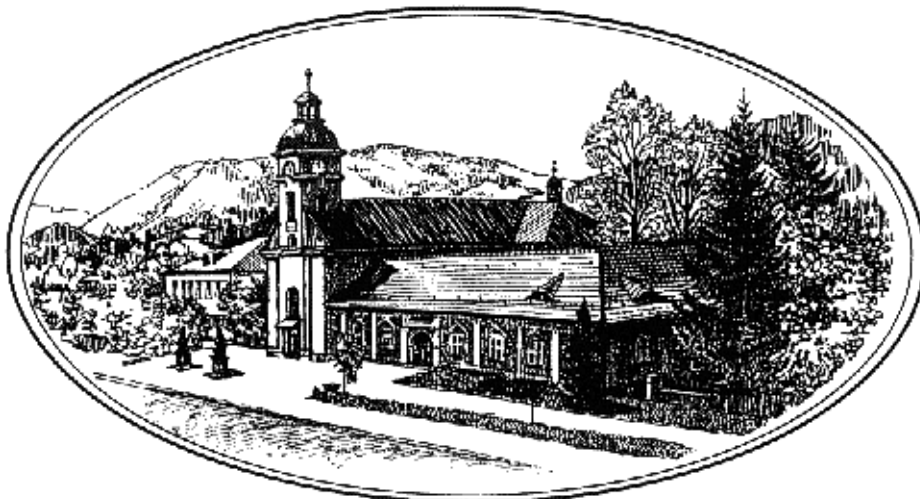


Po górach, dolinach...



Parafia p.w. św. Klemensa, papieża i męczennika, w Ustroniu

Nr 43 (751) 26 października 2008 r.

Adres internetowy Parafii: <http://www.klemens.beskidy.pl>

E-mail Redakcji: pgd@klemens.beskidy.pl

XXX NIEDZIELA ZWYKŁA

Pożyczysz

Coraz więcej dyskusji skupia się na temacie obecnego kryzysu gospodarczego, który pojawił się w Stanach Zjednoczonych. Wiele głosów oscyluje wokół stwierdzenia, że w naszym kraju nie spowoduje on poważniejszych skutków. A jednak uważna obserwacja sytuacji na rynku może słusznie budzić nie tylko różnego rodzaju pytania, ale także obawy.

Podjęcie tego tematu w naszym tygodniku może w pierwszej chwili dziwić i prowokować do zarzutu: *Dlaczego w piśmie, które powinno podejmować tematy wiary i religii zostaje postawiony temat z dziedziny gospodarki?* Jak się okaże, mądry uczeń Mistrza z Nazaretu to ktoś, kto potrafi nie tylko mądrze zainwestować w swoje życie, ale także z obserwacji rynku wyprowadzać istotne wnioski do swojego życia.

Wiele osób zaciągnęło różnego rodzaju pożyczki. Zjawisko to nie dziwi, ponieważ mając płace na obecnym poziomie (nie mówimy o ludziach, którzy mogą cieszyć się znacznie większymi zarobkami niż większość społeczeństwa) trudno jest sobie pozwolić na większe zakupy. Kredyt wydaje się łatwą i szybką szansą, dzięki której możliwe staje się zrealizowanie swoich planów np. gdy ktoś chce rozwinąć działalność gospodarczą. Branie pożyczek jest bardzo starą sprawą i ludzie już dawno odkryli ją nie tylko jako szansę na zrealizowanie planów, ale także jako okazję do zysku i pomnożenia swoich majątków. Dlatego nie dziwi, że dziś jest tyle „okazji”, mających na celu szybkie i wygodne spełnienie owych potrzeb klientów, którzy chcą wziąć kredyt. Patrząc uważnie na współczesny świat (choć powstaje pytanie, ilu ludzi zadaje sobie trud takiego spojrzenia?) można odkryć, jak szeroka i bogata jest oferta udzielania pożyczek. Szczególnie modne stały się tzw. chwilówki. *Szybko, bez poręczycieli, właśnie dla Ciebie, żebyś tylko u nas wziął pożyczkę...* Takich hasel nie brakuje. Ale to jest dopiero jedna strona medalu. Niestety istnieje jeszcze druga, znacznie mniej optymistyczna. Wiadomo, że jeśli weźmie się kredyt, to trzeba go również spłacić. Ale z jakimi odsetkami?! O tym już nie mówi się głośno i publicznie, bo klient sam powinien dokładnie zapoznać się z treścią umowy. Kilkanaście miesięcy temu polski film pt. „Plac

Zbawiciela” został obsypany nagrodami, choć jego obejrzenie pozostawia u widza wiele pytań i sporą dawkę przykrych emocji. Jest to historia pewnej rodziny, która postanawia wziąć kredyt na zakup większego mieszkania. Na początku mają wielkie plany, ale upływający czas i narastające z tego powodu trudności piszą zupełnie inny scenariusz... Nie piszemy o tym, aby robić reklamę filmu, który jest bardzo trudnym obrazem lecz, aby ostrzec. Zdecydowanie za mało mówi się o owej drugiej stronie medalu a więc o możliwych skutkach, które mogą się zrodzić, a których jakże często nie bierze się pod uwagę...

W tym miejscu można postawić bardzo ciekawe pytanie: *W jaki sposób odnosi się wiara do kwestii brania pożyczek?* Zanim sięgniemy do najcenniejszego źródła, jakim jest liturgia słowa obecnej niedzieli, warto przypomnieć jedną istotną prawdę: *Pan Bóg nie jest bankierem, który udziela ludziom pożyczek! On jest największym i najwspanialszym Dawcą wszelkiego dobra. On daje za darmo, bez poręczycieli i bez małych liter w umowie!*

Jest jednak jeszcze coś, o czym nie wolno zapomnieć: *Pan Bóg daje za darmo, ale razem z dołączonym kapitałem zaufania. Co to znaczy? Tzn., że ufa nam, że nie tylko nie zmanujemy otrzymanego z Jego ręki dobra, ale będziemy je ciągle pomnażać. Każdy dzień jest niepowtarzalną szansą, aby zapracować na pomnożenie procentów w najważniejszym Bożym banku a w nim odsetki będą procentować całą wieczność..*

Słyszymy w dzisiejszej liturgii słowa: *Jeśli pożyczysz pieniądze ubogiemu z mojego ludu, żyjącemu obok Ciebie, to nie będziesz postępował wobec niego jak lichwiarz i nie każesz mu płacić odsetek.* (Wj. 22, 23). Zdanie to stanowi wezwanie do bardzo rozważnego podejścia do udzielania pożyczek oraz ostrze-

ga przed pokusą pogoni za zyskiem. Ale głównie jest ważnym pytaniem skierowanym do mnie a dotyczącym wrażliwości sumienia: *Czy dostrzegam ludzi, z którymi mogę podzielić się tym, co posiadam?* Nie chodzi tu tylko o pieniądze. Czasem jedno dobre słowo znaczy więcej niż gruby portfel. Niebo to ojczyzna ludzi Bożego biznesu, których pole widzenia sięga w tym życiu dużo dalej niż tylko w swoje potrzeby...

LITURGIA SŁOWA

I czytanie: Wj 22.20-26

Psalm: Ps 18,2-4.47.51 ab

II czytanie: 1 Tes 1,5c-10

Ewangelia: Mt 22,34-40

ks. Zbigniew Zachorek

Muzyka - część XVIII

Jean Michel Jarre znany jest nie tylko jako twórca muzyki elektronicznej, ale także jako artysta dający wspaniałe koncerty, na których oprócz muzyki, wykorzystuje światło i różnego rodzaju obrazy. Nie będę pisał o wszystkich koncertach, ale tych najbardziej znanych, a także związanych z Polską. Zacznę od najstarszych.

The Concerts in China z 1981 roku. Pięć koncertów, z których dwa odbyły się w Pekinie, a trzy w Szanghaju. Proces zmian w Chinach zapoczątkowany po śmierci Mao doprowadził do większego "otwarcia na świat". Wtedy to do chińskiego radia trafiły albumy "Oxygene" i "Equinoxe" pierwsze płyty z zachodnią muzyką. Następstwem zainteresowania jakie wzbudziły, było zaproszenie Jeana Michela Jarre'a przez chińskie konserwatorium muzyczne do uczestnictwa w serii konferencji na temat muzyki elektronicznej. Pobyt w Chinach pozwolił artyście na zapoznanie się z chińską muzyką, a także na nawiązanie kontaktów w radiu i telewizji. Zaowocowało to późniejszym zaproszeniem do zagrania kilku koncertów. Realizacja projektu nie była łatwa i zajęła aż półtora roku. Na pierwszy koncert, który odbył się 21 października na stadionie sportowym w Pekinie przybyło 18 tys. widzów. Jean Michel powiedział potem w jednym z wywiadów: "Podczas pierwszego koncertu na widowni znalazło się mnóstwo żołnierzy i ludzi z rządu; był to bardzo dziwny koncert." Następnego dnia, muzycy wykupili wszystkie bilety i rozdawali je potem na ulicy, żeby na drugim koncercie mogli zjawić się zwykli ludzie. Podczas koncertów w Chinach Jean Michel po raz pierwszy zaprezentował Harfę Laserową - dzieło Bernarda Szajnera.

Rendez-Vous Houston w 1986 r. - został zorganizowany dla uświetnienia 150-lecia miasta Houston oraz 25 rocznicy powstania NASA. Przygotowania do koncertu zbiegły się w czasie z pracą nad nowym albumem Rendez-vous. Utwory z tego albumu miały być pierwszy raz prezentowane właśnie podczas koncertu. W trakcie przygotowań Jean Michel poznał astronautę i muzyka jazzowego Rona McNaira. Wówczas wpadł na pomysł stworzenia utworu z partią saksofonu, którą mógłby wykonać kosmosie jego przyjaciel Ron. Niestety los chciał inaczej. Ron McNair zginął 28 stycznia 1986 roku w katastrofie promu Challenger. Początkowo Jean Michel chciał odwołać koncert, ale na szczęście do tego nie doszło. Koncert odbył się, jako hołd dla astronautów, którzy zginęli w katastrofie, a partię saksofonu wykonał Kirk Whalum.

Rendez-Vous Lyon. Ogromnym wydarzeniem dla miasta Lyon był przyjazd Papieża Jana Pawła II. Dla uświetnienia tej uroczystości Jean Michel został poproszony o zagranie koncertu. Koncert odbył się 5 października 1986 roku, a niecodziennym wstępem było błogosławieństwo Papieża dla miasta i zgromadzonych pielgrzymów. Dzień przed koncertem artysta miał zaszczyt poznać osobiście Jana Pawła II. Był pod wielkim wrażeniem jego charyzmy, siły i ciepła. Wspominając niezwykle auro otaczającą Papieża powiedział parę lat później w jednym z wywiadów: "Koncert dla Papieża w mieście, w którym się urodziłem i dorastałem - to było najbardziej niezwykle doświadczenie w całym moim dotychczasowym życiu".

Oxygene World Tour. Wydanie nowego albumu "Oxygene 7-13" było dla francuskiego muzyka okazją do kolejnej podróży po krajach Europy. Po wielkich koncertach gromadzących setki tysięcy, a nawet miliony widzów, Jean Michel zapragnął bliższego kontaktu z publicznością i swoje "Oxygene Tour" zaplanował w halach widowiskowych. Trasa była podzielona na dwie części, z których pierwsza trwająca od 03.05.1997 do 26.07.1997 obejmowała 30 koncertów w 15 krajach Europy. Po dwumiesięcznej przerwie (na 6 września były zaplanowane obchody 850-lecia Moskwy) w dniach 11 - 20.10.1997 artysta zagrał jeszcze 7 koncertów w swojej ojczyźnie. Tym razem jednym z krajów jakie odwiedził podczas europejskiej części swojej podróży była Polska. 21-go czerwca mogliśmy gościć artystę w katowickim "Spodku", gdzie

zagrał koncert, nad którym honorowy patronat sprawowała Jolanta Kwaśniewska. Swoją występowanie Jean Michel dedykował "nieodosłyszającym dzieciom Europy", a dochód z niego został przekazany na budowę Międzynarodowego Centrum Leczenia Zaburzeń Słuchu w Kajetanach pod Warszawą. Na widowni zasiadła setka zaproszonych przez muzyka gości specjalnych - dzieci z wadami słuchu. Dzięki grze światła i wyświetlanym wizualizacjom, które są czytelne również dla nieodosłyszających, dzieci te mogły "zobaczyć" muzykę elektroniczną.

Oxygen in Moscow. 6 września 1997 zapisał się jako dzień największego koncertu w historii muzyki. Przed Uniwersytetem Państwowym w Moskwie Jean Michel zebrał tym razem 3,5 miliona widzów, zyskując tym samym kolejny wpis do Księgi Rekordów Guinnessa. Okazją do zorganizowania koncertu było obchodzone z ogromnym rozmachem 850-lecie Moskwy. Ważnym momentem podczas spektaklu było bezpośrednie połączenie z astronautami ze stacji kosmicznej MIR. W czasie koncertu uczczono również minutą ciszy pamięć tragicznie zmarłej Księżnej Diany. Francuski muzyk dedykował jej utwór Tribute to Princess Diana (Souvenir of China).

Live in Beijing. 10 października 2004 roku Jean Michel swoim show zainaugurował "Rok Francuski" w Chinach. Pomimo wielu trudności, artysta przygotował spektakl, w którym tym razem pobit rekord liczby osób obecnych na scenie (razem 400 osób). "...miałem uczucie, że muszę wszystkim i wszystkiemu stawić czoło. Biurokracji, niekompetencji, braku wi zrozumienia..." - wspominał przygotowania w jednym z wywiadów. Koncert był podzielony na dwie sceny. Pierwsza z nich znajdowała się przed Meridian Gate (Wumen) w Zakazanym Mieście. Wokół sceny stały ogromne bryły geometryczne, na których były wyświetlane wizualizacje. Po zakończeniu pierwszej części koncertu Jean Michel został przewieziony na motocyklu na drugą scenę, która mieściła się naprzeciw Zheng Yang Men Gate (Qianmen). Artysta zaprezentował Chińczykom najnowsze wersje utworów ze swojego ostatniego albumu "Aero".

Space of Freedom (Przestrzeń Wolności) to koncert z 26. sierpnia 2005 r. "Mam honor i zaszczyt brać udział w obchodach dwudziestopięcioletnia "Solidarność". Doskonale wiem, co stało się potem z pracownikami stoczni i ten dzień musi być także ich świętem. Świętem stoczniovców, świętem wszystkich Polaków i świętem tych wszystkich, którzy czują się Polakami." Zgodnie z tą zapowiedzią, 26 sierpnia 2005 roku w ramach obchodów 25 rocznicy podpisania Porozumień Sierpniowych i powstania "Solidarność", Jean Michel zagrał koncert dla Polaków. Ten niecodzienny spektakl był hołdem dla determinacji robotników, którzy doprowadzili do upadku komunizmu. Artyście na scenie towarzyszyła Orkiestra Filharmonii Bałtyckiej, a także Chór Uniwersytetu Gdańskiego. Zgromadzona w Stoczni Gdańskiej ponad 100 - tysięczna publiczność została poruszona specjalnie wybranymi motywami z historii oraz wspomnieniem o największych spośród naszych rodaków. Francuski muzyk zaprezentował wiele dobrze znanych utworów, które zilustrował archiwalnymi zdjęciami przypominającymi wydarzenia sprzed 25 lat. W pamięci wielu Polaków pozostanie z pewnością utwór "Souvenir" (Souvenir of China) z polskim wstępem, gdzie artysta wykorzystał głos Jana Pawła II, Lecha Wałęsy i strajkujących stoczniovców. Niejedną łzę wycisnęło również pełne zadumy "Acropolis" poświęcone Papieżowi i zilustrowane zdjęciami z Jego pielgrzymek. Podczas koncertu muzyk zaprosił na scenę Lecha Wałęsę, który w swoim krótkim przemówieniu przypomniał o dokonaniach "Solidarność". Zaraz potem Jean Michel zaprezentował "Tribute to Mury", nową aranżację nieoficjalnego hymnu "Solidarność" - pieśni "Mury" Jacka Kaczmarskiego. Artyście podziękował za wspaniały występ prezydent Gdańska Paweł Adamowicz, który wręczył francuskiemu muzykowi statuetkę ze srebra i bursztynu dla upamiętnienia tego wspólnego wieczoru. Mimo wielu wcześniejszych wspaniałych koncertów, ten pozostanie w pamięci Polaków jako najpiękniejszy, bo po prostu nasz, polski.

ks. Andrzej

Miłe spotkania

Taki to już je zwyczaj, iż co roku nasz Ksiądz Wielebny odprawio msze św. w naszej intycyji - to znaczy do ludzi chorych i starszych wiekym.

Ostatni taki spotkani odbyło sie w sobote jedynostego października. Piękny dziur od rana przywitó nas słóneckym tak że nikierzy prziszó pieszo a kto ni móg, tóž go przywióžli ałtym. Msza św. była o dwanostej, bardzo uroczysto i bardzo wzruszajónc a gor do takich Parafian, kierzi sóm już bardzo chorzi i nie zawsze pozwoli im zdrowie, aby mógli przisz do kościoła.

Po Mszy zaproszó nas na wspólny łóbiód. W roli gospodarza na farnim placu witół nas serdecznie nasz Farorz, zapraszajónc do postrzódka. Dzieci przy akómpaniamyncie gitary i skrzypiec przywitały nas szumnóm pieśniczóm. Były też i deklamcyje. Ludzie siedzieli przy stółach i zadowolyni z uśmiychym postóchali tyn pięknie przigotowany progam.

Tak se myślóm, wiela czasu muszóm dziecka poświęnóć, aby sie tego wszyckigo nauczyć. Wiela ciyrpliwości musi mieć Siostra Aneta i Pan Tomasz, aby to wszyckto tak do grómady wyćwiczyć. Je to doprowdy wielki poświęnycyni.

Na kóniec dzieci podchodźły do stolików i každyemu wrynczały kwiotek. Jo dostała w podarunku czyrwióny gwoździk kunsztownie zrobióny z bibułki. Schowóm se go do kredyński kaj móm już wiela takich pamióntek.

Po tej miłej imprezie zacziłi nosić do stółu. Nejprzóđ była owynzio polywka z nugłami a potym ślónski gałuszki z pieczónym miynsym i moczóm. Na postrzódku stółu na wielkim talyrzu podali sałatkę, tóž se každy nabiyrół wedle szmaku. Nasz Farorz podowól do stółu i szykownie Mu to szło, aż sie dziwiym, że mo do tego laki gryf. Paterek też nie stół w miejscu i też sie o wszyckich starół, aby nóm czego nie chybió. Na ostatek podano kołocze i kawę abo herbate. Młódież ochoczó uwijała sie kole stółów. Wszyckto nóm bardzo szmakowało. Pytali sie ludzie co to je za kucharka co tak fajnie warzi. Na mój rozum przidaó by sie, aby wyszkolić to młóde pokolyni co woli wszyckto gotowe kupić w markecie.

Przez cały czas my se opowiadali a prawie wszyckti stóły były zajynte. Mió i rodzinnie my spyndzili tyn czas, ale jak zech sie tak podziwała po pełnej sali, wiela już moich znajómym nie prziszó. Nikierzi pomrzili a nikierzi już sóm isto słabi i chorzi i nie byli w stanie nóm towarzyszyć. Myślami byłach z Nimi i serdecznie Ich pozdrawióm.

A teraz pragnę podziękować Księdzu Proboszczowi i wszyckim, którzy zorganizowali nam tak miłe spotkanie. Bóg zapłać.

Ustrónioczka

Modlitwa za wstawiennictwem św. Pawła w roku jubileuszowym



Święty Pawle Apostole,
spraw, abyśmy coraz lepiej
Cię poznawali i naśladowali;
abyśmy stawali się
żywymi członkami Kościoła
- Mistycznego Ciała Jezusa Chrystusa.
Amen.

rocznica poświęcenia kościoła

Zgodnie z ustaleniem Konferencji Episkopatu Polski, ostatnia niedziela października jest liturgiczną uroczystością rocznicy poświęcenia kościoła miejscowego. W tym dniu wspomina się samą datę, fakt uroczystej benedykcji oraz poleca się Panu Bogu zmarłych fundatorów, dobrodziejów, budowniczych kościoła i jego duszpasterzy, pracowników, członków bractw i stowarzyszeń. Sam budynek sakralny oznacza i ukazuje, że tutaj jest Kościół - wspólnota wierzących zjednoczona ze swym Założycielem, która jest dumna ze swojej świątyni, pamięta o niej i troszczy się o jej piękno zewnętrzne, estetykę i utrzymanie.

Należy pamiętać, że to przede wszystkim w świątyniach, w celebracji liturgicznej, Bóg uświęca człowieka, a człowiek wielbi Boga. W nich bowiem: 1) sprawuje się kult publiczny na chwałę Trójcy Świętej; 2) słucha słowa Bożego; 3) śpiewa pieśń uwielbienia; 4) zanosi modlitwy; 5) składa Ofiarę Chrystusa, obecnego sakramentalnie pośród zgromadzenia; 6) te świątynie są również miejscami skupienia i modlitwy osobistej - przypomina Katechizm.

Prefacja poświęcenia kościoła poucza: w tym świętym miejscu sam wznosisz dla siebie świątynię z duchowych kamieni, którymi my jesteśmy, i sprawiasz, że Kościół rozszerzony po całym świecie rozwija się jako Mistyczne Ciało Chrystusa.

Chrześcijanie świadomi tego gromadzili się w mieszkaniach prywatnych na modlitwie i łamaniu chleba, czyli Eucharystii. Później przeznaczali całe domy, wznosili bazyliki i wspaniałe kościoły, czyli budowle, w których gromadził się Kościół - wspólnota wierzących i dlatego budynki te nazwano kościołami.

Nad Wisłą

Urokliwie położone
Jest nasze miasteczko
Pod Czantorią i Równicą
Pośród pól - nad rzeczką
Po bulwarach spacerują
Dorośli i dzieci
Lecz w zaroślach w lewo w prawo
Różne śmieci
Leżą pety z papierosów
Porzucone wszędzie
A woreczki foliowe
„Zdobią” drzew gałęzie
I butelki plastikowe
Leżą też w nieładzie
Nawet worki pełne śmiecia
Ktoś - pod krzaczek kładzie
Pracownicy leśnej służby
Grono szkolnych dzieci
Pozbierają skrupulatnie
Do worków te śmieci
Bo wstyd - by hańbiące ślady
Ludzkiej obecności
Były taką wizytówką
Dla miasta i gości.

Wanda Mider

Sen to nie tylko odpoczynek

Sen jest zjawiskiem powszechnym w świecie zwierząt i zarazem bardzo tajemniczym. Część naukowców sądzi, że służy on po prostu odpoczynkowi organizmu. Jednak autorzy artykułu na łamach najnowszego numeru tygodnika "Public Library of Science" uważają, że mózg potrzebuje snu do takich ważnych funkcji, jak zapamiętywanie czy zapominanie.

Chiara Cirelli i Guido Tononi z University of Wisconsin w Stanach Zjednoczonych analizują najnowszy stan badań na temat snu. Badacze podkreślają, że odnalezienie jednej, podstawowej funkcji snu jest niezwykle trudne. "Jest to trochę takie poszukiwanie mitologicznego feniksa" - piszą. Część naukowców uważa, że sen, jako brak ruchu, służy wyłącznie odpoczynkowi organizmu, a poza tym nie spełnia żadnych funkcji.

Autorzy nazywają to stanowisko "hipotezą zerową". Ich zdaniem, należy je odrzucić. Przypominają, że delfiny rozwinęły umiejętność zasypiania i jednoczesnego pływania. Półkule mózgowe zasypiają u nich naprzemiennie - raz jedna, raz druga. W tym czasie jedno oko jest zamknięte, a jedno otwarte. Gdyby sen miał służyć wyłącznie odpoczynkowi ciała, delfiny nie rozwijałyby takiej specjalizacji. "Wszystkie zwierzęta śpią. Nie ma jednoznacznego dowodu na istnienie gatunku, u którego nie występowałoby zjawisko snu" - podkreślają naukowcy. Sen jest ściśle związany z pracą mózgu. Pozbawienie snu prowadzi do zaburzeń funkcji poznawczych - myślenia czy pamięci, a w skrajnych przypadkach - do śmierci, co zaobserwowano u wielu gatunków zwierząt. "Ludzie przez długi czas pozbawieni snu potrafili zasnąć nawet w skrajnie niebezpiecznych okolicznościach" - piszą naukowcy. Jak wyjaśnia Cirelli, sen jest ceną, jaką się płaci za to, że następnego dnia mózg jest plastyczny. Po dniu intensywnej nauki synapsy są "przeładowane". Sen pozwala sprowadzić ich aktywność do poziomu podstawowego. Synapsy są połączeniami tworzącymi się pomiędzy komórkami. Ich powstawanie i aktywność związane są z procesem uczenia się. Jak podkreślają autorzy, mózg zużywa 80 proc. energii na podtrzymanie aktywności synaps.

Sen może być również ważny dla utrwalenia świeżych wspomnień i zapominania przypadkowych, nieistotnych wrażeń z poprzedniego dnia. Dzięki temu tworzy się miejsce na nowe wrażenia. To dlatego fale mózgowe podczas niektórych faz snu są tak intensywne - podkreślają badacze.

Zapotrzebowanie na sen

Długość snu u zwierząt znacznie się różni. U żyraf wynosi on 2 godziny na dobę, a np. u nietoperzy 20 godzin na dobę. U niektórych zwierząt (pingwiny, foki, delfiny) półkule mózgowe śpią na zmianę. Objawia się to zamknięciem oka przez śpiącą półkulę. Foki śpią w ten sposób, żeby wynurzać się w celu zaczerpnięcia powietrza.

Badania przeprowadzone na ponad 1 milionie osób w Kalifornii wykazały, że większość osób śpi 8-9 godzin na dobę, następna duża grupa osób śpi 7-8 godzin. W czasie całego swojego życia człowiek przesypia około 20 lat.

Ilość snu zależy od wieku - u noworodka jest to około 18 godzin dziennie[1] w kolejnych latach coraz mniej. Noworodek i małe dziecko sen dzieli na kilka części - u osoby dorosłej sen odbywa się w jednej większej części.

Regulacja snu

Rytm zapadania w sen jest regulowany poprzez natężenie światła (rytm sen/czuwanie jest definiowany na nowo po lotach samolotem) oraz poprzez bodźce społeczne. W eksperymentach, polegających na całkowitym odizolowaniu ludzi w pokojach

bez okien, zegarów, telewizji, radia i telefonów, kiedy sami mogli sobie wybierać moment zasypiania i wstawania, większość badanych funkcjonowała w rytmie trzydziestu kilku godzin. Znaczy to, że normalnym rytmem sen-czuwanie jest rytm dłuższy niż okołodobowy - jest on jednak nastawiany na 24-godzinny.

Podział snu

Sen dzieli się na dwie fazy (fazy snu):

-sen o wolnych ruchach gałek ocznych (skrót: NREM - non-rapid eye movement); inne nazwy: sen głęboki, sen wolnofalowy. W fazie tej pojawiają się fale Δ aktywności elektrycznej mózgu. Ze względu na intensywność tych fal faza ta dzieli się na 3 stadia.

-sen o szybkich ruchach gałek ocznych (skrót: REM - rapid eye movement); inne nazwy: sen płytki, sen paradoksalny. W tej fazie występują najczęściej marzenia senne. W tej fazie następuje całkowite rozluźnienie mięśni, dlatego śniący o ruchu człowiek nie porusza się.

Sen zaczyna się fazą NREM, prawidłowo o czasie trwania 80-100 min., po której następuje faza snu REM trwająca ok. 15 min. U osób dorosłych tego typu cykl powtarza się 4-5 krotnie.

Wraz z długością snu:

-spada udział najgłębszego stadium snu wolnofalowego (o największej aktywności fal Δ)

-rośnie czas trwania fazy REM, która pod koniec nocy zazwyczaj trwa około 40 minut.

Obiektywnym wskaźnikiem bezsenności jest krótki czas (lub brak) najgłębszego stadium snu wolnofalowego. Bezsenność często jest objawem nerwicy lub depresji.

W czasie snu zmienia się częstotliwość fal mózgowych. Zanikają szybsze rytmy beta i alfa, pojawiają się wolniejsze rytmy theta i delta.

Wykorzystanie niektórych rejonów mózgu jest znacznie większe podczas snu niż podczas czuwania.

Ewolucyjna rola snu w fizjologii nie jest dokładnie znana, jednakże ze względu na powszechność przypuszcza się że ma fundamentalne znaczenie dla układu nerwowego. Istnieje dodatnia korelacja pomiędzy rozwojem układu nerwowego a występowaniem snu. Hipotezy wyjaśniające sen obejmują:

- oszczędność energii (spadek temperatury)

- gospodarkę hormonami

- konsolidacja pamięci

- stymulacje neuronów które nie były aktywne podczas czuwania (aby zapobiec zaniknięciu nerwów - nieużywane narządy zanikają)

- zaniknięcie aktywności neuronów w rejonie miejsca sinawego (aby zapobiec zmianie wrażliwości - ciągle stymulowany narząd podwyższy swój próg wrażliwości)

Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych. Już jedna nieprzespana noc obniża sprawność psychofizyczną. Brak snu przez dłuższy czas powoduje szereg negatywnych efektów psychicznych i fizjologicznych.

Wg badań przeprowadzonych w Princeton University wykazano na szczurach, że brak snu powoduje zaburzenia w części mózgu odpowiedzialnej za tworzenie nowych komórek. .

Deprywacja snu bywa wykorzystywana jako pewien rodzaj tortur. Oskarżane o stosowanie tej techniki były KGB, wojska japońskie w czasie II wojny światowej i armia brytyjska w stosunku do członków IRA.

Ps. Ten artykuł ukazał się dlatego, że dzisiaj mogliśmy spać godzinę dłużej.

na podst. www.ciekawostki.eu, www.wikipedia.org

Kącik poezji

Nieśmiertelni

Przez mgły czasu, w otchłań wieków
Zaglądając - widać w dali
Pośród mętnych plemion ścieków,
Wśród burzliwej ludów fali,
Nieśmiertelnych, co przetrwali
Długą kolej pierzchłych wieków.

W próchnie ziemi, w dziejów pyle
Rozjaśnione twarze świecą;
Ku nieznaney ich mogile
Duchy nowych mężów lecą,
By wyprosić światła nieco
Na jutrzejszą świtań chwilę.

Na świeczniku z trupich kości,
Nie zgryzieni pleśnią rdzawą,
Stoją żywcem wśród ciemności
Nad przebrzmiałą życia wrzawą
I płomieniem swym jaskrawo
Oświecają twarz ludzkości.

Każdy w swego wieku tonie
Całą jego myśl zawiera -
Ster przyszości biorąc w dłonie,
Nową jutrznię rozpościera,
A zaczęta przezeń era
Nieśmiertelne wieńczy skronie.

Adam Asnyk

Uśmiechnij się

Spotkało się trzech sadowników. Pierwszy z nich się chwali:

- U mnie w ogrodzie to takie jabłka rosną, że z jednego można upiec szarlotkę i zrobić sok.

Dруги na to:

- A z mojego jednego jabłka można upiec nie tylko szarlotkę i zrobić sok, ale też dżem i mus jabłkowy.

Trzeci tak słucha i słucha, a po chwili mówi:

- Nie wiem jakie u was te jabłka rosną, ale jak pewnego dnia wiozłem moje i z jednego wylazł robak, to mi konia zeżał.

Ku refleksji

O życiu pozagrobowym

Wiara w życie pozagrobowe jest tak stara, jak stara jest ludzkość. Już krewni pitekantropa otaczali kultem religijnym swoich bliskich zmarłych. Ciało ich chowano w pozycji skurczonej, co uczeni wyinterpretowali, że umarły skurczony w pozycji płodu, umieszczony był w łonie ziemi, jakby dla nowych narodzin. Różne przedmioty codziennego użytku miały mu ułatwić dalszą działalność w przyszłym życiu

Oko chrześcijanina widzi dalej - dostrzega wieczność.
(Jan Maria Vianney)

Kazimierz Wojtowicz, „Notki”

Z życia parafii



• 17 października, o godz. 03⁰⁰ piętnastoosobowa grupa pod duchową opieką Księdza Proboszcza zebrała się na parkingu przykościelnym, aby wyruszyć na pielgrzymkę do Fatimy, która trwała do 22 października (relacja za tydzień).

• W minioną niedzielę składaliśmy ofiary specjalne na pokrycie prac związanych z instalacją nowego ogrzewania kościoła.

Uwaga!

Ks. Zbigniew Zachorek kieruje serdeczne zaproszenie do udziału w pielgrzymce do Ziemi Świętej w terminie od 16 - 23 lutego 2009 r.

Spotkanie organizacyjne, na którym zostaną podane wszystkie informacje, odbędzie się w najbliższą środę, tj. 29 października, po Mszy św. wieczornej o 18⁴⁰.

Czy wiesz, że...

... jeszcze tylko do piątku odprawiane są nabożeństwa różańcowe? - codziennie o godz. 17.30.

PANI NATALII TUŁECKIEJ

Z OKAZJI 80 URODZIN

WIELU ŁASK BOŻYCH I OPIEKI MATKI NAJŚWIĘTSZEJ,
NAJLEPSZEGO ZDROWIA I DUŻO SIŁ
ORAZ RADOŚCI, SPOKOJU
I POMYŚLNOŚCI NA KAŻDY DZIEŃ

życzy Redakcja

Życie jest skarbem... Każda chwila jest wiecznością;
wiecznością radosną prowadzącą do nieba, wiecznością
polegającą na oglądaniu Boga twarzą w twarz...

(św. Teresa od Dzieciątka Jezus)

JUBILACI TYGODNIA

Zdzisław Hławiczka

Karol Pająk

Gertruda Olszowska

Natalia Tułeczka

Jan Gontarz

Urszula Winiewska

Agnieszka Krzysztofska

Christo Czelebiw

Jadwiga Dziergas

Halina Gaudy

Jerzy Czapiński

Maciej Zborek

Eugeniusz Świerkosz

Małgorzata Kamińska

Irena Szoldra

Jubilatom życzymy pomyślności, zdrowia, łask Bożych za wstawiennictwem Matki Bożej oraz radości i spokoju na długie lata życia.



Kącik dla rodziców

„Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziała.” (Mt 19,6)

Co jest najważniejsze?

Kilka tygodni temu pisałam o prawdziwych potrzebach naszych dzieci. Przeważnie zdajemy sobie sprawę, że nie ograniczają się one do jedzenia, ubrania, kształcenia i rozrywek. Wiemy, że nasze dzieci jak wody potrzebują pewności, że są kochane i akceptowane, a także poczucia, że ktoś naprawdę interesuje się ich sprawami i w każdej sytuacji mogą liczyć na pełne troski wsparcie najbliższych. Czy to wystarczy?

Na podstawie obserwacji i licznych rozmów z młodymi ludźmi można stwierdzić, że potrzeba jeszcze czegoś, aby nasze dzieci czuły się bezpieczne, a co za tym idzie mogły prawidłowo się rozwijać. Muszą wiedzieć, że rodzice nie tylko je kochają, ale przede wszystkim kochają siebie nawzajem. Jakże często wraz z pojawieniem się w naszej rodzinie dzieci, przestajemy troszczyć się o wzajemne relacje, zapominając o tym, że jesteśmy nie tylko rodzicami, ale w pierwszej kolejności małżonkami. Często nasze małżeństwo po latach zaniedbań wygląda jak opuszczony, od lat niepielęgnowany ogród. Ileż wysiłku trzeba włożyć, żeby mógł na nowo cieszyć ludzkie oczy. Podobnie małżeństwo wymaga od nas wielu starań i licznych czynności pielęgnacyjnych, żeby wzajemna miłość mogła rozkwitać i przynosić błogosławione owoce. Nie ma nic lepszego dla dzieci, niż wzrastanie w atmosferze wzajemnej miłości i szacunku obojga rodziców.

Powie ktoś: „To nie takie proste.” I rzeczywiście, to nie jest łatwe, bo też nikt nie obiecywał przyszłym małżonkom, że takie będzie. Święty ojciec Pio często przypominał, że małżeństwo najczęściej jest nieustanną Kalwarią. Po latach wspólnego życia małżonkowie doskonale wiedzą, o co mu chodziło. Jakże często dzieci stają się świadkami gwałtownych kłótni, wzajemnych oskarżeń i pretensji swoich rodziców. Święty Paweł pisał: „*Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę - to właśnie czynię (...). A zatem już nie ja to czynię, ale mieszkający we mnie grzech. Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę. Jeżeli zaś czynię to, czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który we mnie mieszka. A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło.*” (Rz 7,15-21) Niejednokrotnie tego właśnie doświadczamy, że choć zgodnie pragniemy dobra dla naszego małżeństwa i rodziny, to z trudem przychodzi nam realizacja

tych pragnień na co dzień. Nie umiemy się porozumieć nawet w najprostszych sprawach, a co dopiero mówić o okazywaniu sobie wzajemnego szacunku i miłości czy wypracowaniu wspólnego stanowiska w kwestiach wychowawczych. Czy taki był Boży plan dla naszej rodziny i czy tak właśnie wyobrażaliśmy sobie wspólne życie, kiedy przed ołtarzem pełni nadziei ślubowaliśmy sobie miłość i dozoną wierność?

Małżeństwo jest sakramentem, a to znaczy, że w szczególny sposób Bóg jest w nim obecny i otacza go Swoją opieką. I to On daje siłę, by walczyć o zgodę i trwałość małżeństwa dla dobra małżonków i ich dzieci. Jeśli tylko, niczym nowożeńcy z Kany Galilejskiej, zaprosimy Jezusa nie tylko na uroczystość zaślubin, ale i do naszego życia, z pewnością doświadczymy niejednego cudu przemiany naszych serc.

Wiele naszych problemów w małżeństwie bierze się z niewłaściwego ustawienia hierarchii wartości. Nie jest dobrze, jeśli cokolwiek lud ktokolwiek, prócz samego Boga, zajmuje pierwsze miejsce w naszym życiu. Bóg, potem współmałżonek, dopiero później dzieci to właściwa kolejność, a jej zakłócenie źle wpływa na funkcjonowanie naszej rodziny. Pierwsze miesiące po narodzinach dziecka są czasem, kiedy nasz maluch wymaga wiele uwagi i to głównie na nim koncentruje się uwaga rodziców, zwłaszcza matki. Z biegiem lat, kiedy dziecko jest coraz mniej absorbujące i coraz bardziej się usamodzielnia, warto zadbać o to, żeby przywrócić właściwe miejsce wszystkim członkom rodziny.

Jeśli żyjemy z dala od Boga i Jego Kościoła, nie staramy się o zaspokojenie duchowych potrzeb, nie dziwnym jest, że trudno nam zdobyć się na przebaczenie urazów i wysiłek budowania szczęśliwego domu rodzinnego. A bez pracy włożonej w umacnianie czy naprawę związku nie damy dzieciom stabilizacji i poczucia, że żadna życiowa burza nie może zaszkodzić małżeństwu ich rodziców.

Jeżeli dzieci widzą, że ich rodzice po latach wspólnej drogi potrafią zachować świeżość uczuć i nadal okazują sobie serdeczność i czułość, starając się wspierać wzajemnie, nie będą się w przyszłości obawiać związania z drugą osobą trwałym, sakramentalnym związkiem i mają większe szanse na zdrową i udaną rodzinę.

Jeśli zaś dziecko żyje w rodzinie niepełnej z powodu rozwodu rodziców albo w domu panuje wiecznie napięta atmosfera z ciągłymi kłótniami i wyzwiskami czy choćby tylko wyczuwa się wzajemny chłód emocjonalny między rodzicami, to trudno mu będzie w przyszłości wierzyć, że może założyć szczęśliwą rodzinę.

Już teraz budujemy przyszłość naszych dzieci. Pamiętajmy, że nie zależy na tylko od ich poziomu wykształcenia czy statusu materialnego, ale nade wszystko od tego, czy będą umiały stworzyć udany i trwały związek oraz zapewnić szczęśliwe dzieciństwo naszym wnukom.

(J.B.M.)

„Po górach dolinach...”

Barbara Langhammer (red. naczelny), ks. Andrzej Filapek, ks. Zbigniew Zachorek, Roman Langhammer (skład komputerowy).

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania nadesłanych materiałów i zmiany tytułów.

Wydawca: Parafia p.w. św. Klemensa, papieża i męczennika w Ustroniu.

Koszt wydania: 1 zł.; ofiara dobrowolna.

Adres Redakcji: 43-450 Ustroń, ul. M. Konopnickiej 1, tel. (033) 854 30 23 [Parafia: (033) 854 24 49], fax. (033) 854 23 23.

Strona internetowa Parafii: <http://www.klemens.beskidy.pl>

E-mail Redakcji: pgd@klemens.beskidy.pl