



GAZETKA DĘBNICKA

NR 10 - LIPIEC II 2025

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
CAS DĘBNIKI, KRAKÓW ul. Michała Bałuckiego 21/1

REDAKCJA - BARBARA KLIMASIŃSKA,
E-MAIL: bkl1@interia.pl



Miesiąc lipiec musi przypieć!

Na łące

Autor: Kazimierz Wierzyński

Leżę na łące,
Nikogo nie ma: ja i słońce.

Ciszą nabrzmiałą i wezbraną
Napływa myśl:
- To pachnie siano.

Wiatr ciągnie po trawach z szelestem,
A u góry
Siostry moje, białe chmury.



Słoneczniki

Autor: Stanisław Baliński

W takt dalekiej, rytmicznej, przeciągłej muzyki,
Kołyszą mnie na słońcu złote słoneczniki.
Nie słyszę głosów ludzkich, nie widzę dna chaty,
Słyszę tylko melodię, widzę tylko kwiaty.

Pszczoły słodsze od skrzypiec, dzień słodszy od miodu,
Zwabiły mnie w sam środek wiejskiego ogrodu
I nakryły całunem złocistej ojczyzny,
Przez którą słońce sączy święte optymizmy.

Odgrodzony od świata, zamknięty wśród blasku,
Staję się własnym cieniem, co zastygł na piasku,
I umieram z nim razem pod echo muzyki,
Zabity przez ogromne, złote słoneczniki.





MOTYW PRZEMIJANIA...

BIBLIA Motyw przemijania pojawia się w stwierdzeniu Boga, który, po popełnieniu przez Adama i Ewę grzechu pierworodnego, mówi o ludzkiej egzystencji *"prochem jesteś i w proch się obrócisz"*, podkreślając, jak kruche i ulotne jest ludzkie życie. Przemijanie i marność ludzkiego losu pojawiają się również w *Księdze Koheleta*, który uważa, że dobra doczesne są niczym, a człowiek nigdy nie zgłębi sensu istnienia. jedynie wiara i ufność wobec Boga, mogą mu pozwolić żyć godnie.

"Wielki Testament" – F. Villon nawiązuje do średniowiecznego motywu vanitas. Porusza temat utraty sił vitalnych przez człowieka, utraty urody, starzenia się, niedoskonałości pamięci. W swym utworze wspomina: *„Ach gdzie są niegdysiejsze śniegi!”*.

"Hamlet" – W. Szekspir snuje refleksje na temat przemijania i śmierci. Hamlet nie może pojąć, że *po człowieku nic nie zostaje*, nawet jeśli dużo w życiu osiągnął: *"Wszyscy tuczemy się na pokarm dla robactwa. Thusty król i chudy żebrak to tylko odmiana tej samej potrawy"*.

„Faust" – J.W. Goethe pisze „Chwilo trwaj, jesteś taka piękna” podkreślając odwieczne pragnienie człowieka do zatrzymania czasu w chwilach najszcześniejszych. Każdy z nas chciałby, aby wyjątkowe i niepowtarzalne chwile trwały na zawsze.

„Pan Tadeusz" – Adam Mickiewicz na emigracji wraca pamięcią do *„kraju lat dzieciennych"*, który już przeminął. Pragnie uciec od rzeczywistości do krainy swego dzieciństwa. Idealizuje ją, podkreślając równocześnie, że już jej nie ma (np. pisząc o „ostatnim zajeździe na Litwie”).

„Noce i dnie" – Maria Dąbrowska opisując losy rodziny Niechciców pokazuje, jak niepostrzeżenie płynie czas: *„Wszystko mija, a nic się nie zmienia. Po złotym tle wciąż płyną szare obłoki...”*.

„Dolina Issy" – Czesław Miłosz powraca do krainy swego dzieciństwa, przypomina swoje pierwsze doznanie tajemnicy i dziwności świata, a także piękna istnienia. Miłosz z dystansu i tęsknoty wskrzesza krainę swego dzieciństwa, by snuć refleksję nad zagadnieniami istnienia i śmierci.

„Niech żyje bal!" – Agnieszka Osiecka nazywa życie *balem*, na który *„drugi raz nie zaproszą nas wcale...”*. Życie trwa tyle co taniec, więc trzeba je wykorzystać do końca, nawet jeśli przyszło żyć w trudnych czasach.





INTELIGENCJA

Inteligencja (od łac. *intelligentia* – zdolność pojmowania, rozum) – zdolność do postrzegania, analizy i adaptacji do zmian otoczenia. Zdolność rozumienia, uczenia się oraz wykorzystywania posiadanej wiedzy i umiejętności w różnych sytuacjach. Cecha umysłu warunkująca sprawność czynności poznawczych, takich jak myślenie, reagowanie, rozwiązywanie problemów

W 1983 Howard Gardner przedstawił teorię inteligencji wielorakiej.

Rodzaje inteligencji według Howarda Gardniera:

Inteligencja językowa – umiejętność czytania, pisania i porozumiewania się za pomocą słów, doskonale rozwinięta u pisarzy, poetów i mówców.

Inteligencja logiczna lub matematyczna – umiejętność rozumowania oraz liczenia. Najlepiej jest rozwinięta u ekonomistów, naukowców, inżynierów, prawników i księgowych.

Inteligencja wizualno-przestrzenna – umiejętność malowania, rysowania, robienia artystycznych fotografii, rzeźbienia lub wyobrażania sobie trójwymiarowych kształtów; doskonale rozwinięta u nawigatorów i artystów.

Inteligencja muzyczna – umiejętność układania piosenek, śpiewania, gry na instrumencie, pisania wierszy, a także stosowania rymu i rytmu. Szczególnie rozwinięta u kompozytorów, dyrygentów, muzyków.

Inteligencja interpersonalna (społeczna) – umiejętność nawiązywania kontaktów; rozwinięta u sprzedawców, nauczycieli i przywódców.

Inteligencja refleksyjna – umiejętność skupienia uwagi na swoich uczuciach, umiejętność wyciągania wniosków z przeżytych doświadczeń i umiejętność planowania. Ten rodzaj zdolności wiąże się u niektórych ludzi z wielką intuicją.

Inteligencja ruchowa – zdolności manualne oraz umiejętności sportowe; dobrze wykształcone u gimnastyków, tancerzy, rzemieślników i sportowców, a także chirurgów.

Inteligencja przyrodnicza – umiejętność rozumienia praw natury i postępowania zgodnie z nimi; dobrze rozwinięta u biologów, rolników i osób działających na rzecz ochrony przyrody.

Jedynie dwa pierwsze rodzaje inteligencji są uznawane przez klasyczne modele edukacyjne. /WK/





Seniorzy powinni spożywać 4-5 małych posiłków dziennie, bogatych w białko, błonnik i witaminy. Zalecane jest spożywanie chudego mięsa, ryb, jaj, warzyw strączkowych, produktów pełnoziarnistych, nabiału i tłustych ryb morskich. Należy ograniczyć czerwone mięso, tłuszcze zwierzęce, przetworzone produkty mięsne, sól i cukier.

Szczegółowe zalecenia

Białko: Chude mięso, ryby (2-3 razy w tygodniu), jaja, warzywa strączkowe, produkty mleczne, orzechy.

Węglowodany: Produkty pełnoziarniste (pieczywo, kasze, makarony).

Tłuszcze: Tłuste ryby morskie (makrela, łosoś), oliwa z oliwek, olej lniany.

Warzywa i owoce: Bogate w witaminy i błonnik.

Nabiał: Mleko, jogurty naturalne, kefir, sery.

Inne:

Ograniczyć spożycie soli, czerwonego mięsa, przetworzonych produktów mięsnych, tłuszczów zwierzęcych, słodczy.

Uzupełniać niedobory witamin i minerałów, szczególnie witaminy D, B12 i kwasów omega-3.

Unikać napojów gazowanych, kawy i herbaty, które mogą utrudniać przyswajanie składników odżywczych.

Spożywać posiłki w spokojnej atmosferze, aby ułatwić trawienie.

Dbać o odpowiednią ilość płynów (woda, kompot, soki).

Możliwość suplementacji, np. witaminą D, B12, kwasami omega-3.

Dodatkowe wskazówki:

Osoby z trudnościami w gryzieniu i żuciu mogą korzystać z płynnych posiłków (koktajle) lub zmiksowanych warzyw i owoców.

W diecie osób po 80 roku życia zaleca się spożywanie obranych owoców i warzyw, najlepiej gotowanych, duszone lub pieczonych.

Zwrócić uwagę na spożycie błonnika w celu zapobiegania zaparciom.

Unikać spożywania warzyw kapustnych, rzodkiewki, papryki, gruszek, śliwek, rzepy, cebuli, czosnku, a także kukurydzy.





R O Z M A I T O Ś C i

HUMOR TURYSTYCZNY.....

Grupa turystów błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziejna nocleg.

- Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! - wścieka się jeden z uczestników wycieczki.

- Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

Turysta wynajmując pokój u gazdy w Zakopanem, zastrzega się:

- Cena jest wygórowana, ale niech tam, tylko żeby był spokój i żadnych dzieci!

- Tu nima żadnych dzieci, panocku...

Rano słyhać potworny hałas i z poddasza zbiega wrzeszcząc niemiłosiernie wataha rozbrykanych dzieciaków. Oburzony turysta idzie do gazdy.

- Gazdo, miało nie być żadnych dzieci!

- Panocku, to nie dzieci, ino diabły wcielone!

Blondynka dzwoni do informacji na dworcu kolejowym.

- Przepraszam, jak długo jedzie pociąg z Krakowa do Warszawy?

- Chwileczkę.

- Dziękuję.

