Egzemplarz Bezpłatny - po przeczytaniu proszę **Podać Dalej!** *Kraków, III. 2006 r.*

# „Wieści” Nr 27

*Gazeta Mieszkańców DPS „Seniora Naftowca”*



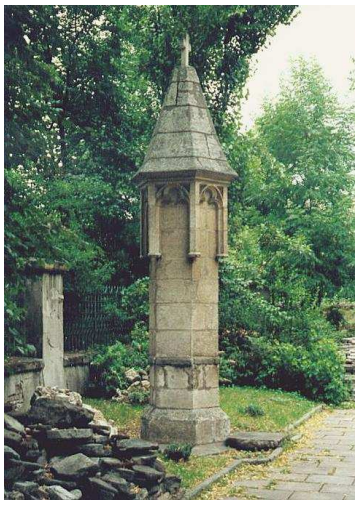
*Witam w marcu.*
*Wygląda na to, że w końcu doczekaliśmy się wiosny.*
*Na razie jeszcze nieśmiało i oporami,*
*Ale jednak powoli robi się coraz cieplej,*
*śniegi puszczają i zarówno przyroda jak i my*
*- budzimy się do życia. Oby jak najszybciej.*
*A co w numerze?*
*O! Jak zawsze sporo ciekawych rzeczy.*
*Wszystkie stałe kąciki plus wszystkie niestałe.*
*Wiosna – więc duzo wiosennego humoru – aż 4 strony!*
*Szczególnie zaś polecam kolejny artykuł naszej*
*pani pielęgniarki (i nowego członka redakcji!),*
*która rozkręca się z numeru na numer,*
*Dostarczając nam coraz ciekawszych informacji*
*o naszym zdrowiu. Zmieniłem lekko szate graficzną, mam*
*nadzieję, że teraz jest jeszcze czytelniej.*
*Zapraszam do lektury.*

*Red.*

# Moje miasto cz. 15



**Kościół p.w. Matki Bożej Królowej Polski** (Wola Justowska, ul. Panieńskie Skały 18) – w latach 1948049 staraniem konserwatorów przeniesiono spod Komorowic spod Bielska drewniany kościołek parafialny pochodzący z XVI w. Miał on stać się zaczątkiem projektowanego tu skansenu. Niestety, w nocy z trzynastego na czternastego *(felerna trzynastka – dop. Red.)* lipca 1978 r. kościółek spłonął. W ciągu czterech lat został odbudowany według projektu architekta Janusza Gawora. Pod górnym – drewnianym – kościołem znajduje się część dolna – murowana. Kościół dolny został bogato ozdobiony rzeźbami Bronisława Chromego. Skansen składa się z drewnianego kościółka, budynku parafialnego (dawna drewniana karczma z XVIII w. ze wsi Pasieka) i spichlerzyka (dawny lamus dworski z XVIII w. ze wsi Trzyciąż).

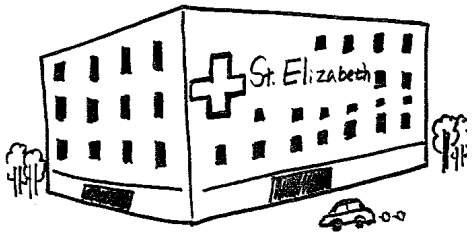




**Kościół p.w. św. Mikołaja** (ul. Kopernika 9) – pierwsza wiadomość o nim pochodzi z 1229 r.; niegdyś było tu wzgórze, u stóp którego płynęła Wisła. Dziś, mimo wciśnięcia go między nasyp kolejowy z jednej, a budynki Akademii Medycznej z drugiej strony – kościół ze swym najbliższym otoczeniem tworzy zakątek pełen uroku i zadumy. Świątynia mimo wielokrotnych przebudowań zachowała sporo architektury gotyckiej i barokowej. Po raz pierwszy kościół spłonął w drugiej połowie XIV w. Patronem tego kościoła był uniwersytet i dlatego proboszczem mógł tu być tylko doktor pisma świętego. Wewnątrz warto oglądnąć pentaptyk (w prawej nawie) – znakomity przykład XV-wiecznego malarstwa cechowego. Świątynia posiada organy o pięknym głosie, często więc odbywają się tu koncerty muzyki organowej. Na dziedzińcu znajduje się XIV-wieczna latarnia umarłych, przeniesiona tu w XIX w. ze średniowiecznego szpitala dla trędowatych św. Walentego na Kleparzu. W kościele św. Mikołaja, 10 listopada 1910 r. odbył się ślub Feliksa Dzierżyńskiego z Zofią Muszkat (działaczką SDKPiL). Świadkami ślubu byli: działacz PPSD Galicji Mieczysław Bobrowski i rosyjski rewolucjonista Sergiusz Bagocki, późniejszy przyjaciel Lenina.

# Dzień Dobry!

Nie całkiem jestem na bieżąco, ponieważ brzydko połamałam się i musiałam jechać do szpitala, żeby mnie „pospawano”. Podobno zrobiono to dobrze. Oddział urazowo-ortopedyczny po generalnym remoncie – wszędzie świeżutko, czyściutko i w każdym pokoju bardzo ładna łazienka. Z wysokości ortopedycznego łóżka obserwowałam pracę na oddziale. Całe szczęście, że miałam obok siebie trzy panie z poczuciem humoru, bo opieka taka jak wszędzie, czyli marna - a tak, często ktoś zaglądał, żeby sprawdzić komu jest tak dobrze w szpitalu, że często słychać szczery śmiech. Byliby zgorszeni i źli, gdyby wiedzieli o czym my mówimy.

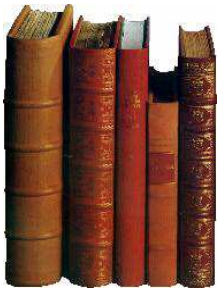



No ale jeszcze żyję, niedługo mam badanie kontrolne, nie mogę więc za bardzo psioczyć, bo a nuż ktoś by się dowiedział, a wtedy miałabym „przechlapane”. Odetchnęłam z ulgą, kiedy wróciłam do Domu. Tutaj na szczęście bez zmian. Zaczęłam zjeżdżać na gimnastykę, więc zaglądam też do terapii. Jak zwykle są na bieżąco, bo święta blisko, więc leci „produkcja” kartek świątecznych, pisanek i kurczaków, wszystko to kolorowe – nasze dziewczyny będą miały kilka dni stoisko do dyspozycji – trzeba trochę zarobić na dalszą działalność terapii zajęciowej. Wszystkie cykliczne spotkania odbywają się regularnie – przyjdą ciepłe dni zaczną się pewnie wyprawy, wycieczki i spacery. Po raz enty doszłam do wniosku, że jeśli coś się robi człowiek nie ma czasu na nudę. W tej chwili jestem jeszcze chora, często ból nie pozwala mi spać i w związku z tym muszę słuchać późnym wieczorem a czasem w nocy, czegoś, na co nie mam najmniejszej ochoty. Idzie wiosna, przyroda budzi się do życia i widocznie ożywiają się też nasi mieszkańcy. Proszę państwa z przykrością trzeba stwierdzić, że zaczynają u nas wyrastać jak grzyby po deszczu „pijaczki”. Mam wrażenie, że jest ich coraz więcej. To, że nie szanują swojego zdrowia – ich sprawa, że czasem lądują w „żłobku” - ich kieszeń. I tutaj bardzo się dziwię. Tacy pazerni na butelkę, tego swojego „sikacza”, a za chwilę swojego „szczęścia” muszą długo płacić raty z własnej kieszeni. Mogę zrozumieć, że w ogóle nic nie robiąc setnie się nudzą (ale tak pewnie było od zawsze), ale truć się na własne życzenie i jeszcze za to płacić z naddatkiem? Tego nigdy nie zrozumiem, ale mieszkają w społeczności i jakieś zasady przyzwoitości powinny ich obowiązywać, a tu okazuje się, że nie ma na nich mocnych. Nie wiadomo co z tym fantem zrobić? *(oj wiadomo, wiadomo, a „mocni” również się znajdą – każdy pan, który nadużywa i zachowuje się nieodpowiednio ląduje na izbie, w której zawsze jest mile widziany, a 350 zł wypływa z kieszeni. I*



*będzie się tak konsekwentnie działo w każdym przypadku - przyp. Red.)* Ale rozpisałam się trochę gorzko, to pewnie w skutek mojego marnego samopoczucia, ale proszę państwa idzie wiosna będzie lepiej! I tym optymistycznym akcentem mówię do następnego. To by było na tyle.

## Warto przeczytać



**„Diabelski czyn”**
**Graham Masterson**



Akcja powieście toczy się w Stanach Zjednoczonych, gdzie dwóch panów walczy o fotel prezydenta. Wiadomą rzeczą jest, że nie przebierają w środkach – stawką jest wysokie stanowisko, miejsce człowieka, z którego słowami liczy się cały świat, który kieruje mocarstwem, potęgą ekonomiczną i militarną. Interesująca książka, która przybliża zwykłym ludziom mechanizmy walki o władze i to, co w niej najbardziej pociągające. Pozwala także przyjrzeć się temu, jak wysokie urzędy wpływają na ludzi i jak poradzić sobie zarówno ze zwycięstwem, jak i przegraną.

---

## Z Pamiętnika Jasnowidza cd

*Uwaga! Tekst zawiera <u>mocne</u> opisy „scen obozowych”!*

Nasza pierwsza noc w Belsen-Bergen minęła spokojnie. Było nas przecież tak niewielu. Ułożyliśmy się na podłodze, jak komu wygodniej. Było luźno. Noc jednak była chłodna, więc mimo woli zbiliśmy się nad ranem w jedną gromadę. Nie czuliśmy twardzizny desek. Po makabrycznej podróży w cuchnącym wagonie, przy zwałach rozkładających się trupów barak wydawał nam się pałacem. Poderwano nas na apel o godzinie czwartej nad ranem.

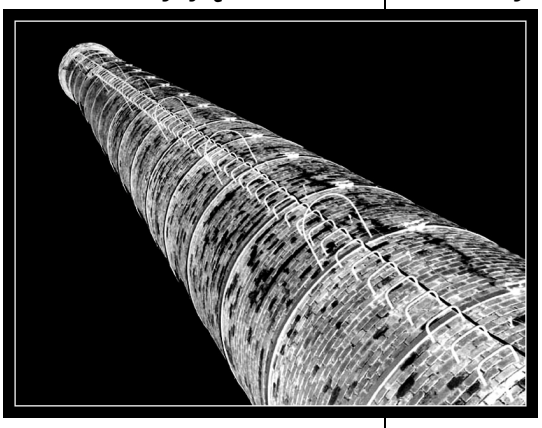


Stanęliśmy piątkami na zewnątrz baraku. Było bardzo zimno i mżył drobny kapuśniaczek. Dolatujący dym z komina krematoryjnego dusił nas. Drżeliśmy, kuląc się z zimna. A kiedy minęły dwie godziny, niektórzy zaczęli słabnąć. Po trzech godzinach takiego stania dziesięciu omdlałych ułożyliśmy w błocie, również po pięciu w rzędzie, twarzami do

nieba. Apel skończył się o godzinie ósmej. Po apelu na blok nas nie wpuścili. Uzyskaliśmy jednak zezwolenie ulokowania chorych w baraku. W południe już czterech spośród nich nie żyło. Wśród nich znalazł się najsilniejszy z nas wszystkich pomocnik sanitariusza. Kiedy go rozebrałem do naga i chemicznym ołówkiem wypisałem numer na piersi, a następnie wlokłem za nogę na plac, przypomniałem sobie pełen jakiegoś osłupienia, jego krzyki we Frankfurcie nad Menem: „(…)ja was wszystkich po kolei wyciągnę za nogi do trupiarni”. Byłem w tej grupie najsłabszy fizycznie i właśnie mnie przypadło w udziale wyciągać za nogi na spalenie w krematorium najsilniejszego z nas. Potem przestałem się dziwić czemukolwiek. Przestałem myśleć. Trwałem.



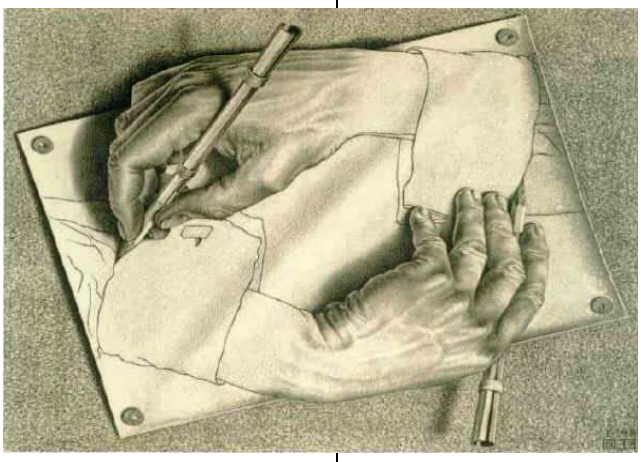
Na śniadanie dostaliśmy „herbaty”. Była chłodna i cuchnęła bagnem i zgniłymi burakami. Piliśmy ją jednak chciwie, niby nektar jaki. O dziesiątej do naszego baraku przybył zugang w liczbie siedemdziesięciu więźniów, nawet nie wiem z którego obozu. W tym czasie SS-mani jak błędni pędzili po całych Niemczech tysiące jeńców, więźniów i wszelkiego rodzaju niewolników.



W południe nieco rozpogodziło się. O dwunastej, szesnastu z nas pod wodzą Hipolita, uzbrojonych w kije, udało się pod kuchnię, żeby odebrać kible z zupą. Były to znowu krajane w kostkę, niedogotowane buraki pastewne. Cuchnęły okropnie.

A potem płynęły dni za dniami, jeden okropniejszy od drugiego. Z dnia na dzień stawaliśmy się w stosunku do siebie coraz bardziej okrutni. Najkoszmarniejsze były noce. Ułożeni obok siebie jak śledzie w beczce, bo stale przybywali nowi więźniowie, jęczeliśmy przeraźliwie nie mogąc poruszyć się w tym ścisku. Którejś nocy jęki nasze były tak głośne, że spowodowały interwencję jakiegoś bonzy obozowego. Wpadł do naszego bloku jak furia. Przyświecając latarką kieszonkową od progu wrzasnął: „Gdzie dyżurny”?! A gdy nie otrzymał odpowiedzi wrzasnął jeszcze głośniej: „Ruhe”!! Jęki nie ucichły. Wtedy on, oświetlając sobie drogę latarką wszedł na leżących i zaczął im deptać po gardłach. A kiedy dotarł do połowy baraku, latarka w jego ręku zaczęła się podejrzliwie chwiać, a potem upadła i zgasła. W ciemności słyszałem jęki i okrzyki: „O Jezu!”.

A potem wszystko ucichło. Rano przed apelem wyciągnęliśmy dziesięć nagich, zakrwawionych trupów i nim się Hipolit i reszta funkcyjnych obudzili, podrzuciliśmy ich do baraku numer dwadzieścia trzy, gdzie takie trupy były na porządku dziennym. O bonzę nikt się nie dowiadywał. Po tygodniu skasowano u nas apele. Nikt o własnych siłach nie mógł stanąć nogach. Hipolit zarządził, żeby chleb, a dali nam go w ciągu trzech dni dwa razy po bochenku na dwunastu ludzi, lub zupę podawać tylko tym, którzy sami podniosą rękę do góry. Było wśród nas dwóch braci. Byli z Warszawy, nazywali się J. i byli inżynierami. Leżeli obok siebie. Młodszy J. zmarł. Starszy J. ułożył go obok siebie i przez trzy dni dyskretnie podnosił jego rękę, dostając druga porcję zupy. Jednakże rozkładający się trup tak zaczął cuchnąć, że sąsiedzi nie mogli tego wytrzymać i donieśli funkcyjnemu, że starszy J. oszukuje. Otrzymał za to kilka kijów. Polecono wywlec trupa z baraku.



Na tydzień przed wyzwoleniem obozu w naszym baraku ulokowano składające się z trzydziestu dobrze odżywionych kryminalistów tzw. Ordungkomando. Byli zaopatrzeni w wielkie kije, latali po obozie i robili „porządek”. Po trzech dniach wszyscy zostali powaleni przez tyfus. Wykończyli się piorunem, pozostał tylko ich kapo.

Przypominam sobie, że na kilka dni przed wkroczeniem anglików Hipolit przyprowadził mnie do niego i kazał wróżyć. Spojrzałem wtedy w oczy tego człowieka. Struchlałem. Wydało mi się, że patrzę w źrenice kota. Były klinowate. Później dowiedziałem się, że była to katarakta. Jednakże te źrenice uczyniły na mnie takie wrażenie, że patrząc na jego dłoń drżałem ze strachu. Linie życia na obu dłoniach miał krótkie, głębokie, czerwone. Linie towarzyszące mu były pourywane i pełne gwiazdek. Powiedziałem, że z tych linii nie potrafię odczytać jaki jest jego los.

Po wyzwoleniu schwytano go, osadzono w więzieniu, a następnie przekazano Polsce. Został przez sąd w Łodzi skazany na karę śmierci za potworne znęcanie się i mordowanie Polaków w obozach.

W tym żniwie śmierci na dnie piekieł, mimo zobojętnienia na wszystko, podświadomie notowałem w pamięci pewne spostrzeżenia. Między innymi do dziś tkwi mi w pamięci obraz więźniów biegających z workami przewieszonymi przez ramię. Dziwne to były worki. Uszyte z koszul po zmarłych więźniach. Ich posiadacze wkładali do nich wszystko co im w ręce wpadło. A gdy oni umierali inni brali te worki i dalej je napełniali. A po nich inni i

inni. Az do obrzydliwości. Nazywałem je „workami śmierci”, albowiem kto je brał, ten umierał. Przyszedł moment, że zacząłem bać się tych worków. Stało się to wtedy, gdy wyjątkowo zdrowy i rozsądny Grzywacz, który wyśmiewał posiadaczy tych worków, przyszedł do mnie z takim workiem pod pachą.



- Rzuć to świństwo! - zawołałem. – Sam śmiałeś się z tych, którzy te worki noszą.
- Głupi byłem – on na to. – Lada dzień będziemy wolni. Warszawa zniszczona. Nie mogę wrócić do domu z niczym. Tam wszystko będzie potrzebne.
- Przecież w tych workach nie ma nic wartościowego.
- Nie ma? To zobacz.

I zaczął wyciągać z niego: starą koszulę, pasek parciany, but skórzany bez obcasa, kawałek jakiejś gazety.

- Widzisz, co za skarby?

Usiedliśmy przed barakiem i wystawiliśmy twarze do słońca. Worek leżał u jego stóp. Przymknąłem oczy, Grzywacz leżał twarzą do ziemi, a jego worek znikł. Umieraliśmy wtedy jak muchy, dosłownie jak muchy późna jesienią. Rozebrałem go, na piersi napisałem jego numer, a obok ktoś schwycił go za nogi i powlókł do głównej drogi obozowej.

---

# Ten Okropny Kapitalizm!

Czyli słów kilka o rynku (nie całkiem) wolnym

Pojęciem, które bardzo często da się słyszeć w radiu, telewizji, czy nawet na ulicy jest słowo: „kapitalizm”. Pada ono w różnych kontekstach, w różnym świetle – czasem pozytywnym, częściej negatywnym. Wszystko zależy od tego kto akurat mówi i w jaki sposób określa swój stosunek do świata. Ale czym jest ów złowróżbny kapitalizm? Odpowiedź, jak na każde pytanie dotyczące kwestii raczej skomplikowanych, musi być skomplikowana. My jednak postaramy się znaleźć proste i najbardziej charakterystyczne cechy tego systemu gospodarczego, bo tym on w gruncie rzeczy jest. A więc system gospodarczy – i co dalej?

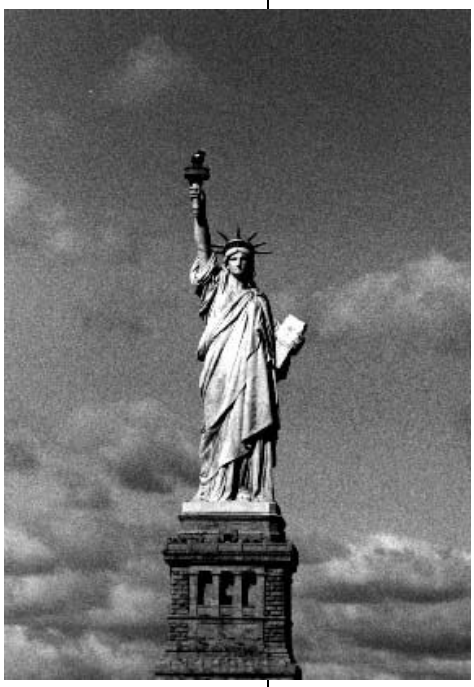


Trzy charakterystyczne cechy, to:

- wolny obrót towarami i usługami,
- wolna konkurencja pomiędzy podmiotami,
- wolny obrót kapitałem oraz środkami produkcji.

Brzmi bardzo skomplikowanie, jednak w gruncie rzeczy jest to bardzo proste. Wolny obrót towarami i usługami to po prostu możliwość sprzedawania, kupowania, świadczenia usług, czyli tak naprawdę wszystko to co

jest normalne i powszednie dla każdego z nas. Wolna konkurencja między podmiotami – to po prostu możliwość konkurowania np. dwóch firm produkujących odkurzacze – każda z nich może robić taki produkt jaki chce, obniżać cenę, żeby go więcej sprzedać itp. To również jest oczywiste – konkurencja wpływa na obniżenie cen i polepszenie jakości produktu jej brak – skazuje nas na kupowanie tego co jest i za taką cenę jak chce producent (tak jest w socjalizmie – brak wyboru). Wszyscy sobie chwalimy to, że mamy wybór prawda? I ostatni punkt – wolny obrót kapitałem i środkami produkcji. Kapitał to pieniądze, akcje, weksle, papiery wartościowe. Środki produkcji, to fabryki, maszyny, zaplecze. I znowu chodzi o to, żeby tym wszystkim można było również dowolnie rozporządzać: sprzedawać, wypożyczać, obracać, udostępniać, przesuwać i przenosić (np. z kraju do kraju). Konieczne to wszystko jest do dobrego funkcjonowania firm i całej gospodarki kapitalistycznej, która opiera się na <u>własności prywatnej</u>. Możnaby powiedzieć, że przecież u nas w kraju mamy system kapitalistyczny. Niestety nie do końca. Nigdzie na świecie nie ma takiego kraju, który byłby w 100% kapitalistyczny, są zawsze bowiem jakieś czynniki, które go ograniczają. Najważniejsze, to:



- monopole państwowe - prywatne monopole w kapitalizmie (czyli przy wolnym rynku) – u nas przez długo czas takim monopolem była Telekomunikacja Polska, wspierana przez państwo (blokowano innym możliwość działania na rynku). Teraz się to już zmienia powoli na szczęście.
- ograniczenia obrotu kapitałowego, np. przez kontrolę państwa nad systemem bankowym (u nas takie zakusy ma rządzący obecnie PiS, --chcący podporządkować sobie NBP)
- interwencjonizm i protekcjonizm (cła) państwowy (tu niestety wszyscy rządzący dotychczas mają coś na sumieniu, obecni są bardzo niebezpieczni),
- nierówne traktowanie podmiotów przez prawo, w szczególności różne opodatkowanie (niestety niektóre firmy są u nas lepiej traktowane niż inne, szczególnie te duże jak PKP, TPSA, Górnictwo – państwo do nich dopłaca z naszych pieniędzy, obniża im podatki itp. Wszyscy na tym tracimy),
- różne ograniczenia w wolnym obrocie towarami i usługami koncesje, zezwolenia (i znów, często żeby załatwić prostą sprawę, trzeba odwiedzić kilka urzędów, dać kilka łapówek, stracić mnóstwo czasu, energii i pieniędzy, w Polsce to niechlubny standard),
- władzę biurokracji – nie trzeba tego tłumaczyć.

Podsumowując, „kapitalistyczny”, to

taki, który jest: oparty na wolnym rynku (czyli każdy może dowolnie kupować i sprzedawać w jakiej chce cenie i gdzie chce – oczywiście wszystko zgodnie z prawem) i oparty na prywatnej własności. Historia i rzeczywistość pokazały, że (czy się to komuś podoba czy nie) kapitalizm jest jedynym systemem, który zapewnia rozwój kraju i pomyślność ludziom.

Oczywiście na wszystko trzeba czasu i wysiłku, ale przynajmniej jest duża, realna szansa i możliwość, a nie fantastyczne marzenia nie do zrealizowania jak np. w socjaliźmie, który jest przeciwieństwem kapitalizmu, a o którym za miesiąc.

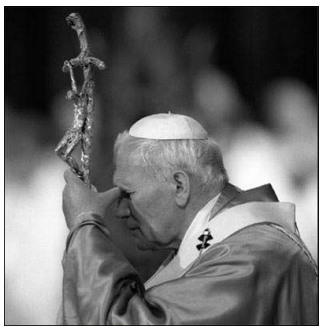
---

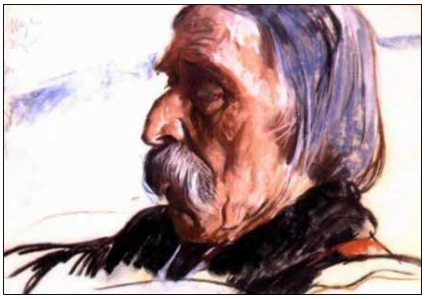
## Sławni i zabawni, czyli wielcy ludzie w anegdocie



**Karol Wojtyła – Jan Paweł II (1920-2005)** *Od 1958 r. biskup, w 1979 r. wybrany papieżem przybrał imię Jana Pawła II; najważniejszy autorytet ,oralny we współczesnym świecie; wybitny teoretyk katolickiej filozofii człowieka; autor utworów poetyckich i dramatów. Jeden z wielkich Polaków w historii świata.*

Pewnego razu biskup Wojtyła wybrał się na samotną wycieczkę piesza w góry. Ubrany sportowo poruszał się jak wielu innych turystów. W czasie wędrówki spostrzegł, że zapomniał zegarka, podszedł więc do opalającej się na uboczu młodej wczasowiczki i już miał zadać pytanie, kiedy ta ubiegła go:
- Zapomniał pan zegarka, co? – i uśmiechnęła się do niego.
Zaskoczony tym Wojtyła zapytał ze zdziwieniem:
- A skąd pani wiedziała?
- Z doświadczenia! – odpowiedziała – Jest pan już dziesiątym mężczyzną, który zapomniał zegarka. Zaczyna się od zegarka, potem proponuje się winko, wieczorem dancing…
Wojtyła przerwał:
- Ależ, proszę pani, ja jestem księdzem!
Wczasowiczka wybuchneła śmiechem. Zdenerwowany Wojtyła zapytała:
- Z czego się pani śmieje? Że jestem księdzem?
- No wie pan – odpowiedziała rozbawiona nieznajoma – podrywano mnie w różny sposób, ale „na księdza” dopiero pierwszy raz!
Wojtyła uśmiechnął się, spojrzał na zegarek nieznajomej i pożegnał się, a odchodząc jeszcze słyszał:
- O rany! To chyba rzeczywiście był ksiądz…!



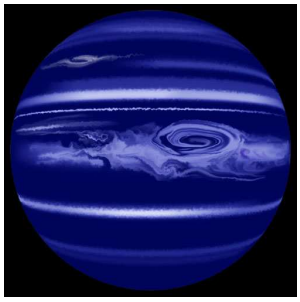


**Leon Wyczółkowski (1852 - 1936)** *Malarz (pejzaże, sceny rodzajowe, portrety), grafik, profesor Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.*

Pewien dyrektor banku siedząc z Leonem Wyczółkowski w kawiarni przy jednym stoliku, sumitował się bardzo przed mistrzem, że nie był nigdy na wystawie jego prac.
- Niech się pan nie tłumaczy – odpowiedział Wyczółkowski.
- Ja w pana banku też jeszcze nigdy nie byłem…

---

## A jednak się obraca... cd



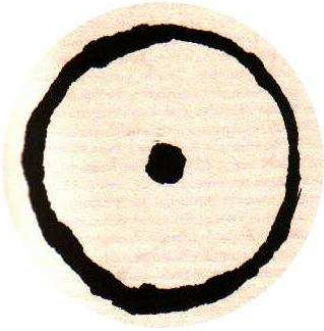
W poprzednich „Wieściach” zaraz po moim artykule i paru dowcipach, pojawił się przypadkiem wiersz J. Tuwima pt.: Szczęście”. W 100% zgadzam się z poetą: „Nieciekaw jestem ludzi, co nauk zgłębili sto: wystarczy mi pierwszy lepszy, wystarczy mi byle kto…” i „usiadłem sobie pod drzewem, spokojny jestem i sam – O, Boże! O, szczęście moje, jakże dziękować Ci mam?”
Ten tekst mówi, w jaki sposób, bez szczególnych stresów, przeżyć ten tranzyt, o którym pisałam poprzednio: „półkrzyż”, który w tym roku tworzą: Neptun, Saturn, Jowisz, albowiem ci, którzy będą chcieli odgryźć za duży kawałek tortu… na pewno się udławią lub dostaną niestrawności.



Przeczytałam niedawno dwie interesujące książki z naszej biblioteczki – Lyndy Chater „Mefisto i ja” i Morrisa Westa „Znikający punkt”. Może najpierw Mefisto – stary temat – dusza diabła za szczęście, spełnienie marzeń. Tym razem jest to uwspółcześniony mit Fausta – a raczej Faustyny, albowiem bohaterką diabelskiej transakcji jest kobieta, a Mefisto oczywiście spełnia wszystkie jej marzenia. Lecz to właśnie był „za duży kawałek tortu”. Książka jest zabawna, dowcipna i nieco „filozoficzna”. Zmusza do zastanowienia się, czy nasze marzenia to nie przypadkiem próżne chciejstwa i pobożne życzenia, które „wyjdą nam bokiem”, gdy się spełnią. Warunkiem umowy, którą zawarł Faust Goethego z Mefistem była śmierć. Właśnie w chwili, kiedy osiągnął najwyższe szczęście… a któż wtedy chce umierać?
Tak brzmi słowami Goethego umowa Fausta z Mefistem: „… Jeśli przed jakąś złudą myśli moje

klękną i powiedzą: trwaj, chwilo, jesteś piękna!, wtedy twój będę i weź mnie w niewolę, na jakąkolwiek najstraszliwszą dolę…” – bohaterka na szczęście takiej obietnicy nie złożyła. Warto tą książkę przeczytać – polecam.

Ta druga książka, którą chciałam polecić to „Znikający punkt”. Kojarzy mi się również z tym dramatycznym tranzytem planetarnym i z cyklicznością wahadłową powtarzających się wzlotów i upadków. Tu są same realia, żadnej fikcji. Bohaterów jest dwóch. Jeden zniknął, a jest poważnie psychicznie chory, a drugi go poszukuje. I znajduje, ale… nie będę zdradzać treści. Znikający bohater cierpi na psychozę maniakalno – depresyjną, a jest człowiekiem bardzo inteligentnym, bliskim genialności… Jest w tej powieści spór wiedzy psychiatrycznej, a tranzyt planetarny w tym roku może uruchomić w niektórych ludziach euforię niezbyt bezpieczną dla otoczenia, a najbardziej dla nich samych. Dobrze się czyta! Polecam.



No i wpakowałam wszystko do jednego worka: astrologie i dwie recenzję, ale proszę mi wybaczyć, ponieważ osobiście widzę w tych powieściach sporo odpowiedzi na pytania, które w tym roku mogą nurtować ludzi. Okazuje się, że cennym prezentem od losu mogą być… łzy.

c.d.n.

---



## Kącik Wiadomości Medycznych

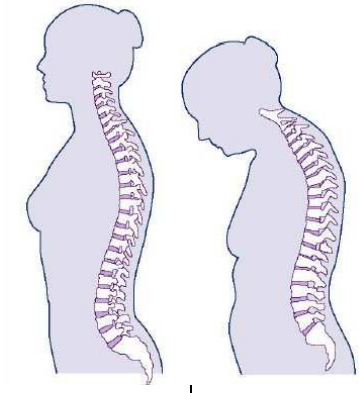
### Osteoporoza Cz. I

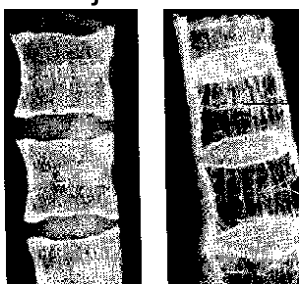
Wykonując codzienne czynności, chodząc, siadając, poddajemy nasze kości próbom mechanicznym. Zdrowe, odpowiednio uwapnione kości doskonale sobie radzą z codziennymi zmaganiami. W przypadku, kiedy tracą cenne minerały w procesie osteoporozy, stają się porowate, kruche, narażone na złamania, co oznacza ból, czasem nawet kalectwo, utratę samodzielności, zwiększenie kosztów opieki. Osteoporoza dotyka przede wszystkim kobiet po menopauzie oraz ludzi starszych niezależnie od płci.

Co się dzieje podczas procesu chorobowego? W miarę upływu lat dochodzi do zaniku lub znacznego ścierania poprzecznych, wewnętrznych beleczek kostnych, pełniących role stabilizatora naszych kości. Zniszczone, stare, porowate, pełne złamań beleczki kości są podobne do gąbki, stąd właśnie nazwa: osteon – kość,

poros – dziurka, otwór.

Podobnie, jak nasz organizm, tak i nasze kości przechodzą 3 fazy rozwojowe: wzrostu, dojrzewania i starzenia się. W każdej z tych faz masa kostna jest różna. W miarę wzrostu zwiększamy masę kostną aż do osiągnięcia maksymalnej wielkości w wieku 30 lat. Potem nastaje czas równowagi pomiędzy procesem tworzenia i niszczenia kości, tj. do ok. 40 roku życia. Po skończeniu 40 lat procesy niszczenia kości zaczynają brać górę nad tworzeniem. Zaczyna się powolna utrata masy kostnej; jest to proces naturalny, jeżeli rocznie tracimy ok. 0,5 – 1 % minerałów. Jeżeli jednak ubytek przewyższy 5% minerałów rocznie, mówimy o procesie chorobowym. Wymykające się z naszych kości minerały nie powodują żadnych objawów ubocznych, utrata nie jest przez nas odczuwalna. Bóle pojawiają się wówczas, gdy nasz kręgosłup i kości są tak odwapnione, że są narażone na złamania podczas niegroźnych uderzeń, upadków.





Co decyduje o tym, że chorujemy na osteoporozę?

1. Wiek
Proces starzenia się obejmuje cały organizm, również i kości, które z wiekiem tracą cenne minerały. Kości kobiety w ciągu całego życia tracą ok. 50% masy kostnej, najwięcej w ciągu 10 lat po ustaniu miesiączkowania. Jest to związane z obniżonym poziomem estrogenów wpływających bezpośrednio na komórki kostne. Mężczyźni tracą równomiernie przez całe życie 3 % w ciągu 10 lat, tj. 30% masy kostnej w ciągu całego życia. Możliwe jest przyspieszenie tego procesu po andropauzie.

2. Predyspozycje rodzinne
Badania dowiodły, iż jest to choroba dziedziczna. Nie jest to jednak sprawa do końca przesądzona, ponieważ chociaż chorowała nasza babka czy matka, to możemy przejąć więcej cech genetycznych ojca. O tym zdecyduje natura. Jednak osoby, u których w rodzinie były przypadki osteoporozy, są bardziej narażone.

3. Budowa ciała
Osoby szczupłe o drobnej budowie i małej masie ciała (kobiety poniżej 55 kg), są bardziej narażone na rozwój osteoporozy. Powodem jest mniejsza szczytowa masa kostna: brak rezerw hormonów (estrogenów) w tkance tłuszczowej, jak w przypadku kobiet otyłych. Ponadto gruba tkanka tłuszczowa może spełniać role amortyzatora w czasie upadku.

4. Brak aktywności fizycznej
Aktywność fizyczna, codzienny wysiłek sprawiają, że nasze komórki

kostne chcą sprostać zadaniom – budują kości. Im więcej ćwiczeń, tym nasze kości są mocniejsze. W przypadku braku wysiłku nasze komórki kostne rozleniwiają się, zasypiają. Nie zmusza to ich do ciągłej produkcji, do zwiększania zapotrzebowania na wapń – pierwiastek :kostny".




5. Brak wapnia w organizmie
Wapń jest podstawowym pierwiastkiem potrzebnym do prawidłowego funkcjonowania całego naszego organizmu. Kości zawierają 90% całkowitej zawartości wapnia w organizmie. Gdy zaczyna nam brakować wapnia, wówczas istnieje potrzeba i organizm zabiera go z kości. Przedłużanie się takiej sytuacji prowadzi do osteoporozy.



6. Palenie papierosów, picie alkoholu
Tytoń i alkohol w znacznym stopniu zwiększają ryzyko powstania osteoporozy, gdyż hamują one czynności osteoblastów – komórek tworzących kości.
7. Leki
Długotrwałe stosowanie niektórych leków stereoidalnych np.: w przypadku leczenia astmy, alergii, chorób reumatycznych, mogą być wtórną przyczyną osteoporozy.

***Kazimierz Przerwa–Tetmajer***

## *Myśl o białym domku (fragment)*



*Chciałbym mieć domek biały,*
*Biały i mały i cichy,*
*Gdzie by kwiatów na oknach*
*Błądziły błędne kielichy.*

*Chciałbym mieć domek biały,*
*Gdzie każda ściana radosna*
*I drzwi, gdy się otworzą,*
*Otworzą się jak wiosna.*

*Chciałbym być w takim domku*
*Wesołym gospodarzem,*
*Kwiatami na oknie się bawić*
*I myśli dziecinnych mirażem.*



# Tęcza 36 barw, czyli horoskop Flammariona c.d.

## Żółty 30 lipca – 8 sierpnia

W dekadzie roku symbolizowanej przez barwę Żółtą przychodzą na świat ludzie prostolinijni, bezpośredni i szczerzy. Ta ostatnia cecha, w połączeniu z wrodzoną prawdomównością sprawia, że nieraz narażają się otoczeniu, nie starając się ukrywać swych poglądów na ludzi, czy sprawy, wypowiadając je otwarcie i bez ogródek.

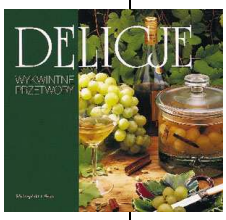


Sami z natury uczciwi nie rozumieją, że można postępować inaczej, nie znoszą cudzego załamania, chodzenia krętymi drogami, razi ich dwulicowość. W swoich przekonaniach stali i niewzruszeni – nie zmieniają ich na ogół, nie przemyślawszy wszystkiego dokładnie.
Lubią życie we wszystkich jego przejawach: cieszą ich zarówno drobne wygody i radości dnia codziennego, jak i istotne zdobycze. Urodzeni pod wpływem barwy żółtej maja pewne skłonności do sybarytyzmu, p[przywiązują dużą wagę do smacznych potraw, ładnych ubiorów, estetycznie urządzonego mieszkania.



Przepadają za wszystkim co ozdobne, wykwintne i wystawne. Wśród kobiet wiele jest elegantek i kokietek, mężczyźni cenią wysoko urodę towarzyszek życia. Zmysł piękna jest u nich na ogół bardzo silny – nieraz mają zamiłowania artystyczne, niekiedy większe, lub mniejsze zdolności w tej dziedzinie. Czasami kolekcjonują dzieła sztuki lub po prostu piękne przedmioty, zdarza się, że jako profesję wybierają zajęcia w jakiś sposób związane ze sztuką, czy wszystkim co uprzyjemnia i upiększa życie. Pieniądze cenią jako środek zapewniający życiowe wygody i przyjemności – prawie nigdy zdobycie dobrej pozycji nie jest dla nich celem samym w sobie. Są hojni, aż do rozrzutności – lubią wydawać zarówno na siebie, jak i na innych ludzi, rozdawać prezenty bez szczególnej okazji, urządzać przyjęcia.
Dekada barwy żółtej obdarza także urodzonych podczas jej trwania – rzetelnością i pracowitością. Żółci potrafią wykonywać swoje obowiązki bez zarzutu, stąd też zdobywają sobie eksponowane stanowiska. We wszystkich sprawach związanych z pieniędzmi maja na ogół szczęście – dotyczy ono jednak bardziej pomyślnych zbiegów okoliczności: darowizn, spadków, wygranych z loterii, niż finansowych spekulacji jakie ich nie pociągają.
Związki małżeńskie tych ludzi

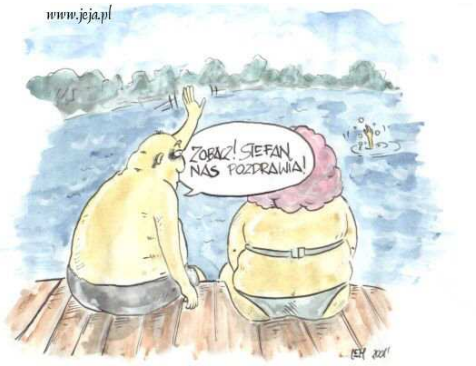
należą raczej do szczęśliwych, chyba że druga strona zamęcza ich przesadną zazdrością. Urodzeni w dekadzie barwy żółtej lubią bowiem, aby zostawiać im pewną swobodę – na czym sprawy domowe nie cierpią, a im samym więzy rodzinne nie wydają się zbyt ciasne.




W sprawach własnego zdrowia, żółci mają pewną skłonność do ryzykowania i lekceważenia i nawet poważnych dolegliwości, stąd tez przyczyna ich śmierci bywają nieraz choroby, które w porę leczone przeszłyby niemal bez śladu. Pewne, nadmierne dogadzanie swojemu podniebieniu, powoduje że w późniejszym wieku zbyt wiele ważą i cierpią na dolegliwości gastryczne.

---

## Z przymrużeniem oka ☺




„Opowiastka statystyczna”
Odbywa się sympozjum na temat: „Zdrada małżeńska”. Z całej Polski zjechali się delegacji z zainteresowaniem słuchają prelegenta, mówiącego, które zawody i środowiska predysponują do zdrady.
- Na pierwszym miejscu, proszę państwa, są bezsprzecznie aktorzy. Rozbierane sceny, liczne tourne, lekki styl życia – to wszystko zapewnia im tę pozycję. Drugie miejsce zajmują lekarze – nocne dyżury, wdzięczność i podziw pacjentek oraz obecność młodych pielęgniarek to ważny powód tak wysokiej pozycji…
- A na trzecim miejscu plasują się osoby, które często wyjeżdżają w delegacje, czego dowodem jesteście wy sami…
W tym momencie na widowni powstaje jeden ze słuchaczy i krzyczy: - To nieprawda! Ja od wielu lat wyjeżdżam na delegacje, ale nigdy nie zdradziłem żony!
Na to zrywa się inny i wrzeszczy: - No właśnie, to przez takich, jak ty, zajmujemy dopiero trzecie miejsce!

„Różnice”
Jaka jest różnica pomiędzy uczonym a striptizerką?
Uczony pokazuje to, co wie, a striptizerka wie, co pokazuje.




„Chętny”
Na stacji benzynowej klient pyta właściciela:
- Czy potrzebuje pan ludzi do pracy?
- Nie, mam komplet, a nawet o dwie osoby za dużo.
- Poważnie?
- Przykro mi, ale naprawdę mówię poważnie.
- No to, do cholery, niech mnie ktoś wreszcie obsłuży!

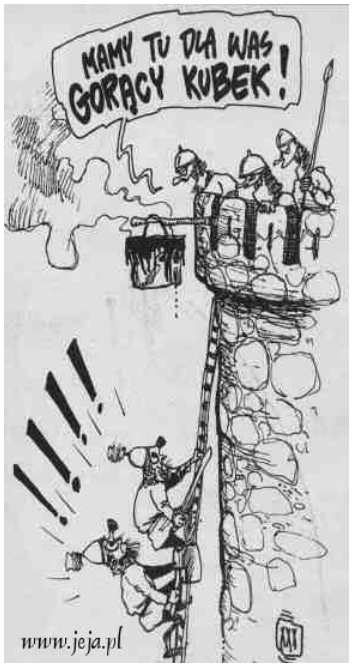
„Miłośnik”
Szkot przyjechał do Glasgow na mecz ukochanej drużyny Celtic.
- Ile kosztuje bilet?
- 50 funtów.
- To ja proszę za 25.
- Dlaczego?
- Bo będę oglądał tylko moja drużynę.




„Poszukiwacz”
Mąż wraca podchmielony do domu o drugiej w nocy. Żona już stoi w drzwiach groźnie wymachując wałkiem. Mąż rzuca się pod łóżko, czołga się pod stołem, zagląda pod fotel.
- Czego tam szukasz, pijaku?? – pyta zniecierpliwiona żona.
- Odrobiny zrozumienia…

„Skuteczny sposób”
Otyła pacjentka pyta lekarza:
- Panie doktorze, jakie ćwiczenia mam wykonywać, żeby schudnąć?
- Proszę kręcić głową w prawo i w lewo.
- Ile razy?
- Zawsze, kiedy panią czymś częstują.

„Upodobania”
Na ławeczce w parku rozmawiają dwaj starsi panowie. Jeden przechwala się:
- W młodości to miałem piękne hobby: kobiety i polowanie!
- A na co pan polował?
- Na kobiety!




☺ ☺ ☺

Syn zwraca się do ojca:
- Tatusiu, kup mi rewolwer!
- Nie kupię ci.
- Ale ja uważam, że powinieneś mi kupić!
- A ja uważam, że nie i basta! W końcu kto tu jest głową rodziny?
- Na razie ty. Ale gdybyś mi kupił rewolwer…

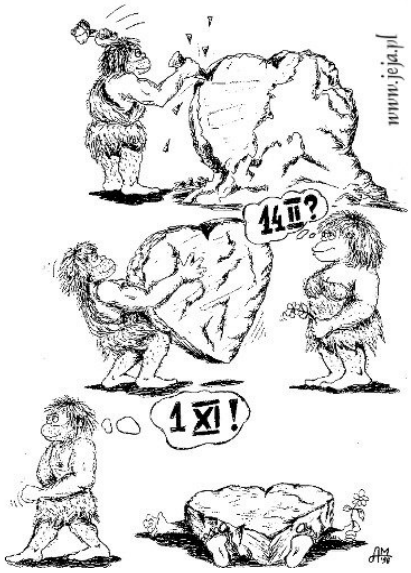
☺ ☺ ☺

Żona wpada roztrzęsiona do domu:
- Wyobraź sobie – mówi do męża – na ulicy nagle wpadamy na siebie z Baśką.
- Nie obchodzą mnie babskie sprawy – przerywa jej małżonek.
- Jak uważasz, ale według lakiernika auto będzie gotowe dopiero za tydzień…

☺ ☺ ☺

Kobieta budzi się rano po karnawałowym balu, patrzy w lustro i zasmucona mówi do męża:
- Wiesz, kochanie, czuję się już taka stara. Twarz mam całą pomarszczoną, biust obwisły, oczy sine i podkrążone, fałdy na brzuchu, grube nogi i tłuste ramiona. Kochanie! Proszę cię, powiedz mi cos miłego, żebym się troszeczkę lepiej poczuła.

Mąż dłuższą chwilę nie może nic wymyślić, w końcu mówi:
- Wiem: masz znakomity wzrok!




☺ ☺ ☺

Żona mówi do męża:
- Kochanie, kup mi samochód, zrobię prawo jazdy i poznamy świat.

Mąż po chwili namysłu:
- Ten czy tamten?

☺ ☺ ☺

Gość w hotelu zamówił budzenie telefoniczne. Budzi go sygnał dzwonka i miły głos w słuchawce:
- Zamawiał budzenie na siódmą?
- Tak.
- No to szybciutko, szybciutko bo już dziewiąta…

☺ ☺ ☺

W towarzystwie lekarz ginekolog opowiada o ciekawym przypadku zapatrzenia się:




- Kobieta, która podczas ciąży czytała „Trzech muszkieterów" urodziła trojaczki.

Słysząc to zrywa się nagle jakiś mąż i woła:

- Na litość boską! Pędzę do domu! Moja żona czyta „Ali – Babę i 40-tu rozbójników"!

☺ ☺ ☺

Niedźwiedź mówi:
- Jak ja zaryczę to wszystkie zwierzęta w lesie uciekają.
Na to lew:
- Jak ja zaryczę to wszystkie zwierzęta ze stepu uciekają.
Na to kurczak
- A jak ja kichnę to cały świat robi w gacie.

☺ ☺ ☺

Nauczyciekla w szkole pyta dzieci, czy ktoś zna jakieś zdanie po niemiecku?
Wyrywa sie Jasiu:
- Ja znam!
- No to powiedz!
- Posztraffiam ffszystkichhh polakufff...

☺ ☺ ☺

Mąż wraca do domu i od progu krzyczy:
- Kochanie trzafiłem "6" w totolotka!
Żona siedzi bez żadnej reakcji.
- No kochanie nie cieszysz się? Wygrałem w totolotka, będziemy bogaci!
A żona smutnym głosem:
- Mamusia mi zmarła…
A mąż na to:
- O, k**** KUMULACJA!!!




Gazetę redagują:
Barbara Bożek-Knapik
Marzena Kubat-Żurek
Maria Wakulczyńska
Krystyna Wilczek
Piotr Filipowski
Marek Marchewczyk
Ludwik Parcheniak