

„*Więści*”

Nr 33/34

Gazeta Mieszkańców DPS „Seniora Naftowca”



©2004 ExploRa Graphics

Witam czytelników,
Tym razem spotykamy się po długiej przerwie, pogoda nie sprzyja,
za oknem deszcz, a zima powoli, acz nieubłaganie nadciąga.
Należy się czytelnikom pewne wyjaśnienie.
Więści powinny się bowiem pojawić już ponad miesiąc temu,
niestety tak się nie stało. Zmuszeni byliśmy więc wydać numer podwójny,
aby nadrobić stracony czas. Pośrednią winę za tę sytuację „ponoszą”
jutrzejsze wybory samorządowe. Za każdym razem bowiem,
kiedy próbowałem złożyć „Więści” – pojawiały się jakieś rzeczy
do zrobienia przy owych wyborach – jak nie test, to znów licencja,
jak nie licencja, to inne zalecenia – i tak w koło Macieju.
Na szczęście już jutro będzie po wszystkim
i następny numer ukaże się już normalnie.
Zapraszam do czytania.

Red.

Moje miasto cz. 21

Kościół pw. Najświętszego Salwatora (ul. bł. Bronisławy) –

Legenda mówi, że kościół ten poświęcił św. Wojciech przed swą ostatnią misyjną wyprawą na Prusy. Świątynia jest bardzo stara, parafię przy niej erygowano już w 1162 r. Swoją obecny wygląd zawdzięcza odbudowie po szwedzkim najeździe w latach 1670 – 1673.

Obok wejścia do kościoła znajduje się kamienna kazalnica o kształcie kielicha, w której – według legendy – miał przemawiać św. Wojciech. Zaprzecza jednak temu wiek ambony, określany na początek XVII w. Ambona wewnątrz kościoła, późnorennesansowa, pochodząca z XVII w., o bardzo bogatej dekoracji rzeźbiarskiej - uważana jest za jeden z najcenniejszych zabytków kościoła. Badania podziemi kościoła i jego otoczenia, prowadzone w 1962r. przez krakowskich uczonych, odkryły – pod X-wiecznymi romańskimi fragmentami budowli – pozostałości jeszcze starszej budowli sakralnej o kształcie rotundy, a pod nią szczątki fundamentów kościoła zbudowanego w kształcie krzyża o równych ramionach, więc greckiego. Przesuwa się datę



zbudowania pierwszej świątyni na IX-X wiek. Zatem byłaby to

najstarsza świątynia zbudowana na polskiej ziemi. Podziemia te, wraz z odkrytymi relikami, udostępnione są zwiedzającym. Powstało tu, na wzór kościoła św. Wojciecha w Rynku Głównym, małe muzeum. Odkryta romańska, kamienna mensa ołtarzowa, ustawiona w prezbiterium –

ponownie służy celom sakralnym. Ponieważ odkryto tu także resztki świeckiej budowli – istnieje przypuszczenie, że we wczesnym średniowieczu istnieć tu musiała twierdza strzegąca drogi do Krakowa. Podczas prac badawczych odkryto także wczesnogotyckie malowidła ściennie przedstawiające sceny Ukrzyżowania i cudownego

rozmnożenia chleba na pustyni. W kościele znajduje się XVI wieczny obraz przedstawiający grajka klęczącego u stóp ukrzyżowanego Chrystusa. Z tym obrazem związana jest legenda, którą cytuje ks. Piotr J. Pruszc (autor pierwszego przewodnika po Krakowie). Przed laty w kościele tym znajdował się krucyfiks, przysłany z Moraw pierwszemu w Polsce

chrześcijańskiemu księciu. Książę ten ubrał krucyfiks w szatę kosztowną, złotą koronę i trzewiki haftowane perłami. Biedny



skrzypek przechodził i grał Chrystusowi nabożne piosenki. Aby pomóc grajkowi Chrystus spuścił mu ze stopy kosztowny trzewik. Ludzie jednak uznali, że grajek chciał Chrystusa ukraść, zabrali mu pantofelek i powtórnie założyli na nogę. Skrzypek znów grał pod krucyfiksem i powtórnie Chrystus spuścił mu trzewik. Tę właśnie scenę namalował anonimowy artysta. Ów krucyfiks znajduje się

obecnie w Sirolo koło Loreto we Włoszech. Salvatorska świątynia otoczona jest wiekowymi drzewami i murem, w którym umieszczone są stare tablice nagrobne (niegdyś wokół kościoła znajdował cmentarz). Jest tu też bardzo stary grobowiec Panien Norbertanek i tzw. Dom Grabarza.



Witam szanownych Czytelników !

i zapraszam do przeczytania mojego felietonu na łamach naszego pisma „Wieści”. Państwo pozwolą, że zacznę od Kroniki pamięci – na wstępie może parę słów na temat dat, i tak: 10.IX.2006 odszedł od nas do wieczności nasz mieszkaniec SZ.P. Alojzy Tomecki, natomiast również w tym czasie został do naszej społeczności przyjęty nowy mieszkaniec pan Marek (mieszka na pierwszym piętrze). Jedną z ważniejszych dat była zorganizowana jednodniowa wycieczka do Wrocławia, na której co prawda nie byłem – czego bardzo żałuję, ale wnosząc z relacji mieszkańców, którzy pojechali była bardzo udana, chociaż trochę męcząca, bo to długa podróż. Pogoda za to była piękna, tak że wszyscy wrócili zdrowi i zadowolenie. Jej



najważniejszym celem było zwiedzenie Panoramy Racławickiej a także spacer ulicami Wrocławia (starego miasta)



i zwiedzanie pięknego, wrocławskiego rynku.

Następnie 15.IX odbyła się pielgrzymka osób niepełnosprawnych do sanktuarium Świętego Krzyża w Mogile.

23.IX było spotkanie rodzinne w naszym Domu i może parę słów) o tym spotkaniu.

Kierownictwo i dykcja naszego Domu postanowili urządzić taki piknik z udziałem rodzin naszych mieszkańców. Każdy mieszkaniec mógł zaprosić kogoś z rodziny wcześniej. Należało uzgodnić to z kierowniczką socjalną oraz podać adres tej osoby, ponieważ

kierownictwo wysyłało na ten adres zaproszenie. Spotkanie to było bardzo udane, odbyło się w bardzo miłej atmosferze, gości było bardzo wielu. Pogoda dopisała. O godz. 14:30 w naszej stołówce wszystkie miejsca były już zajęte, odbyło się przemówienie pana Dyrektora, dość obszernie, na temat historii naszego DPS-u, następnie p. Dyrektor przedstawił wszystkich pracowników, którzy pracują w naszym Domu, a byli obecni na Sali. Później odbył się występ artystyczny naszego zespołu



„Radość”, poczęstunek, a o godz. 16:00 wszyscy goście oraz mieszkańcy zostali zaproszeni do ogrodu na wspólne ognisko. Były kiełbaski z różną, był wspólny śpiew prowadzony przez p. Dorotę, było mnóstwo wspólnych zdjęć. Trwało to wszystko do ok. 17:30, po czym wszyscy się pożegnali i poróżjeżdżali do domów.

To chyba wszystko, a pragnę jeszcze przypomnieć, że dnia 28.IX.2006 odbyło się zebranie z p. Dyrektorem „Nasze Sprawy”.

Z pamiętnika jasnowidza cd

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci... cz. 2

Świątlicy nie mieliśmy. Życie kulturalne odbywało się w umywalni, gdzie po kolacji ustawialiśmy się rzędem i czekaliśmy swojej kolejki, żeby przykucnąć w pewnym dyskretnym miejscu. Dla zabicia czasu wiedliśmy uczone dyskusje na różne tematy. Jeśli udało nam się zdobyć papierosa, solidarnie wypalaliśmy go systemem sztacha. Ceremonia ta była tak uroczysta, jak wypalenie fajki pokoju u Indian. Rozpoczął ją Tkaczyk, najstarszy z grona arystokracji ustępowej,



chłop pod trzydziestkę. Ostatnim do sztacha zawsze był „Mandolinista”, najmniejszy wzrostem, choć wąż mu się już nielichy sypał. Przewisko to zdobył po trzyletnim upartym ćwiczeniu jednej melodii na mandolinie: „Pada sobie deszczyk, pada sobie równo...”. W dniu, w którym Ziemia obiegła po raz dwudziesty drugi krąg słoneczny od chwili mojego pojawienia się na niej, a Słońce znalazło się na pograniczu między Wagą a Skorpionem, Tadzio Ramsztajn,

zwany „Koniem Generała” i słynący jako największy blagier w internacie, powiedział nam, że do Grudziądza zjechał światowej sławy mag i czarodziej, profesor wiedzy tajemnej, pan Łączyński. Jego pierwszy występ w kinie „Orzeł” odbył się właśnie tego dnia. A on, Tadzio, dzięki Zalasowi, który mu zafundował bilet do kina, miał zaszczyt być świadkiem sukcesów maga, a nawet rozmawiał z nim. Film był do kitu, ale pokaz maga przechodził ludzkie pojęcie.

- A cóż on takiego pokazywał? Język?

- Te, Kuczko, zamknij japę – Tadzio na to – i słuchaj, co mądrzy mówią. Kuczko o przezwisku „Rezus”, bo był zdumiewająco do tej małpy podobny, spojrzał na Tadzia spode łba, ale się więcej nie odezwał.

A Tadzio ciągnął dalej:

- Profesor nie jest wysoki. Raczej krótki, ale za to ma długą czuprynę i bardzo czarną, szeroką brodę. A oczy? Jak spojrzał nam nie, to po mnie mrowie zaczęło pełzać. To siła wzroku. Stał na scenie przed ekranem i nawoływał, żeby zgłaszali się chętni do uśpienia. Początkowo nikt się nie zgłaszał, nawet hołota zaczęła gwizdać na mistrza. Już chciałem iść do niego, ale uprzedziła mnie ta gruba handlarka ryb, co siedzi na pierwszym straganie na Rynku Rybnym.

- To ta wiedźma, co nam zepsute leszcze sprzedawała! – nie wytrzymał Kuczko, ale Tadzio go natychmiast



uciszył.

- baba sapiąc wgramoliła się na scenę. Profesor kazał jej usiąść na krześle. Usiadła. Zaczął wpatrywać się w jej oczy, a potem czynić rękami nad jej twarzą jakieś dziwne ruchy. A potem krzyknął: „Śpij!”. I jak Boga kocham, baba zasnęła. I gdy tak spała, on kazał jej wstać z krzesła. Wstała posłusznie. A on powiedział: „Jesteś wielką śpiewaczką, zaśpiewaj nam swoją najmiłą piosenkę”. I ona zaśpiewała „Tango

Milonga”. O, bracia. To był śpiew! Lucyna Szczepańska przy niej to wyjec. Gdy skończyła, na polecenie profesora przyniesiono szczotkę na kiju. Dał ja babie i powiedział, że to jej narzeczony. Baba przytuliła ją do łona i nuże przemawiać do niej czule: „Maksiu mój jedyny. Gołąbeczku. Pocałuj mnie. Pocałuj swoją rybkę”.

Słuchaliśmy Tadzia z otwartymi ustami, ale ten Rezus znowu przerwał, wykrzykując: „blaga. Blaga!”.

- Ty zaropiałku! – wykrzyknął Tadzio. – Jak nie zamkniesz gęby, to cię zaraz uśpię! Kuczko parsknął pogardliwie. Ale Tadzio na to nie zważał.

- Zakład, że uśpię tego Rezusa. Profesor powiedział, że małpy dają się łatwo uśpić.

- Ja ci dam małpę, ty Koniu Generała.

Kuczko chciał się rzucić na Tadzia z pięściami ale nie dopuściliśmy do tego.

- Niech pokaże, że potrafi cię uśpić. Jak mu się uda, przebaczysz mu jak nie uda, dasz mu w mordę.



Zgoda?

Obaj się na to zgodzili. Udaliśmy się do pokoju przy klatce schodowej, mieliśmy schowanych tam kilka świec, więc Tadzio zapalił je wszystkie. Część ustawił na parapecie okna, pod którym twarzą do drzwi ustawił Kuczkę, dwie wziął do rąk i oświetlił nimi twarz.

Przedtem zmierzwił sobie wąsy, żeby upodobnić się choć w ten sposób do profesora Łączyńskiego. Uznaliśmy, że Tadzio w tej pozie dorównuje co najmniej Borysowi Karloff.

Wybałuszył ślepie i rozkazał Kuczce:

- Patrz mi w oczy, Rezusie, i to już!

Jakiś czas obaj wpatrywali się sobie w oczy i, o dziwo, Rezus zaczął się chwiać, a jego twarz pokryła się kropelkami potu. Nam dech zaparło. W pewnym momencie

Tadzio szeptem powiedział:

„Śpij”. Kuczko zamknął oczy. A Tadzio rozkazał: „Uklęknij”.

Rezus bez wahania to uczynił.

Zdębieliśmy ze zdumienia, a Tadzio zbaraniał. Ale nadrabiając miną rozkazywał dalej: „Bij mi pokłon”. I to bez wahania

zostało wykonane. I gdy tak czołem dotykał podłogi a my jak słupy telegraficzne staliśmy osłupiali, drzwi do pokoju się otworzyły i ukazała się w nich głowa pani Oktawii, naszej kierowniczk.

Tadzio odwrócił się i spojrzał na nią dziko. Na widok tej twarzy, fantastycznie oświetlonej świecami, pani Oktawia z okrzykiem: „Wariat, wariat!” cofnęła głowę, zatrzasnęła za sobą drzwi i co sił w nogach zaczęła uciekać po schodach na górę, do swego pokoju. A że ważyła co najmniej sto kilo, schody pod nią głośnie skrzypiały.

Eksperyment został przerwany. Ale Tadzio triumfował. My zaś zapragnęliśmy pójść w jego ślady i marzyliśmy o spotkaniu z panem profesorem Łączyńskim.

Ale profesor był nieuchwytny. Więc niektórzy zdobyli wielkie „dzieło,”

Szyllera-Szkolnika:

„Siła nasza wewnątrz nas” i według wskazówek tam zawartych zaczęli ćwiczyć siłę wzroku przez wpatrywanie się godzinami w czarny krążek na białym tle bez zmruczenia powiek.

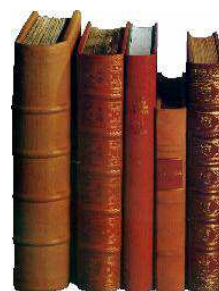
Dzięki tej szybkościowej metodzie zdobywania siły wzroku i woli kilku z nas dorobiło się okularów.



Warto Przeczytać

„Wódz i Przekłęci”

Colin Forbes



13 marca 1943 roku dokonano zamachu na prywatny samolot Adolfa Hitlera. Raptowna zmiana w zachowaniu wodza III Rzeszy sugeruje, że furer zginął w katastrofie. Oczywiście była to fikcja, bo jeszcze długo po tym wydarzeniu był u władzy, ale wiadomą rzeczą jest, że wszystko ma swój koniec. A jak skończył wódz III rzeszy? Jest wiele domysłów, historia nie mówi tego jednoznacznie, a jak było naprawdę, wie tylko ten, o którym jest ta ciekawa, sensacyjna książka.

Małgorzata Hillar

*Mówisz:
ja jestem.*

*Mówisz
ja mam świat
swoją własny,
osobny, niezależny.*

*tak skomplikowany
że nie jesteś w stanie
go pojąć.*

*Zbudowałem więc
szczelne drzwi do niego.*

*Nie pukaj,
nie otwieraj,
wstęp wzbroniony tobie.*

*Mówisz:
Ja mam kobietę
swoją własną,
wara ci od niej,
i kota mam*

*możesz mu przynieść rybę,
lecz połóż ją na progu
mojego świata.*

*Mówisz:
Ja mam czas
mój własny i tej kobiety,
któremu ty zagrażasz.*

*I spokój mam,
mój własny i tej kobiety,
którego nie wolno ci naruszyć.*

*Mówisz:
Ja jestem.*

*Mówisz ja mam świat
swoją własny,
osobny, niezależny.*

*To prawda
- mówię –
lecz nie było by cię
na tym świecie,
gdyby nie ja,
synku.*

Tajemnice alkozy, czyli czytelnicy listy piszą...

Dzisiaj zapowiadany już w poprzednim miesiącu list od czytelnika, wraz z odpowiedzią p. Dyrektora.

Do Dyrekcji,

Apel o nie marnowanie żywności przykład XX ma działkę i trzy razy w ciągu dnia zawozi żywność dla lumpów, których tam ma. Bierze dużo chleba, zupy do garnka a w kuchni mu wydają, chodzi po pokojach i żebrze, żeby mu dali jedzenie dla kota. XY mu też daje. Jakim prawem naszym kosztem ma on lumpów żywić?! Stale chodzi pijany, bo lumpy mu dają. To samo XZ też bierze po 10 kromek chleba, potem z balkonu rzuca gołębiami. ZZ to samo – na innych chodzi na skargę za pół kromki chleba, a wyrzuca z balkonu sami widzieliśmy. To się musi skończyć raz na zawsze.

Podpisano: mieszkańcy,
13.07.2006

Witam Państwa,

Jak już zostało zapowiedziane w poprzednim numerze do redakcji wieści dotarł list czytelnika, który zwraca uwagę na kilka spraw. A mianowicie, poruszona jest kwestia wynoszenia przez niektórych mieszkańców jedzenia poza teren dps-u oraz karmienia gołębi.

Oba opisane zjawiska należą do niepożądanych zachowań, które godzą w dobro wszystkich mieszkańców dps. Wyeliminowanie ich głównie zależy od Państwa. W liście zwrócono uwagę na zjawisko przekazywania przez współmieszkańców jedzenia osobom je wynoszącym. Jako dyrektor nie mogę tego zabronić. Jedynie co mogę to zaapelować by zabierać ze sobą tylko tyle pieczywa ile jesteście Państwo w stanie sami zjeść. Zabieranie go dla osób wynoszących powoduje, że musimy więcej chleba kupować zamiast przeznaczyć te pieniądze na inne cele.

Co do karmienia gołębi to już tyle razy na ten temat była mowa, że nic nowego więcej nie mogę dodać. Przypomnę zatem, że gołębie utrudniają życie wszystkim, zanieczyszczają otoczenie, że to niehigieniczne i niezdrowe, a karmienie chlebem wynoszonym ze stołówki odbywa się kosztem wszystkich Państwa, gdyż tak jak przy wynoszeniu pieczywa musimy go więcej kupić, a tym samym wpływa to na zwiększenie udziału chleba w stawce żywnościowej kosztem innych bardziej wartościowych produktów. Zostawiam te kwestie Państwu pod rozważę.

Pozdrawiam Piotr Zieliński



Straszne słowo - ateizm...

Często słyszymy to słowo, w mediach, prasie, życiu codziennym. Coraz częściej zdarza się, że nie jest ono używane w negatywnym znaczeniu, ale prawie zawsze niesie ze sobą coś złowrogiego, wywołuje pewien rodzaj lęku. Czy naprawdę jest się czego bać?

Pierwotnie przymiotnik
ἄθεος atheos
(przedrostek przeczący
ἀ a + θεός theos, bóg)
znaczył po grecku
"pozbawiony wiary w

bogów". Ateizm - to światopogląd lub stanowisko przeciwne teizmowi, odrzucające wiarę w istnienie bogów. Do ateistów zalicza się zarówno ludzi odrzucających wiarę w bogów jak i zaprzeczających ich istnieniu. Czyli najprościej mówiąc ateista, to ktoś kto nie wierzy w Boga (lub Bogów). Jednak takie wytłumaczenie tego terminu byłoby wielkim uproszczeniem, szczególnie w naszych czasach, kiedy to nauka nabiera coraz większego znaczenia, a zorganizowane religie, pomimo trudności, wciąż są bardzo sile.

Jednak zamiast przedstawiać naukowe wywody na ten temat postanowiłem więc przybliżyć czytelnikowi to pojęcie odpowiadając na kilka pytań, które od razu niejako cisną się na usta.

P: *Co dobrego daje ateizm?*

Odp: Ateizm daje to, co odbiera religia: wolność myślenia, swobodę

dyskusji, racjonalizm, niezależność od autorytetów, możliwość rozwinięcia własnej koncepcji życia, powstrzymywanie się od narzucania innym własnych poglądów. To czyste, spojrzenie na świat; to poszukiwanie prawdy, od której oddalają się ludzie religijni, utwierdzający się w swych przekonaniach bez potrzeby szukania dowodu.

P: *Czy to prawda, że*

ateista w nic nie wierzy?

Odp: Nie. Każdy człowiek w coś wierzy. Tyle tylko, że w przypadku ateisty nie jest to wiara religijna. Opiera się na innych wartościach, bardziej ludzkich. Może to być szereg rzeczy, np. że warto się uczyć i rozwijać, że praca ma sens, że ludzie są raczej dobrzy niż źli, że lepiej myśleć samodzielnie niż polegać na autorytetach, wreszcie, że życie ma sens i warto żyć,

kochać, działać. W każdym wypadku każdy sam musi sobie wypracować swoje spojrzenie na te sprawy. To tak naprawdę bardzo trudna i wymagająca postawa – nie ma

gotowych odpowiedzi, które daje religia, ale są oczywiście „podpowiedzi” (filozofia, nauka, inni ludzie), ale cała praca leży po stronie człowieka.

P: *Można szukać dowodów na istnienie pana Boga i kiedyś się to uda.*



Odp: Pan Bóg to sfera ducha, wiary, rodzi się w człowieku, wynika z pragnień, lęków to idea. Dowody dotyczą materii, tego świata, który widzimy, możemy dotknąć, poczuć i zbadać. Te dwie sfery się nie przenikają i nawet jeśli pan Bóg istnieje, to nigdy nie uda się tego dowieść. To tak jak z miłością, czy nienawiścią – wszyscy wiemy, że istnieją, możemy zobaczyć ich efekty, poczuć w sobie, ale... nie możemy udowodnić, że istnieją. To paradoks, na tym polega też wiara. Można ją przyjąć lub odrzucić, poczuć w sobie. Ale nie można jej „naukowo” badać.

P: *Przecież istnieją dowody: cudowne uzdrowienia, objawienia, stygmaty?*

Odp: Rzeczywiście istnieją. Tyle tylko, że tak naprawdę nie wiemy czym są i co je powoduje. Człowiek wierzący twierdzi, że to działanie Boga. Niewierzący szuka wyjaśnień bardziej racjonalnych – naukowcy badają te procesy, analizują. Często nie potrafią czegoś wytłumaczyć, ale to nie znaczy, że

należy od razu przyjmować najprostszą odpowiedź jaka ciśnie się na usta. Kiedyś ludzie nie potrafili zrozumieć podstawowych zjawisk przyrody: pioruna, burzy, trzęsień ziemi, wybuchów wulkanów. To popychało ich do dawania sobie najprostszej odpowiedzi – Bogowie. Tak narodził się Perun, Hefajstos czy Hades. Dziś wiemy już, że się mylili. Za 100, 200 czy 500 lat będziemy znali więcej odpowiedzi

niż dziś i część z tych przypadków uda się wyjaśnić i zrozumieć. Oczywiście pojawią się nowe, których

znowu nie zrozumiemy, ale za 1000, 2000 lat... I tak bez końca zapewne, bo wszystkiego nigdy nie pojmimy – jesteśmy tylko ludźmi ☺

Mam nadzieję, że te kilka pytań przybliżą czytelnikom pojęcie ateizmu, i sprawią, że słysząc je ponownie, będzie mógł już spokojnie podejść do tematu – bez lęku, wiedząc, co tak naprawdę oznacza ten termin.





Kącik Wiadomości Medycznych

„Aktywność fizyczna seniorów”

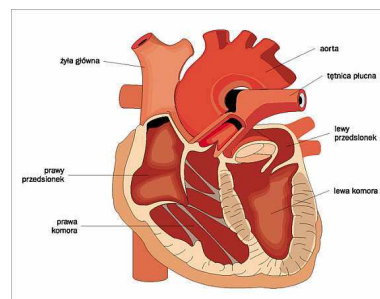
Systematyczna aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na zdrowie. Nie tylko pozwala utrzymać sprawność fizyczną, ale także pomaga zachować zdrowie w dobrej formie.

Leczy nadciśnienie.

Może przynieść korzyści osobom powyżej 50 roku życia, poprzez wzrost koordynacji i równowagi, przeciwdziałając upadkom i utracie niezależności. Wysiłek fizyczny ma udowodnione znaczenie w leczeniu nadciśnienia, redukcji cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi, nowotworów, zwalnia procesy inwolucyjne.

Wspomaga serce.

Bycie aktywnym redukuje ryzyko chorób serca, upadków i złamań, nadciśnienie, cukrzycę, osteoporozę, zawału, depresji i raka okrężnicy. Przynosi uczucie odprężenia, leczy sen, polepszenie jakości życia, więcej energii i redukcję stresu. Doskonale efektu daje połączenie aktywności ruchowej z aktywnością intelektualną i prawidłową dietą. Dotychczas podkreślano pozytywny wpływ ćwiczeń na układ sercowo-naczyniowy. Dla osób starszych to sprawność funkcjonowania może być znacznie ważniejsza, ponieważ dla nich najistotniejszą rzeczą jest zdolność uporania się z trudnościami życia codziennego oraz utrzymanie jak najdłużej niezależności. Brak aktywności jest czynnikiem równie ważnym jak nadciśnienie, palenie tytoniu, czy podwyższony poziom cholesterolu.



Jedną i najistotniejszą dla osób starszych korzyści płynących z aktywności fizycznej jest poprawa sprawności, równowagi, chodu, rozwinięcie siły i mobilności, a długoterminową korzyścią jest wolniejszy spadek sprawności w stosunku do wieku. Utrzymanie sprawności może ograniczyć upadki i złamania np. szyjki kości udowej, które są jedną z częstszych przyczyn zachorowań i śmiertelności.



Sport na miarę.

Zgodnie ze światowymi zaleceniami odnośnie ćwiczeń i aktywności ruchowej wszyscy powinni być aktywni ruchowo w stopniu przekraczającym wysiłek wynikający z czynności dnia codziennego, o wartość równoważną utracie 1000 kcal (4200 kJ) na tydzień. Według tych zaleceń konieczne jest podejmowanie zorganizowanej aktywności fizycznej w ciągu 30-60 min,

najlepiej przez 5-7 dni w tygodniu.

Trening dla każdego.

Osobom starszym zaleca się różnego rodzaju treningi.

Oporowy – spowalniający proces utraty tkanki kostnej, minimum dwa razy tygodniowo. Jako część całościowego programu aktywności ruchowej, często łączony z treningiem siłowym, umożliwia dorosłym podnieść poziom zdrowia i sprawności fizycznej, poprzez zwiększenie siły mięśniowej, wytrzymałości, gęstości kości i zwiększenie wrażliwości mięśniowej oraz metabolizmu glukozowego. Ćwiczenia tego treningu zalecane są dla obniżenia ryzyka upadków i złamań.



Aerobowy – dla osiągnięcia i utrzymania dobrej wydolności sercowo-naczyniowej.

Siłowy – połączony z elementami *stretchingu* dla podniesienia siły mięśniowej, ponieważ z wiekiem się ona obniża. Trening ten może być sposobem na utrzymanie siły, funkcji fizycznych i zdrowia psychosocjalnego.



Równowagi – gwarantujący uczestnikom treningu osiągnięcie wysokiej redukcji upadków w porównaniu do tradycyjnych ćwiczeń poprawiających sprawność funkcjonalną i równowagę, oparty na domowych ćwiczeniach równowagi i siłę o niskiej intensywności. Przyczynia się do utrzymania mobilności, redukuje upadki i zapobiega niemobilności.

Mieszany – siłowy, połączony ze spacerami, końcowy etap ćwiczenie równowagi itp. oraz różnorodne formy aktywności ruchowej: joga, tańce, tai-chi, jazda na rowerze, prace w ogrodzie, pływanie, szybki marsz, kajakarstwo, żeglarstwo, zajęcia w wodzie, aerobik, wioślarstwo, gra w golf i tenisa, spotkania z przyjaciółmi, zabawa z wnukami i wiele innych. Występuje tutaj duża różnorodność form ruchu. Współcześnie nacisk kładzie się na trening siłowy łączony z oporowym z elementami równowagi i *stretchingu*, odchodząc powoli od popularnych jeszcze kilka lat temu treningów wytrzymałościowych dla osób starszych.

Wpływ starzenia się i ćwiczeń fizycznych na cechy morfologiczne i sprawność fizyczną wg J.S. Skinnera.

Budowa ciała	Wpływ starzenia	Wpływ ćwiczeń fizycznych
Ciężar ciała	Wzrasta do 60 roku, potem maleje	Zmniejsza się lub pozostaje bez zmian
Tkanka tłuszczowa	Wzrasta do 60 roku, potem maleje	Maleje po 60 roku życia
Ciężar czystej tkanki mięśniowej	Maleje	Wzrasta
Całe ciało (ciężar właściwy)	Maleje	Zwiększa się

Sprawność motoryczna

Siła	Maleje	Wzrasta
Wytrzymałość	Maleje	Wzrasta
Szybkość	Maleje	Wzrasta
Moc	Maleje	Wzrasta
Równowaga	Maleje	Wzrasta
Siałka mięśniowa	Nieco maleje	Nieco wzrasta lub bez zmian



Sławni i zabawni, czyli wielcy ludzie w anegdocie

Stanisław Moniuszko (1819-1872) Wybitny kompozytor, twórca polskiej opery narodowej, (m.in. „Halka”, „Straszny Dwór”, „Hrabina”).

Po pierwszym przedstawieniu „Halki” w Wilnie w 1854 roku Stanisław Moniuszko zapytał swego znajomego, starego szlachcica, jak mu się podobała opera:
- E.. tam... za długa historia, dałby stolnik dziewczynie krowę w pierwszym akcie i sprawa skończona.



Artur Rubinstein (1887-1982) Wybitny polski pianista-wirtuoz, popularyzator muzyki polskiej, zwłaszcza Fryderyka Chopina, Karola Szymanowskiego.

U Artura Rubinsteina zjawiała się kiedyś niespodziewanie jakaś dama, która przeszkodziła mu w zaplanowanym opracowywaniu interpretacji nowego utworu. W pewnym momencie widząc, że pianista siedzi przy fortepianie, nie gra tylko spogląda na przybyłą, zapytała:

- Mistrzu, chyba nie przeszkadzam panu?

- Ależ skąd! – odparł słynny pianista. – Już przedtem fatalnie się czułem...

W domu pewnego potentata finansowego Artur Rubinstein grał utwory Skriabina i Chopina, nastrojowo i z rozmarzeniem. Przy pożegnaniu gospodarz powiedział:

- Bardzo ładnie pan grał mistrzu, ale mógłby pan bez obawy grać głośniejsze. Cały ten dom należy wyłącznie do mnie...

Kiedy zapytano Artura Rubinsteina, czy pianista powinien ćwiczyć codziennie, odpowiedział:

- Jeśli opuszczę jeden dzień – natychmiast to czuję. Jeżeli dwa dni – czują to moje palce, jeśli zaś trzy dni – to czuje już publiczność.



Tęcza 36 barw, czyli horoskop Flammariona c.d.

**Błękit Paryski
9-18 października**

Ludzie, którzy w Tęczy 36 Barw symbolizowani są przez tę odmianę błękitu, odznaczają się wytrwałością, pracowitością i stałością przekonań. Czasem cechy te przybierają formę pedanterii i przykrego uporu w podejściu do wszelkich spraw – tak drobnych, jak i ważnych. Są oni dość pewni siebie, wiedzą czego chcą i zwykle próbują osiągnąć to wszelkimi sposobami.

Pozornie grzeczni i układni potrafią odmawiać z wdziękiem, jeśli spełnienie czyjejś prośby nie byłoby

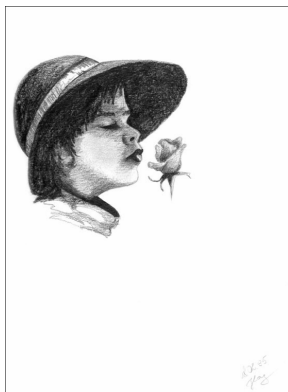
dla nich wygodne, lub zagrażało ich interesom. Mają wiele uznania i respektu dla cudzych stanowisk i społecznych pozycji, w mniejszym stopniu dla zamożności, chociaż doceniają znaczenie posiadanych pieniędzy we wszystkich dziedzinach życia.

Do swych przyjaciół, czy związków sercowych, czasem podchodzą nieco snobistycznie – lubią, aby ci, którzy ich otaczają byli kimś, liczyli



się towarzysko, zwracali uwagę otoczenia urodą czy inteligencją. Cenią sobie dobra materialne w wystarczającym stopniu i zdolni są wiele uczynić, by je uzyskać, chociaż – przyznać trzeba, że starają się o to uczciwymi sposobami, unikając krętych dróg. Większość ludzi symbolizowanych przez tą odmianę błękitu ma usposobienie zdecydowanie chłodne, rzadko kiedy przejawiając większy temperament czy głębsze uczucie. Skłonność do zamykania się w sobie nie przysparza im popularności, nie przeszkadza im to nadmiernie, gdyż na ogół dobrze się czują w samotności.

Małżeństwa zawierają często późno, a jeśli tylko druga strona nie wymaga od nich wylewnych uczuć, to są to związki trwałe i udane. Dokładność, odpowiedzialność i pracowitość sprawia, że nieraz osiągają odpowiedzialne stanowiska. Sprawując je są sprawiedliwi i pełni godności w swych działaniach. Bywają wyższymi urzędnikami w sądownictwie i administracji, wybierając karierę naukową, zdarza się, że poświęcają się



poważniejszym pracą z zakresu literatury, czy sztuki.

Mają wiele wyobraźni, ale jak gdyby przyćmionej jakąś wrodzoną melancholią.

Błękity paryskie są na ogół nastawione do życia

pesymistycznie, nie patrzą z ufnością w przyszłość, dlatego też wszystko co czynią starają się robić tak, aby być przygotowanym na dobre i złe, i zapobiec



ewentualnej porażce.

Niektórzy lubią podejmować dalekie podróże, ale zwykle przyświeca im cel bardziej istotny niż bez troskie zwiedzanie świata i nowych miejsc. Wyruszają więc na owocne wyprawy naukowe lub by opisać zwiedzane miejsca, poznać tradycje, język, czy obyczaje innych narodów. Na ogół podobne przedsięwzięcia są dla nich korzystne.

Sukcesy życiowe przychodzą dla nich dość późno, lecz żyją zwykle dostatecznie długo, aby czerpać satysfakcję z uprzywilejowanej pozycji, ciesząc się szacunkiem i rozgłosem.

Błękity paryskie niekoniecznie odznaczają się urodą, lecz w ich wyglądzie i postawie jest często coś, co zwraca na nich uwagę. Dbają o schludny i staranny ubiór, chociaż wszelka ekstrawagancja w trym wglądzie jest im obca. Zdrowie nie zawsze im dopisuje, często też lekceważą swoje dolegliwości, co w późniejszych latach przysparza im kłopotów.

Szanowni Państwo,

Jak zapewne zauważyliście od 6 listopada nastąpiła zmiana w planie zajęć Terapii naszego Domu. „Zmiana” to chyba zbyt delikatne słowo, gdyż w gruncie rzeczy pojawiło się bardzo wiele nowych propozycji dla Państwa: nowe zajęcia, kąciki; zmieniła się także formuła niektórych dotychczasowych. Zamieszczamy w Wieściach aktualny plan zajęć wraz z poniższą, krótką charakterystyką nowych zajęć.

SPOTKANIA ZE SZTUKĄ

- to opowieści o krakowskich muzeach, przegląd wydarzeń kulturalnych na dany miesiąc, o tym wszystkim będzie z Państwem rozmawiać p. Dorota w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

WSPÓŁCZESNY KRAKÓW

Tutaj p. Dorota proponuje Państwu bliższe spotkanie z naszym miastem, jednak w wydaniu bardziej nowoczesnym. Jak wiadomo Kraków stale się rozwija, powstają nowe atrakcje, dobrze jest być z tym na bieżąco i właśnie tym zajmie się ten „kącik”. Będą Państwo mieli okazję pojechać do różnych miejsc w naszym grodzie, które są tu od niedawna, a które warto zobaczyć. Najbliższe plany wyjazdów, które będą się odbywały w każdy drugi wtorek miesiąca, to:

Szynobusem do Balic, Park Wodny, Kazimierz, Galeria KAZIMIERZ, Galeria KRAKOWSKA, RYNEK Główny, Pożegnanie z Afryką, itp.

PODRÓŻ DO KRAINY

P. Ania oferuje Państwu ciekawą przygodę. Jak wiadomo, nasze możliwości wyjazdu „gdzieś dalej” są mocno ograniczone. Jednak nasza wyobraźnia – w żadnym razie. W związku z tym także w ten sposób warto jest przenieść się do różnych wspaniałych miejsc świata. Wygodnie i niemęcząco – przy użyciu naszej fantazji i wiedzy, a także różnych atrakcji, specjalnie przygotowanych na te okazję, przez p. Anię. Będzie to spotkanie geograficzne o różnych krajach w każdy drugi czwartek miesiąca.

PORANNA AUDYCJA

Audycje radiowe w naszym Domu to już tradycja, jednak teraz znacznie poszerzamy jej ramy. Po pierwsze od teraz będzie ona codzienna, po drugie, będą się mogli Państwo dowiedzieć z niej znacznie więcej niż dotąd.

KRAKOWSKIM SZLAKIEM ŚWIĘTYCH:

W Każdy III czwartek miesiąca p. Dorota proponuje Państwu opowiadanie o Kościele i życiu świętych. A uzupełnieniem tego będą wyjazdy do miejsc poruszanych w tych opowieściach i dotyczących ludzi, którzy się w nich przewijać będą. Wyjazdy będą w czwarte czwartki miesiąca.

SALON „U ANNY”

Tym razem propozycja dla naszych Pań. W każdy wtorek w godz. popołudniowych panie Ania B i Ania D zaoferują Państwu niecodzienną okazję popracowania wspólnie nad swoją urodą. Przy użyciu kosmetyków zaproponują one panią proste zabiegi, które bardzo pozytywnie wpływają na wdzięk i urodę naszych pięknych kobiet. Serdecznie zapraszamy do skorzystania z okazji!

„MUZYCZNE POPOŁUDNIE”

W środy po południu p. Dorota zapraszam wszystkich chętnych do wspólnego śpiewu, który jak wiadomo służy zdrowiu i pozwala się poczuć naprawdę lepiej, szczególnie w takie ponure, deszczowe dni jakie mamy teraz.

BIESIADNIK POLITYCZNO – KULTURALNY

W drugi i czwarty wtorek miesiąca p. Piotr zaprasza Państwa do kącika pod tak dziwnie brzmiącym tytułem. A cóż on oznacza? Ano będzie to kącik, w którym będziemy sobie mogli swobodnie porozmawiać na różne bieżące tematy związane z tym wszystkim co się wokół nas dzieje, zarówno w kraju jak i poza, o polityce i o kulturze i w ogóle co nam tylko do głowy przyjdzie. A gdzież tu ten „biesiadnik”? Ano, co by nam się nie nudziło podczas tych rozmów, zawsze będzie do przekąszenia coś... szczególnego – niby niewiele, ale jednak coś czego na co dzień raczej okazji jeść nie mamy okazji.

DAMSKIE SPOTKANIA

A to propozycja p. Eli dla Pań. W każdy wtorek rano, zapraszamy nasze Panie do uczestnictwa w „Damskich Spotkaniach” w trakcie których... panie mogą zagrać ze sobą w karty i porozmawiać.

SPRAWNA IGŁA

p. Ela zaprasza wszystkie osoby, które chcą poznać, lub już znają tajniki sztuki sprawnego posługiwania się maszyną do szycia, do nowego kącika, który odbywa się w każdy wtorek po południu.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
8.45 PORANNA AUDYCJA Ania	8.45 PORANNA AUDYCJA Ania	8.45 PORANNA AUDYCJA Ania
9.00 – 10.00 BIBLIOTEKA Ania	9.00 – 12.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ania	10.00 – 11.30 SPOTKANIE INTEGRACYJNE Ania Ela
9.30 – 12.30 KĄCIK KULINARNY - Ela I – Potrawa mieszkańców II – Potrawa świata III – Słodki poniedziałek	9.15 - 10.00 PORANEK POETYCKI I i III wtorek m-ca Dorota	10.15 – 12.00 KĄCIK SZACHOWY Piotr
10.00 – 12.00 POTRAWA SZEFA	9.15 – 10.00 BIESIADNIK POLITYCZNO – KULTURALNY II i IV wtorek m-ca - Piotr	11.30 – 12.00 PRZEGLĄD PRASY Dorota
10.00 – 10.45 SPOTKANIA ze SZTUKĄ I pon. Miesiąca - Dorota	9.45 – 10.45 DAMSKIE SPOTKANIA Ela	13.00 – 13.30 BILARD Piotr
– 10.00 – 12.00 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ania	10.00 – 12.30 WSPÓŁCZESNY KRAKÓW II wtorek m-ca - Dorota	14.15 – 15.00 Z komputerkiem na TY I i III środa m-ca - Piotr
10.45 – 12.00 MĘSKIE SPOTKANIA Piotr	10.30 – 11.15 AEROBIC dla SENIORÓW p. Małgorzata	14.00 – 15.00 Z kart historii... II i IV środa m-ca
11.30 – 12.00 PRZEGLĄD PRASY Dorota	10.45 – 12.00 MĘSKIE SPOTKANIA Piotr	14.00 – 17.00 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ania
13.45 – 14.00 I i III poniedziałek m-ca Zebranie redakcji WIEŚCI	11.00 – 11.30 TROSKA O JADALNIĘ Ela	15.00 – 15.30 CZYTANIE KSIĄŻKI Ela
15.00 – 15.30 CZYTANIE KSIĄŻKI Ania	11.30 – 12.00 PRZEGLĄD PRASY Dorota	15.00 – 16.00 MUZYCZNE POPOŁUDNIE z gitarą i śpiewem - Dorota
15.00 – 15.50 ZAPROSZENIE NA SPACER Ela	13.30 – 15.00 SALON „U ANNY” Ania B i Ania D	
15.00 – 16.00 SPOTKAJMY SIĘ Piotr	14.00 KLUB FILMOWY Anna P.	
	15.00 – 16.00 KĄCIK SZACHOWY Piotr	
	15.00 – 15.30 CZYTANIE KSIĄŻKI Ania	
	16.10 – 16.50 SPRAWNA IGŁA Ela	

CZWARTEK	PIĄTEK
– 8.45 PORANNA AUDYCJA Ania	– 8.45 PORANNA AUDYCJA Dorota
9.15 – 10.00 KRAKOWSKIM SZLAKIEM Świętych III czwartek m-ca opowiadanie - Dorota	9.00 – 9.30 TAŃCE dla SENIORÓW Ela
9.15 – 10.00 PODRÓŻ DO KRAINY II czwartek m-ca Ania	10.00 - 12.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ela
9.30 – 12.30 KRAKOWSKIM SZLAKIEM Świętych IV czwartek m-ca wyjazd Dorota	10.30 -12.00 ZAPROSZENIE NA SPACER Ania
9.30 – 12.30 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ela	11.30 – 12.30 POROZMAWIAJMY O JEDZENIU II piątek m-ca
10.30 – 11.15 AEROBIC dla SENIORÓW	11.00- 12.00 MODA na ZDROWIE III piątek m-ca
10.45 – 12.00 MĘSKIE SPOTKANIA Piotr	11.30 – 12.30 NASZE SPRAWY IV piątek m-ca
11.30 – 12.00 PRZEGLĄD PRASY Dorota	11.30 – 12.00 PRZEGLĄD PRASY Dorota
15.00 – 15.30 CZYTANIE KSIĄŻKI Ela	13.00 – 13.30 BILARD Piotr
15.00 – 16.00 SPOTKAJMY SIĘ Dorota	13.40 – 15.00 KLUB REMIKA Piotr
	14.00 -17.00 ZAJĘCIA PLASTYCZNE Ania
	14.30 – 16.30 SPOTKANIA POKOLEŃ Z udziałem Młodzieży z Sieprawia Ela, Dorota

Z przymrużeniem oka 😊

Zdenerwowana matka dzwoni do szkoły do nauczycielki swojego syna.

- Bardzo proszę go już więcej nie bić! – to takie biedne, słabe, bezbronne dziecko...

- ...

- My go nigdy nie bijemy – no chyba, że w obronie własnej!

😊😊😊

W tramwaju.

- Panie! Co się pan pchasz na chama?!

- A bo to człowiek wie na kogo się pcha?



😊😊😊

Dwóch Anglików w średnim wieku gra w golfa. W pewnej chwili w pobliżu przechodzi kondukt żałobny. Jeden z graczy odkłada kij i zdejmuje czapkę.

- Co to przerywa pan grę?

- Proszę wybaczyć, ale przez 25 lat byliśmy małżeństwem...

😊😊😊

Mały Jasio ogląda z ojcem telewizję. Nagle pojawia się plansza "Film tylko dla dorosłych"

- Tatusiu - pyta Jasio - dlaczego tego filmu nie mogą oglądać dzieci?

- Cicho bądź! Zaraz zobaczysz.



😊😊😊

Karol i Hela spędzają powtórny miodowy miesiąc, na uczczenie 40tej rocznicy ślubu. Lecą sobie do Australii. Nagle głos pilota :

- Drodzy pasażerowie, silniki odmówiły posłuszeństwa. Możemy lądować awaryjnie na wyspie przed nami, ale prawdopodobieństwo że ktoś nas odnajdzie jest równe zero. Dziękujemy za wyrozumiałość.

Karol drapie się w głowę i mówi do Heli:

- Kochanie opłaciłaś rachunki za mieszkanie?

- Tak najmilszy, uregulowałam tuz przed wyjazdem.

- A za telefony ?

- Też zapłaciłam najdroższy.

Karol myśli, myśli, myśli...

- A ZUSy nasze opłaciłaś ?

- O Boże, kochanie na śmierć zapomniałam! Och dawała nam karę!

Karol całuje ja tak jak nie całował od lat 30tu, śmieje się, wrzeszczy jak wariat:

- Przeżyjemy! Znajdą nas! Te skurczybyki znajdą nas, nawet na końcu świata!!!



Mąż i żona świętują swoją 50 rocznicę ślubu. W pewnym momencie mąż pyta żonę:

- Powiedz mi kochanie, czy kiedykolwiek mnie zdradziłaś?
- Proszę, nie pytaj mnie o takie rzeczy...
- Ale nalegam, powiedz mi proszę!
- No dobrze, zdradziłam Cię trzy razy.
- Trzy razy, jak to się stało?
- Mężu, czy pamiętasz jak 35 lat temu chciałeś rozkręcić swój własny biznes i żaden bank nie chciał udzielić Ci kredytu? A pamiętasz jak sam prezes banku



przyszedł do nas do domu pod Twoją nieobecność i zatwierdził kredyt bez żadnych dodatkowych pytań?

- Och kochanie, zrobiłaś to dla mnie. Szanuję Cię jeszcze bardziej za to co zrobiłaś. Ale kiedy był ten drugi raz?
- Pamiętasz dziesięć lat temu sytuację kiedy miałeś ten straszliwy atak serca i żaden z lekarzy nie chciał się podjąć ryzykownej i skomplikowanej operacji? I wtedy ten jeden doktor zgodził się Ciebie operować i dzięki

temu do dzisiaj jesteś w tak dobrej kondycji.

- Moja najdroższa, nie mogę wprost w to uwierzyć, że zrobiłaś to dla mnie. Jestem Ci wdzięczny. Ale powiedz mi jak to było tym trzecim razem.
- Czy pamiętasz tę sytuację kiedy kilka lat temu chciałeś zostać prezesem klubu golfowego i brakowało Ci 17 głosów...



Państwowy Szpital Kliniczny Nr. 4 w Lublinie. W izolatce rozlega się dzwonek telefonu komórkowego. Mężczyzna podnosi się z łóżka i sięga do szafki.

- Czy pan Kowalski ? - rozlega się głos w słuchawce
- Tak.
- Mówi ordynator oddziału zakaźnego prof. Kwiatkowski. Drogi panie mam już wyniki pańskich badań. Jest pan chory na błonicę, boreliozę, brucelozę, cholerę, dur brzuszny, dżumę, czerwone bakterie, gruźlicę, kamyk, bakterie, kiłę, krwotoczne zapalenie



jelit, ospę wietrzną, chlamydiozę, krztusiec, promienicę, pryszczycę, nosaciznę, odrę, tularamię, rzeżączkę, wąglik, włośnicę, wszawicę, wściekliznę i AIDS.

- O Boże - krzyczy pacjent - ale chyba będziecie mnie leczyć ?

- Aaa ? Tak, tak, oczywiście, będziemy. Już nawet wyznaczyliśmy panu specjalną dietę naleśnikową.

- A ta dieta mi pomoże ?

- Pomoże albo nie. Skąd ja cholera mam to wiedzieć ? - odpowiada zły jak diabli profesor - Ale naleśniki to jedyna potrawa, która zmieści się w szparę pod drzwiami.

☺ ☺ ☺

Żona do męża na imprezie u znajomych:

- Nie pij tyle! Nie pamiętasz jak się zachowywałeś ostatnio u Kowalskich?

- Nie.

☺ ☺ ☺

Pokój w akademiku. Student:

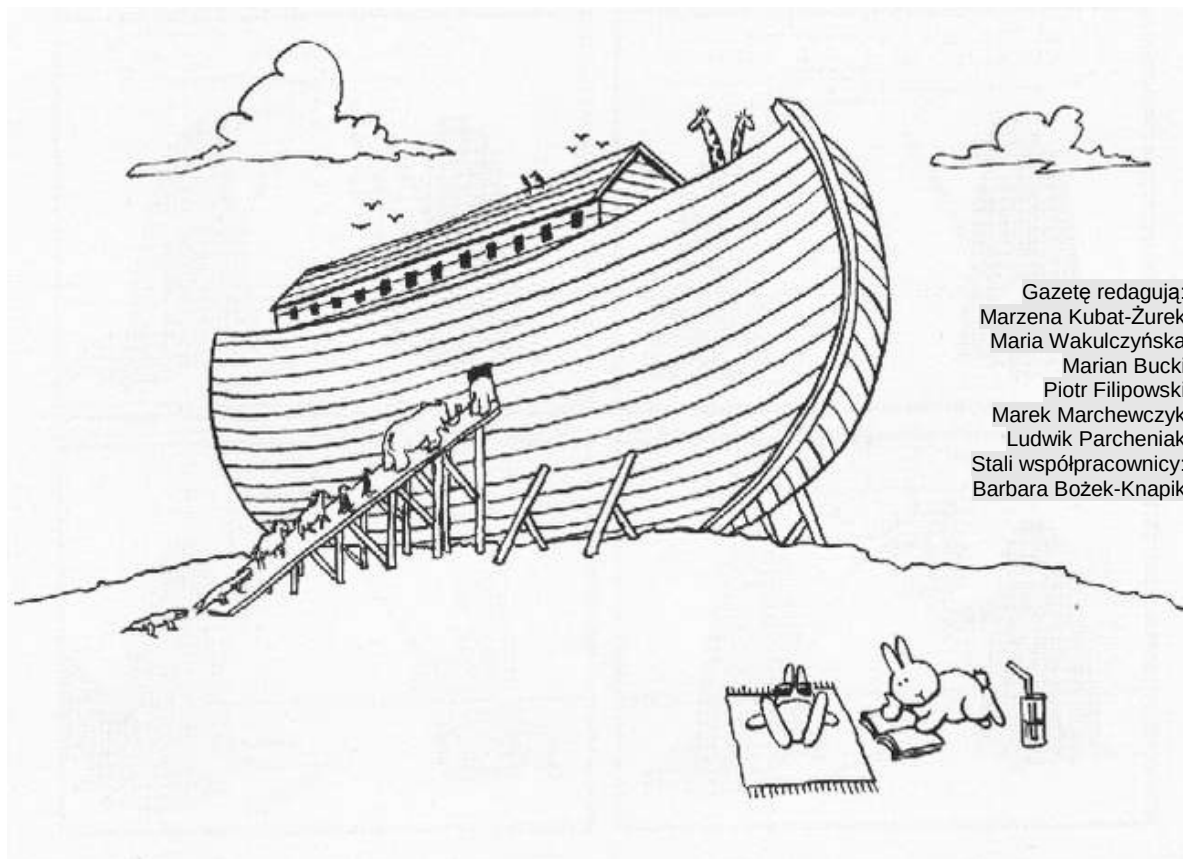
- Chłopaki, szybko, gadajcie czy homoseksualizm jest w porządku?

- No pewnie, że w porządku!

Student zdejmuje rękę z mikrofonu słuchawki:

- Halo, halo, mama? U mnie wszystko w porządku!

62 Sposoby na samobójstwo zajaczka – sposób 3:



Gazetę redagują:
Marzena Kubat-Żurek
Maria Wakulczyńska
Marian Bucki
Piotr Filipowski
Marek Marchewczyk
Ludwik Parcheniak
Stali współpracownicy:
Barbara Bożek-Knapik