



GAZETKA DĘBNICKA

NR 3 - MARZEC 2026

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

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

CZASEM i w MARCU ZETNIE WODĘ w GARNCU



Ciekawam, co nam przyniesie marzec. Czy ludowe przysłowie się sprawdzi?
Wiosna zwykle cieszy ludzi, budzi radość i uśmiech. Zrzucamy zimowe ubrania
i wystawiamy twarze do słońca...

Bożena Bertman snuje obszernie rozważania na temat śmiechu, pokreśla jego
zdrowotne aspekty. Śmiejmy się i uśmiechjmy zatem.

Maria Rodziewiczówna i jej deklog, wciąż aktualny, to następna pozycja.

TUWIMOWSKIE CURIOSA, czyli ulubiony poety „groch z kapustą” uświadamia
nam jak szerokie były zainteresowania Juliana Tuwima.

A na koniec, jak zazwyczaj, **R O Z M A I T O Ś C i**. - *Barbara Klimasińska*



Bożena Bertman **Śmiech**

Może na początku zdrowotnie i fizjologicznie. Otóż powstała dziedzina badań nad wpływem śmiechu na zdrowie gelotologia. Zakłada ona, że spontaniczny śmiech pomaga odreagować stres, frustracje, leczy choroby duszy, bo wzmacnia aktywność umysłu

Sama od kilku lat jestem ambasadorką Stowarzyszenia Dr Clown, które przez zabawę i śmiech pomaga w szpitalnej terapii dzieciom chorym.

Emanuel Kant wyznawał pogląd, że niebo ofiarowało człowiekowi nadzieję, sen i śmiech, aby mogły równoważyć uciążliwości życia. A Curzio Malaparte przekonywał, że śmiech przedłuża życie.

Istotę, siłę urodę, niezwykłość ale też wieloznaczność śmiechu doskonale oddaje muzyka - na przykład aria Pericholi (aria ze śmiechem) J. Offenbacha, Adeli z Zemsty nietoperza Straussa, czy humor w operach komicznych takich jak Cyrulik Sewilski G. Rossiniego. W muzyce śmiech jest siłą wyzwalającą emocje, życiodajną; śmiech szalony, nieopanowany, upajający radością, szczęściem. Ale śmiech może być też szyderczy, niszczący, zafascynowany złem, kłujący bólem. Śmiech Mozarta przerażał Salieriego, doprowadzał go do obłędu.

Drobne odniesienia literackie: Gogol: „Z kogo się śmiejecie, z samych siebie się śmiejecie!” A jak Gombrowicz widział kurację śmiechem? W Operetce lekkomyślny śmiech zamienia się w śmiech z bolesnego wykrzywienia obrazu teraźniejszości i historii pełnej patosu i grozy. Autor uważał, że: „Nigdy żaden naród nie potrzebował śmiechu bardziej niż my dzisiaj i nigdy żaden naród mniej nie rozumiał śmiechu, jego roli wyzwalającej”. Zgoda?

Uwaga estetyczna: twarz śmiejącego się może być piękna siłą ekspresji, optymizmu. Ale też brzydka, szyderczo odpychająca, wzbudzająca lęk.

Inaczej z synonimicznym uśmiechem. Twarz uśmiechnięta to radość, spokojne zadowolenie, pogoda ducha. Uśmiech dodaje urody - wszak „nie ma brzydkich kobiet, tylko nie wszystkie są uśmiechnięte”.

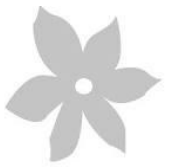
I: „Gdy nie masz nic do ofiarowania, ofiaruj uśmiech” - przysłowie chińskie. Gioconda ofiarowuje spokojny, tajemniczy, wieloznaczny uśmiech. Co ona chce powiedzieć? Myślmy dalej, ale tu nie ma lęku, bólu, zła, tylko znaki zapytania.

Błogosławiony ten, który
śmieje się z samego siebie,
albowiem będzie miał ubaw
do końca życia!



UŚMIECH
dla wszystkich, ja stawiam

No to co, 😊
byle do piątku?



MARIA RODZIEWICZÓWNA 1863 -1944 PISARKA ZAPOMNIANA?

Czytelnicy piszą:

Żywy jest w Polsce zwyczaj traktowania poważnie pisarzy infantylnych, kokietów i frustratów oraz dezawuowania pisarzy poważnych, opowiadających o sprawach dla Polaków kluczowych i najważniejszych. Do tych pierwszych zaliczam Witolda Gombrowicza, a do drugich Marię Rodziewiczównę. CORR

Macierz, Dewajtis, Czahary to moje ukochane książki, wracam do nich i nie tylko do nich bardzo często. Wystarczy kilka fragmentów i upewniam się, że stoję po właściwej stronie. **ELIA**

To książki dla tych, dla których ważna jest ziemia, tradycja, praca, siła, prawda, **Bóg, Honor, Ojczyzna** i pamięć, przeszłość i przyszłość, dziadkowie, rodzice i dzieci. Dla których to wszystko to normalność, obowiązek i dążenie. **ANNA**

Moją ulubioną powieścią z wielu, które przeczytałam, pozostaje **Dewajtis**. Cenię także bardzo **Lato Leśnych Ludzi**. Jeden z moich profesorów poznał pisarkę osobiście, zawsze mówił o niej z wielką estymą. Miała taką chatkę w lesie i urządzano tam coś w rodzaju "obiadów czwartkowych". **AN**

Była bardzo wielką pisarką, do dziś pamiętam i kocham. Nauczyła mnie kochać Polskę i chwala Jej za to! **CZYT.**

Mnie urzekły **Czahary**. Lubię też **Między ustami a brzegiem pucharu**. Wśród starszego pokolenia pisarka cieszy się dużym szacunkiem, niestety młodsze roczniki jej właściwie nie znają. Moje ulubione tytuły to: **Magnat, Jerychonka, Dewajtis, Straszny dziadunio**. **GOSIA**

Pisarka lubiła życie spokojne, w łączności z Bogiem i przyrodą. Z myślą o swoich gościach ułożyła specjalny dekalog, który brzmiał następująco:

- I. Czcij i zachowaj ciszę, pogodę i spokój domu tego, aby stały się w tobie.*
- II. Będiesz stale zajęty pracą według sił swych, zdolności i zamiłowania.*
- III. Nie będziesz śmiecił, czynił bezładu ani zamieszania domowego porządku.*
- IV. Pamiętaj, abyś nie kaził myśli ni ust mową o złym, marność i głupstwie.*
- V. Nie będziesz opowiadał, szczególnie przy posiłkach, o chorobach, kryminałach, kalectwie i smutkach.*
- VI. Nie będziesz się gniewał, ani podnosił głosu z wyjątkiem śpiewu i śmiechu.*
- VII. Nie będziesz zatruił powietrza domu złym i kwaśnym humorem.*
- VIII. Nie wnoś do domu tej szatańskiej czci pieniądza i przekleństw.*
- IX. Zachowaj przyjaźnielstwo do Bożych stworzeń za domowników przyjętych, jako psy, ptaki, jeże i wiewiórki.*
- X. Nie okazuj trwogi, a znoś ze spokojem wszelki dopust Boży, jako głód, biedę, chorobę i najście niepożądanych gości. Błogosławieństwo Boga i Królowej Korony Polskiej niech strzeże fundamentów, węglów i ścian domu tego, serca i zdrowia mieszkańców - Amen.*



TUWIMOWSKIE CURIOSA

Ogromne gospodarstwo literackie Juliana Tuwima obejmowało nieomal wszystkie dziedziny zainteresowań ludzkich. Specjalnością poety były "curiosa," które zbierał całe życie i ogłaszał w czasopismach pod tytułem "Cicer cum caule". W roku 1958 curiosa ukazały się nakładem książkowym jako trzy tomy „Cicer cum caule, czyli groch z kapustą”. Poniżej fragment wstępu Juliana Tuwima do „Cicer cum caule”.

>Posiadam nieprzebrane mnóstwo nikomu niepotrzebnych wiadomości. Mój księgozbiór, przez 35 lat gromadzony, dziś nie istniejący, składał się - nie w całości oczywiście, ale w dobrej połowie - z dzieł osobliwych, dziwnych, groteskowych. Sprowadzałem ze wszystkich krajów europejskich katalogi antykwaryczne poświęcone kuriozom, dziwactwom, dziejom obyczajów, historii kultury, folklorowi, niezwykłym tematom, bzikom, ekstrawagancjom itd. i wylapywałem co ciekawsze okazy. Wszystko to, co w tytule miało "curiosa", "curiosidades,". Wypchane półki trzeszczały już, foliały, broszury, świstki, ulotki, tomy, wolumina, teki, roczniki, pudła z wycinkami itp. skarby rozsadzały już ściany mieszkania. Były tam m.in. dziedziny następujące: demonologia, alkoholica, teratologia (nauka o monstrach i potworach), antisemitica polskie, rozprawy o wonnościach i aromatach, książki o truciznach, narkotykach, tytoniu, kawie; stare zielniki i bestiaria, stare książki kucharskie; podręczniki "czarnej magii" (prestidigitatorzy), programy i afisze cyrków, szarlatanów, chiromantów; gramatyki i słowniki języków "egzotycznych," słowniki fachowe, gwarowe, języków tajnych, międzynarodowych; stare kalendarze, almanachy, sztambuchy, albumy pensjonarek, dzieła wariatów, grafomanów, "reformatorów" spod ciemnej gwiazdy, zbiory anegdot, karykatur, stara humorystyka, powieści zeszytowe, brukowe, śpiewniki, libretta starych oper i wodewilów, literatura kuchenna, straganowa, odpustowa, poeci zapomniani, poematy heroikomiczne; stare podróże i mapy; compendia fachowe dla fryzjerów, kaligrafów, nauczycieli tańców; literatura dotycząca tajnych związków, zakonów; dzieła o torturach; historie dziwaków, fantastów, ekscentryków etc. etc. - a wśród tych etceterów niech mi wolno będzie wymienić największy w Polsce zbiór rozpraw o szczurach, książki w języku cygańskim, manuskrypt malajski, pisany na szerokich liściach jakiejś zamorskiej rośliny, polski modlitewnik (rękopis), który czytać można było tylko przez szkło powiększające, broszurę dziwaka lwowskiego z połowy XIX w. (Zenowicza), "wydaną" w jednym egzemplarzu, komplet "futurystycznych" czasopism polskich z lat 1919-1924 i setki innych rozkosznych sztuczek.<

**GŁOWA JULIANA TUWIMA JAKO STARA MAPA.
RYS. DANUTA I SZYMON KOBYLŃSCY.
BYŁ TO ULUBIONY RYSUNEK POETY.**



Głowa Juliana Tuwima jako stara mapa.
Rys. Danuta i Szymon Kobylńscy.
Był to ulubiony rysunek Poety.



R O Z M A Ć T O Ś C i

ISKRA

Patrzcie, jak błyszczę jaśnie
To mówi iskra i gaśnie.

"Chętnie cytuję samego siebie" powiedział kiedyś Bernard Shaw.

Debaty – uczestnicy mieli na odpowiedź minutę. To prawie trzy razy mniej, niż trwało zadawanie przez niektórych dziennikarzy pytania.



RADIO POOGODA to świetne radio, często słucham tej stacji.

Radio Pogoda – sieć rozgłośni radiowych działająca od 2015 roku.

Właścicielem marki jest Grupa Radiowa Agory Sp. z o.o.

Sieć posiada Stacje w Warszawie, Bydgoszczy, Gdańsku, Krakowie, Poznaniu, aglomeracji śląskiej i we Wrocławiu.

Radio Pogoda kieruje program głównie do słuchaczy w wieku 50 i więcej lat. Obok pasm sieciowych emituje lokalne serwisy i magazyny. Playlistę Radia Pogoda tworzą głównie najpopularniejsze polskie i zagraniczne utwory od lat 30. do 80. XX wieku (sporadycznie zdarzają się też piosenki z lat 90. XX wieku). Lista przebojów nadawanych na antenie jest dostępna na stronie internetowej w zakładce *Co graliśmy w ostatnich 24 h*. W stacji nie są poruszane tematy polityczne.

