadmorskich. Zdaje sobie sprawę, że polskie rybołówstwo wymaga innych znaczących zmian, jednak brak sprecyzowanych planów działania Rządu wobec naszej branży wyraźnie wskazuje na to, iż jedyną nadzieją na większe zmiany w polskim rybołówstwie możemy liczyć po wejściu w strukturę gospodarcze Unii Europejskiej. Czy tak będzie???

Dzisiaj my, rybacy, przy tym, o czym wcześniej pisałem, zaczynamy mieć wiele wątpliwości.

Kazimierz Rotta

## LISTY - LISTY



### DZIEŃ DOBRY

Chcę zwrócić uwagę czytelników HB na nekającą mnie problem... przywitania. Pracuję w jednym z helskich sklepów. Już dawno zauważyłam, że mało kto wchodzi do niego mówi „dzień dobry”. Sprawa z pozoru błaża. Proszę jednak wyobrazić sobie zimę w takim sklepie (nie spożywcym), gdzie po sezonie właściwie czeka się na klienta.

Wchodzi się więc do pustego z reguły sklepu, za ladą sprzedawca, a klient - nie! Cisz! Żadnego „dzień dobry”, czy choćby skinienia głową. Czy ludziom nie przeszkadza ta niegrzeczna chwila ciszy? Sprzedawcy nie wypada kłaniać się pierwszemu (choć moja znajoma spróbowała - czasem skutkuje i klient się zawstydzi).

Sprawdziłam, że „dzień dobry” mówi zaledwie 3 na 10 wchodzących do mnie osób. Zdarza się, że przychodzi 5-cio osobowa rodzina i żadne z dwojga rodziców i trójki dzieci nie wita sprzedawcy. Nie kłaniają się młodzi, starzy, uczniowie, nauczyciele - właściwie przedstawiciele wszystkich grup społecznych, wiekowych i zawodo-

wych. Większości z tych ludzi kłaniam się na ulicy i wówczas odpowiadają. Zapominają się odezwać, gdy wchodzi do sklepu.

Wiele mówi się w naszym mieście o chuligaństwie, wandalach i chamstwie. Może zacznijmy poprawiać sytuację od drobnych spraw.

Nauczmy siebie i swoje dzieci mówienia „dzień dobry”, gdy wchodzimy do sklepów, urzędów, przychodni, wszędzie tam, gdzie pracują inni.

Umilmy sobie i innym dzień miłymi słowami przywitania.

Zyczę Państwu miłego dnia :)

Czytelniczka

# TYLKO DLA ODWAŻNYCH

z Mariuszem Kielczewskim, uczniem kl. IV LO rozmawia Iwona Rusajczyk

**Jak wyglądają warsztaty teatralne, prowadzone przez aktorów gdańskiego „Teatru Wybrzeże”? Czy mają formułę otwartą, czy są tylko dla utalentowanych wybrańców?**

Są przede wszystkim dla odważnych. Chociaż każdy może brać udział w takich warsztatach, to już po pierwszych zajęciach wiele osób rezygnuje, bo nie potrafi pokonać tremy, stresu, nie potrafi się przełamać, otworzyć. Nikt nie jest traktowany ulgowo. Przychodzisz pierwszy raz i słyszysz: Wszyscy na scenę! Ty zagrasz radioaktywnego pieroga, ty zwirowanego ślimaka, ty zakochanego chomika, a ty podstępna kulę dyskotekową... ???

No właśnie. Nie wiadomo, czy najpierw się przedstawiać, czy grać wyznaczoną postać.

**No to opowiedz jak wyglądał ten pierwszy raz? Było strasznie?**

Raczej karkołomnie i zabawnie.

Zostaliśmy podzieleni na grupy, dostaliśmy 7 minut na przygotowanie „sztuki”, która miała kończyć się happy endem, chociaż wszyscy bohaterowie giną. Ja dostałem rolę zwirowanego ślimaka, który posłał się radioaktywnym pierogiem na dyskotece. Musiałem zagrać, chociaż na początku chowałem się na tyłach sceny. Oczywiście, miałem i prostsze zadania, np. w etudzie „Napad na bank” grałem kasjerkę....

**A twoja pierwsza poważniejsza rola?**

W scenicznym maratonie grałem fotografa żyraf, była to adaptacja francuskiego opowiadania. Biegałem za myśliwym polującym na żyrafy i namiętnie pstrykałem zdjęcia - nawet publiczności. Jedyny tekst, jaki wypowiadałem, to „Co cię ugryzło?!” „Co cię ugryzło?!” „Nie unoś się tak zaraz!”. Wtedy wyjaśniam, że tak właśnie brzmi moja kwestia.

**A co jeszcze poważniejszego zagrałeś? Tylko tym razem odpowiedz serio.** Nie tyle zagrałem, co otrzymałem propozycję zagrania roli. Aktorka, która również reżyseruje, zamierza wystawić na scenie Teatru Wybrzeże „Roméo i Julię” i widziałaby mnie w roli Parysa. To duże wyróżnienie i wyzwa-

nie dla mnie, więc z niepokojem czekam na realizację tego pomysłu.

**Trzymam kciuki! Wracając do pracy na zajęciach, powiedz, w jaki sposób szkolicie warsztaty, czego uczą was profesjonalści?**

Zajęcia są różnorodne, np. z języka teatru, uczymy się wyrażania różnych emocji, są to zajęcia z ekspresji, a także zajęcia z komedii i dramatu. Ćwiczymy dykcję i oddech, mamy zajęcia z tańca, emisji głosu, zachowania się przed kamerą. Trudno wszystko tu wymienić.

**Skoro udzielasz wywiadu, zapytam cię o plany na przyszłość i o marzenia...**

Zawijam się w Helu amatorski teatr, więc - póki co - chcę brać udział w tym przedsięwzięciu artystycznym, mogę też służyć pomocą w przekazywaniu tego, czego uczę się w Gdańsku na warsztatach teatralnych. Po zdaniu matury zamierzam dostać się do Łódzkiej Wyższej Szkoły Filmowej na wydział aktorski. A potem chciałbym robić to, o czym marzę. Być aktorem.

**Patrzę na Mariusza i zastanawiam się, jak to wszystko się zaczęło? Może od telefonu pani dyrektor Ireny Sojeckiej, która zadzwoniła do Teatru Wybrzeże, do pana Rosińskiego i wypliliła „Mam w Helu utalentowane dziecko i nie wiem, co dalej z nim robić...” Przedstawiła sylwetkę Mariusza Kielczewskiego, który nie tylko pięknie maluje, ale również czuje się świetnie na scenie. Wypatrzyła go już dawno, gdy brał udział w szkolnych inscenizacjach. Teraz jest w klasie maturalnej i myśli o łódzkiej filmówce. To dzięki temu Mariusz znalazł się w kwietniu na warsztatach teatralnych, na małej scenie Teatru Wybrze-**

**że, w tzw. Wybrzeżaku w Gdańsku, które kontynuuje do tej pory. Dodatkowe obowiązki godzi z nauką w szkole. Jako jedyny jeździ na zajęcia spoza Gdańska, i to z tak daleka. Można sobie wyobrazić, ile kosztują młodego człowieka regularne wyjazdy do Gdańska, nie tylko samozaparcia, trudu i wyrzeczeń, ale i pieniędzy. Warsztaty również są odpłatne. Cóż, można wzruszyć ramionami i stwierdzić „marzenia kosztują”, niech się chłopak martwi, skąd wziąć pieniądze, skoro skromny domowy budżet nie wystarcza, ale można też ufundować stypendium i wręczając je utalentowanemu dziecku**



Spektakl „Marcowe rozmówki o paniach i panach” wystawiony dla zaproszonych pań przez uczniów LO w marcu 2001 r.

Na zdjęciu: Anna Wiśniewska i Mariusz Kielczewski.

## TERMINARZ LIGI PIŁKI NOŻNEJ JUNIORÓW STARSZYCH - A I MŁODSZYCH - B

### III RUNDA

1. HELIOS - HELSKIE BYKI	05.12 g. 16:00	JUNIOR B
2. BŁYSKAWICA - PITBULE	05.12 g. 16:30	JUNIOR B
1. DIABLO - KIBOLE	10.12 g. 16:00	JUNIOR A
3. HELIOS - PITBULE	10.12 g. 16:30	JUNIOR B
4. HELSKIE BYKI - BŁYSKAWICA	12.12 g. 16:00	JUNIOR B
2. WICHER - KIBOLE	12.12 g. 16:30	JUNIOR A
5. PITBULE - HELSKIE BYKI	17.12 g. 16:00	JUNIOR B
6. BŁYSKAWICA - HELIOS	17.12 g. 16:30	JUNIOR B

### IV RUNDA

1. HELSKIE BYKI - HELIOS	19.12 g. 16:00	JUNIOR B
2. PITBULE - BŁYSKAWICA	19.12 g. 16:30	JUNIOR B
1. WICHER - DIABLO	02.01 g. 16:00	JUNIOR A
3. PITBULE - HELIOS	02.01 g. 16:30	JUNIOR B
4. BŁYSKAWICA - HELSKIE BYKI	07.01 g. 16:00	JUNIOR B
2. DIABLO - WICHER	07.01 g. 16:30	JUNIOR A
5. HELSKIE BYKI - PITBULE	09.01 g. 16:00	JUNIOR B
6. HELIOS - BŁYSKAWICA	09.01 g. 16:30	JUNIOR B
1. DIABLO - KIBOLE	14.01 g. 16:00	JUNIOR A
2. KIBOLE - WICHER	14.01 g. 16:30	JUNIOR A
1. KIBOLE - DIABLO	16.01 g. 16:30	JUNIOR A
2. WICHER - KIBOLE	16.01 g. 16:30	JUNIOR A

## SPORT

### Tenis ziemny - halowy

Nadal trwa rywalizacja tenisistów, pomimo wielu przeciwności (niektóre zaplanowane pojedynki jesteśmy zmuszeni przełożyć z powodu chorób zawodników oraz braku czasu) przebiega ona w formie zaciętej oraz milej atmosfery.

Po przyjrzeniu się poszczególnym meczom można stwierdzić, że poziom jest o wiele wyższy niż prezentowany przez tych samych zawodników w pierwszym turnieju, rozgrywanym w październiku. Szczególne podziękowania za zaangażowanie należą się młodzieży, która, pomimo jeszcze dużych braków technicznych i taktycznych, walczy jak równy z równym ze swoimi „starszymi” kolegami i naprawdę niewiele im ustępuje, co na własnej skórze odczuli m.in. p.p. Kohnke, Salski i Wójcik.

Nadmieniam, że nie tylko liczy się zwycięstwo, ale także satysfakcja z tego co się robi oraz to, że praca, która jest włożona, daje owoce jakich oczekujemy. Miejmy nadzieję że już niedługo lista chętnych do gry wzbogaci się o następne kilka (może kilkanaście) osób (wielu obiecujących zawodników jest w najmłodszej grupie).

Wszystkich chętnych, lubiących i niekoniecznie mających wysokie umiejętności, zapraszamy do sportowej rywalizacji oraz do udziału w zajęciach tenisa (jako uczestnik).

Zgłoszenia przyjmuje p. Sobieraj  
tel. 675 76 72, 0691 696 819

A.S.

## SPORT

LISTA HALOWEGO TENISA ZIEMNEGO (H.T.Z) HEL  
NA DZIEŃ 01.12..2002

1. / 1 / SOBIERAJ ARKADIUSZ
2. / 2 / FRANCAK SŁAWOMIR
3. / 4 / ZABŁOCKI MATEUSZ
4. / 3 / LISEK WOJCIECH
5. / 5 / KOZŁOWSKI ANDRZEJ
6. / 6 / ZABŁOCKI STANISŁAW
7. / 7 / TWARDOWSKI ROMAN
8. / 8 / POPEK EDWARD
9. / 9 / SOLDATKE MATEUSZ
10. / 10 / KOHNKE PIOTR
11. / 11 / SIWEK DAMIAN
12. / 12 / MOSÓR PAWEŁ
13. / 13 / WÓJCİK WIESŁAW
14. / 17 / ŚWITAKOWSKA ADA
15. / 14 / SALSKI JÓZEF
16. / 15 / JABŁOŃSKI MATEUSZ
17. / 16 / ZIÓŁKOWSKI BORYS
18. / 19 / ZIĘTARA KAROLINA
19. / 20 / ZABŁOCKA AGNIESZKA
20. / 19 / BORUCKI PIOTR

Mecze rozegrane w dn. 01.12.200 r.

o m. 1 - 10 rozgrywane do 6 gemów  
Zabłocki M. - Lisek 6:3  
Lisek - Kozłowski 6:1  
Zabłocki S. - Twardowski 7:5  
Soldatke - Kohnke 6:4

o m. od 10 - 20 rozgrywane do 4 gemów  
Siwek - Mosór 4:1  
Ziętara - Zabłocka 4:3  
Świtakowska - Salski 4:1

## SPORT

Mecze do rozegrania w dn 07.12.2002 r.

do 6 gemów  
o 2 miejsce godz. 14<sup>00</sup> Zabłocki M. - Franczak  
o 5 miejsce godz. 14<sup>50</sup> Kozłowski - Zabłocki S.  
o 7 miejsce godz. 15<sup>20</sup> Twardowski - Popek  
o 10 miejsce godz. 15<sup>50</sup> Kohnke - Siwek

do 4 gemów  
o 12 miejsce godz. 14<sup>30</sup> Kaźmierczak - Mosór  
o 13 miejsce godz. 16<sup>20</sup> Świtakowska - Wójcik  
o 14 miejsce godz. 16<sup>35</sup> Jabłoński - Salski  
o 15 miejsce godz. 16<sup>50</sup> Ziółkowski - (przegranym o 14 m.)



Wojciech Lisek i Mateusz Zabłocki po rozegranym meczu.

## Piłka nożna halowa

### Junior A tabela

1. Wicher	3 9	18 : 1
2. Kibole	2 3	3 : 7
3. Diabło	3 0	3 : 16

### klasyfikacja najlepszych strzelców:

1. Paweł Listewnik	10
2. Bartosz Laskowski	3
Łukasz Bartodziej	3
4. Sławek Denisiuk	2
Marek Kucharski	2

### Junior B tabela

1. Helskie Byki	5 15	23 : 10
2. Helios	4 6	12 : 9
3. Błyskawica	5 6	17 : 20
4. Pittbule	4 0	3 : 16

### klasyfikacja najlepszych strzelców:

1. Mateusz Witschenbach	14
2. Mateusz Pawlak	13
3. Michał Chrapezynski	6
Grzegorz Śniegocki	6
5. Filip Świtakowski	4
6. Piotr Gromow	2
Marcin Lewandowski	2
Patryk Pisalski	2
Mateusz Wielowiejski	2
Ariel Słedź	2

### wyniki V kolejki spotkań:

1. No Name - Zatok 3:8  
bramki: A. Kowalski 2, Mirek - n; Perszon 2, Szala 2, Iwański 2, Sokolowski, Wolski - Z
2. Albatros - Senegal 6:3  
bramki: Elmiś 3, Tegowski 2, Andrzejczak - A; Szmaglinski 2, Ziomek - S
3. Dinozaury - Beniaminek 13:2  
bramki: Sekowski 5, Zagórski 5, Geraszek, Kubacki - D; English, Szczepaniak - B
4. MT Sola - Poczowiec 9:1  
bramki: P. Lewandowski 3, Pieper 2, Klajnert, Zomkowski, Urban, Wieliczko - S; Gawel - P
5. Bracia Mniejsi - Dragonfly 1:8  
bramki: Kuczerski - b; Szymański 3, Srokosz 2, Sobieski 2, Roźniakowski - D

### TABELA:

1. MT Sola	5 15	48 : 11
2. Dragonfly	5 12	43 : 16
3. Dinozaury	5 12	40 : 17
4. Albatros	5 9	32 : 20
5. Zatok	5 9	22 : 21

6. No Name	5 7	16 : 24
7. Senegal	5 4	18 : 41
8. Poczowiec	5 3	16 : 28
9. Bracia Mniejsi	5 3	20 : 35
10. Beniaminek	5 0	12 : 53

### klasyfikacja najlepszych strzelców:

1. Zbigniew Sekowski	Dinozaury	19
2. Paweł Lewandowski	MT Sola	15
3. Artur Szymański	Dragonfly	13
4. Bartosz Srokosz	Dragonfly	12
5. Rafał Klajnert	MT Sola	11
6. Bartosz Szmaglinski	Senegal	9
7. Tomasz Froniewski	Dragonfly	8
Krzysztof Pieper	MT Sola	8
Andrzej Kowalski	No Name	8



W. Wójcik I Ty możesz być najlepszy!

## Blacharstwo samochodowe oferuje:

- wulkanizację opon i wyważanie kół, opony używane, tłumiki, konserwacje

Hel ul. Rybacka 3 (obok szpitala)  
tel. 675 07 74 kom. 0603 095 090

Zapraszamy  
pn. - pt. 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>, sobota 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>.

# zespół wokalny - instrumentalny WĘDROWCY Hel

Nazwa zespołu „Wędrowcy” pochodzi od szerszego składu teatralno-wokalnego, utworzonego głównie z ówczesnych drugich klas szkoły podstawowej. Zespół liczący około 70 osób w 2000 roku przygotował dwie duże inscenizacje: Wielkanocną, i Bożonarodzeniową.

Inspiratorami i autorami przedsięwzięcia byli: Alina Wiekiera, o. Jan Paweł, Barbara Cieślak, Halina Świętecka oraz Zbigniew Wiekiera. Do dalszej działalności w zespole zdopingowała go żona.

Z całego dużego składu pozostała jedynie grupa wokalna. Za datę powstania zespołu w takim składzie i takiej formie, w jakiej istnieje do dzisiejszego dnia, przyjmujemy 18 lutego 2001 roku. Zespół prowadzi Z. Wiekiera.

W jego skład wchodzi dzieci ze Szkoły Podstawowej i Gimnazjum ZSO w Helu oraz osoby akompaniujące.

#### Skład zespołu:

Karolina Arndt  
Basia Cieślak  
Aleksandra Humbla  
Angelika Kreczko  
Aleksandra Niewiarowska  
Małgorzata Oniszczuk

Anna Romanowska  
Sara Trynkoś  
Ariel Zalewski

#### Akompaniament:

Zbigniew Wiekiera,  
Stanisław Trynkoś

Dotychczas zespół reprezentował Helski Hufiec Harcerski, Parafię pw. „Bożego Ciała”, Garnizonowy Klub M.W., Zespół Szkół Ogólnokształcących, ale przede wszystkim miasto Hel. W ciągu 18 miesięcy działalności zespół WĘDROWCY odbył około 70 występów: na różnych scenach, z różnorodnym repertuarem.

W naszym mieście zespół zaprezentował się 17 razy, aktywnie uczestnicząc w życiu kulturalnym Helu. Zorganizował i odbył 24 wyjazdy na festiwale, przeglądy i nie tylko - oczywiście reprezentując miasto Hel.



Uczestniczył w 15 poważnych festiwalach o charakterze religijnym, harcerskim, turystycznym, szkolnym, szantowym, zdobywając 15 pierwszych miejsc, jako zespół i soliści oraz kilka wyróżnień.

Zespół WĘDROWCY nie jest formą zamkniętą, nadal prowadzi rekrutację nowych członków w siedzibie zespołu: (dzięki uprzejmości władz naszego miasta) w Przedszkolu Miejskim, w każdy **poniedziałek, o godz. 16<sup>30</sup>**.

Do kolejnego nr Helskiej Blizy (20.12.2002 r.) dołączymy płytę CD z kolędami śpiewanymi przez zespół. Gazeta kosztować będzie 4 zł, z czego 1,10 zł (część kosztów płyty) przekażemy dla zespołu.

Kolęd będzie można wysłuchać w odtwarzaczu płyt CD, a prezentację zespołu obejrzyć będą mogli posiadacze komputerów.

Płyta jest wyśpiewaną opowieścią nocy wigilijnej. Teksty i kolędy są tak dobrane i uszeregowane, aby tworzyły opowieść o tamtej nocy w czterech odsłonach.

Zawartość CD (w nieco zmienionej formie) była prezentowana w Helu, w grudniu 2001r.

## Andrzejkowe wróżby w Ic

Rodzice uczniów klasy Ic SP w Helu mieli okazję uczestniczyć w zajęciach otwartych, przeprowadzonych przez p. mgr Danutę Bolek. Idea zapraszania rodziców na niektóre, szczególnie lekcje, przynosi wszystkim uczestniczącym wiele korzyści. Nauczyciel ma możliwość zaprezentowania swojego warsztatu pracy, zademonstrowania metod, jakimi się posługuje, środków, za pomocą których uczy i wychowuje powierzone mu dzieci. Dzieci mają okazję połączyć dwa najważniejsze dla nich światy: dom i szkołę, w jedną całość, pokazać rodzicom swoje osiągnięcia, zaprezentować kolegów, przedstawić mamę czy tatę ukochanej pani. Rodzice mogą spojrzeć (może po raz pierwszy) innymi oczyma na swoje potomstwo. Zobaczyć dziecko w relacji z innymi ludźmi, w sytuacji nowej, poza domem - jak ono sobie radzi, jak reaguje, jakie jest. Dzieci są spontaniczne, w szkole zachowują się czasem zupełnie inaczej niż w domu. Mając okazję zaobserwować to zachowanie, wymienić uwagi z wychowawcą, rodzic ma szansę czynnie uczestniczyć w procesie edukacji dziecka, nawiązać bliską współpracę ze szkołą, wspierać i korzystać ze wsparcia w procesie wychowania. A ileż wzruszeń, głębokich emocji, przeżyć można, patrząc i słuchając, jak dzieci mówią, piszą, popisują się zdobytą wiedzą i umiejętnościami. Najważniejsza jest jednak wspólna zabawa: by być razem, nie obok, uczestniczyć w życiu dziecka nawet w szkole, by wiedziało i czuło, że nie jest tam samo, że dalej należy do rodzica- i rodzic należy do szkolnego świata. Zajęcia zintegrowane dają możliwość wieloaspektowego spojrzenia na zagadnienie. Tematem lekcji otwartej były Andrzejki. Dzieci poznały andrzejkowe wróżby, liczyły i układały zadania wykorzystując andrzejkowe rekwizyty, malowały swoje marzenia widziane przez dziurkę od magicznego klucza, śpiewały, wykonywały ćwiczenia gimnastyczne. Podczas wróżenia dowiadywały się, jak nazywają się wykonawcy wielu zawodów, jak pisze się poprawnie nowe słowa - w trakcie zabawy uczyły się, nie wiedząc nawet o tym. Najwięcej emocji wzbudziło oczywiście lanie wosku i odczytywanie przyszłości z kształtu woskowej figurki. Rodzice czynnie uczestniczyli w zabawie, podpowiadając interpretacje i wróżąc również sobie, ku uciechy dzieciaków. Czas mijał niepostrzeżenie, nikt nie był znużony, zmęczony, a koniec zajęć dzieci przyjęły z niezadowolaniem i żalem, że to już...

W imieniu wszystkich uczestniczących w tych wspaniałych zajęciach, pragnę podziękować bardzo serdecznie Pani Wychowawczyni Ic, mgr Danucie Bolek, za zaproszenie na lekcję, za wiele miłych chwil spędzonych w szkole przez dzieci i nas, rodziców, za wspaniałą zabawę, za okazję do refleksji i obserwacji. Życzymy Pani, naszym dzieciom i samym sobie, aby wszystkie lekcje były równie udane, nasze dzieci zawsze tak chętne do nauki i radosne, a Pani tak życzliwa, opanowana i cierpliwa. Dziękujemy!

## 94 Urodziny



W dniu 28.11.2002 r. swoje 94 urodziny obchodziła Pani Bronisława Piec.

O dostojnej Jubilatce pamiętali pracownicy MOPS w Helu oraz wiceburmistrz Miasta Helu. Odwiedzili oni Panią Bronisławę, składając jej najserdeczniejsze życzenia, zdrowia, pogody ducha i wytrwałości w pokonywaniu dalszych trudów życia.

foto: biker

MOPS

## OSTATNI SUKCES

28.11.'02 duet M. Oniszczuk i A. Romanowska z zespołu „Wędrowcy” wyśpiewał 3 miejsce na Wojewódzkim Przeglądzie „Każdy śpiewać może” w Gdyni.

W konkursie uczestniczyło około 100 wykonawców. Dziewczeta zaprezentowały piosenkę „Nasze miasto” (muzyka i aranżacja Z. Wiekiera, tekst: Violetta Nowak).

Rozdanie nagród 3.12.2002 r. w Miejskim Domu Kultury w Gdyni. Duetowi promującemu nasze miasto i helski ZSO - serdecznie gratulujemy.  
W.W.



Naprawa witraży w kościele pw. Bożego Ciała w Helu

Na okładce...

## Mały Jubileusz

21 listopada 2002 r. w Miejskim Przedszkolu odbył się piąty Festiwal Piosenki Przedszkolaka.

Soliści zaprezentowali niezwykle wysoki poziom artystyczny, a występy grupowe sprawiły, że każdy mógł się poczuć artystą.

Wychowawcy

## ŚWIĄTECZNE DRZEWKO



B.W.

## Kolejna sesja Rady Miasta

Podatki na 2003 r. będą głównym tematem najbliższej sesji Rady Miasta, która odbędzie się 5 grudnia br. Z dostępnych projektów uchwał wynika, że najwięcej, bo aż o 35%, może wzrosnąć stawka podatku od posiadania psów (z 37 do 50 zł). Na sesji ustalono zostanie również wynagrodzenie dla Burmistrza Helu. O tym i innych przyjętych na sesji uchwałach, poinformujemy czytelników w następnym numerze "HB".

Kolejna, trzecia sesja tej kadencji, planowana jest na 18 grudnia.

WW



foto: R. Kretkiewicz

Obrazy 1 sesji Rady Miasta Helu.

## GALERIA HELSKA



OFERUJE W SPRZEDAŻY  
PRZEDŚWIĄTECZNEJ

- ❄ upominki świąteczne
- ❄ artystyczne szkło kolorowe
- ❄ kompozycje kwiatowe
- ❄ lampiony i świece



Co z Helką Blizą? - pytają internauci.

Do tego tematu powrócimy w jednym z najbliższych numerów HB.

W.W.

06 GRUDNIA 2002

Wydawca: Stowarzyszenie "Przyjaciele Helu". Nasze konto: Bank BPH SA O. w Gdyni 10601754-320000257768.

Adres redakcji: Bulwar Nadmorski 2, 84-150 Hel. Kontakt telefoniczny/fax: (0-58) 675 09 05, (e-mail) helskabliza@go2.pl  
Zespół redakcyjny: Agnieszka Grądkiewicz, Ryszard Kretkiewicz - opracowanie graficzne, Mirosław Kuklik - red. naczelny, Violetta Nowak, Iwona Rusajczyk, Wojciech Wańkowski - red odpowiedzialny (skład).

WYDAWNICTWO "MS" - tel. 672 51 53 nakład 550 egz. DRUK: Drukarnia "EWA-DRUK" - tel. (058) 672 67 71

gazeta w internecie: www.hel.org.pl/helbliza

Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo do skracania nadesłanych materiałów i listów oraz redagowania tytułów. Anonimy wyrzucamy do kosza. Za treść reklam i ogłoszeń nie ponosimy odpowiedzialności.

HELSKA BLIZA NR 23 (143)



