



KLIMIEK

POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE
BIULETYN INFORMACYJNY ZARZĄDU
ODDZIAŁU SOSNOWIEC



ROK VIII

STYCZEŃ 2003

1(26)

„Pokochaj ruch”

Zdrowie nie jest wartością stałą, lecz zmienia się w zależności od indywidualnego kontekstu życiowego, ma uwarunkowania społeczne i związek z otoczeniem człowieka.

U progu nowego tysiąclecia, w dobie informatyki, która narzuca nam nowy styl życia, ogromnego znaczenia nabiera kultura fizyczna. I nie chodzi tylko o to, aby zachować wzorową sylwetkę, jaką proponują nam styliści, dietetycy i projektanci mody. Chodzi o zdrowy styl życia, w którym wysiłek fizyczny sprzyja dobrej kondycji, niezbędnej do wszechstronnego rozwoju człowieka. Jednym z kryteriów kultury fizycznej, a zarazem jednym z przejawów troski o ciało, jest uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej. Do najbardziej wyspecjalizowanych należą: wychowanie fizyczne, rekreacja fizyczna, rehabilitacja ruchowa, sport. Uczestnictwo w tych formach nie jest przypadkowe, zależy od takich czynników, jak: wiek, dyspozycje somatyczno-motoryczne, stan zdrowia.

Wychowanie fizyczne-jako wychowanie przez tę kulturę (fizyczną) i dla niej- jest podstawową formą. Uprzywilejowana pozycja wychowania fizycznego na tle innych form uczestnictwa w kulturze fizycznej wynika między innymi z następujących powodów:

- jako element programu powszechnej edukacji dotyczy wszystkich,
- jako forma przekazu dziedzictwa kultury fizycznej z pokolenia na pokolenie obejmuje wszystkie jej formy,
- jako proces wychowania przygotowuje do uczestnictwa we wszystkich jej formach.

Wychowanie fizyczne, będąc podstawą kultury fizycznej, jest równocześnie integralną częścią wychowania. Ma więc za zadanie oddziaływać na całą osobowość wychowanka, a więc kształtować zarówno jego sferę emocjonalno-wolicjonalną (dyspozycje kierunkowe), jak i sferę intelektualno-sprawnościową (dyspozycje instrumentalne). Wszystko po to, aby nauczyć dbania o ciało przez całe życie-poprzez świadome uczestnictwo w kulturze fizycznej. Staje się oczywiste, że nie da się oddzielić kształcenia od wychowania fizycznego. Chodzi tu o dwojaki sposób oddziaływania: pierwsze polega głównie na kształtowaniu ciała, drugie- na kształtowaniu osobowości pod kątem troski o ciało.

Ruchy ludzkie są przedmiotem nauki o motoryczności. Tym, czym dla nauki języka jest gramatyka, tym dla nauczania motorycznego-systematyka i wzajemne relacje poszczególnych rodzajów i elementów ruchu. Bardzo modna obecnie medycyna naturalna od tysięcy lat uznaje ruch za środek leczniczy- ruch jako lekarstwo bez opakowania. Jakość życia człowieka zależy od jego aktywności fizycznej. Niestety, wraz z postępem cywilizacji maleje naturalna aktywność ruchowa człowieka. Pozbawiony ruchu tryb życia upośledza wszystkie biologiczne funkcje naszego organizmu. Zabiegani, przemęczeni trudnościami dzisiejszej egzystencji, pozbawiamy nasze dzieci (nie mówiąc już o nas) możliwości korzystania z naturalnej, właściwej ich wiekowi potrzeby ruchu. Hamujemy tę potrzebę ciągłymi zakazami: nie biegaj, nie skacz, nie wchodź na to itp. A przecież to właśnie ruch jest bodźcem rozwojowym organizmu! W ten sposób stajemy się współtwórcami obrazu Polaka leniwego i otyłego.

Zdrowie człowieka zależy od wydajnej, nie zaburzonej pracy różnych układów, ściśle współzależnych. Niesprawność jednego może zaszkodzić całemu organizmowi. Dotyczy to również układu mięśniowego, składającego się z ponad sześciuset mięśni, które wymagają regularnego treningu ruchowego. Mięśnie człowieka źle znoszą nieracjonalny i niesystematyczny ruch. Ciało ludzkie jest bardziej wydolne od mechanizmu, gdyż im więcej wykonuje ruchów, tym większą zyskuje sprawność.

Dlaczego warto ćwiczyć?

1. Regularne ćwiczenia wyrabiają mięsień sercowy i utrzymują go w stałej gotowości, z której będzie korzystał nasz organizm w czasie zwiększonego wysiłku fizycznego i psychicznego.
2. Podczas wykonywania ćwiczeń poprawia się krążenie krwi, dostarczając na czas tlen i pokarm każdej komórce.
3. Sprawne serce i układ krążenia usuwają szkodliwe pozostałości po przemianie materii.
4. Wysilek pogłębia się i przyspiesza oddech, pobudza czynności wątroby, powoduje wzrost przemiany we wszystkich układach organizmu, wzmacniając ich wydajność, pobudza układ trawienny, wydalniczy (nerki, gruczoły potowe).

Wszystkie te korzyści (a dodatkowo: nienaganną sylwetkę) można uzyskać tylko dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym. Przypadkowe zrywy, po których bardzo często następują dłuższe okresy beczynności i lenistwa, nie przynoszą ŻADNYCH z wymienionych wcześniej efektów. Za zaniedbanie kondycji fizycznej prędzej czy później trzeba będzie zapłacić wysoką cenę. A więc zanim zwolnisz swoje dziecko z zajęć wychowania fizycznego, zastanów się , czy to jest rzecz rzeczywiście konieczna.

W przyjętym w 1996 roku Narodowym Programie Zdrowia zapisano: „Społeczeństwo polskie cechuje niska aktywność fizyczna. Zaledwie 40% dzieci i młodzieży oraz mniej niż 10% dorosłych uprawia różne formy ruchu o obciążeniu wysiłkowym zaspokajającym podstawowe potrzeby fizyczne. Słabość fizyczna wpływa również na psychikę. Przyczyniło się to do powstania wielu fobii, lęków, braku pewności siebie czy rozwoju różnych form patologii społecznej (gangi, grupy subkulturowe, alkohol, papierosy, narkotyki). Sprawdza się tutaj przestroga ks. Jana Bosko, który stwierdził, że „> boisko martwe-diabeł żywy, boisko żywe-diabeł martwy<”.

Wobec powyższego wychowanie fizyczne musi być traktowane jako jedna z ważniejszych sfer oddziaływania wychowawczego na uczniów.

Barbara Wójcik

„Sankt Petersburg urodziny północnej stolicy”

Sankt Petersburg- miasto które trzysta lat temu powstało z woli jednego człowieka- wbrew wszystkim i wszystkiemu- a miało konkurować z Paryżem i Londynem.

Sankt Petersburg posiada 4695 tys. Mieszkańców, 606 km kw.powierzchni, krańcowe odległości:44 km (z północy na południe) i 25 km (ze wschodu na zachód), 10 katedr, 39 kościołów ortodoksyjnych, dwa kościoły katolickie, dwie synagogi, jedną świątynę buddyjską, jeden meczet. Na 300-lecie skomponowano nawet hymn miejski. Ludzie czują się odpowiedzialni za spadek po dawnych mieszkańcach miasta nad Newą, wśród których byli m.in: Puszkin, Gogol, Czajkowski, Szostakowicz, Strawiński, Repin, Mendelejew, Musorgski, Łomonosow, Borodin, Dostojewski.

Działa tu ponad 40 wyższych uczelni, ponad 200 muzeów, 50 teatrów, 80 galerii. W ciągu roku odbywa się ponad 40 międzynarodowych festiwali.

Pierwszy teatr otworzył już Piotr I w 1709 roku. Jako jedyne wielkie miasto świata St. Petersburg jest na liście dziedzictwa kulturowego UNESCO, które uznało za cenne nie tylko jego najważniejsze zabytki, ale także krajobraz. Na innej liście UNESCO Sankt Petersburg zajmuje 8 miejsce wśród najbardziej atrakcyjnych miejsc turystycznych świata.

Jednym z największych muzeów świata jest Ermitaż. Obejrzenie całej ekspozycji wymaga pokonania 19-kilometrowej trasy. Ermitaż posiada dwa miliony obiektów, w tym 24 obrazy Rembrandta, 38 Rubensa i ogromną kolekcję malarstwa włoskiego.

Odwiedzając Ermitaż, zaliczamy Petersburg w pigułce. Duża część kolekcji mieści się w historycznej siedzibie carów, od 1917 roku siedzibie Rządu Tymczasowego- w liczącym 1100 komnat i 117 klatek schodowych Pałacu Zimowym. Znajduje się on w samym sercu miasta, w bliskim sąsiedztwie wieży Admiralicji, skąd promieniście rozchodzą się najważniejsze aleje miasta.

Wyjątkową energią kipi liczący niecałe 5 km długości, ukształtowany w XVIII i XIX stuleciu, Newski Prospekt-główna arteria i promenada, handlowa wizytówka miasta. Nazwano ją na cześć Aleksandra Newskiego, który w 1240 roku pokonał Szwedów w bitwie nad Newą.

Trudno uwierzyć, że w tak surowym klimacie, w którym mrozy trzymają od listopada do kwietnia, mogła powstać urbanistyczna perła, w którą wpisano 300 pałaców.

Miasto wzniesiono w 1703 roku- na rozkaz cara Piotra Wielkiego-dosłownie na bagnach, na malowniczych terenach, w ujściu Newy do Zatoki Fińskiej. Przy budowie na tak trudnym terenie nie obyło się bez tysięcy ofiar- rosyjskich chłopów pańszczyźnianych, szwedzkich jeńców wojennych i rzemieślników. Car zmobilizował podobno do pracy 40 tysięcy ludzi. Powstało miasto o bardzo przejrzystym układzie, wykorzystującym sieć rzek i kanałów. Piotr I zrealizował swoją wizję, ściągając do pracy najlepszych architektów i budowniczych z całej Rosji i Europy. Jego kontynuatorkami stały się caryce- Elżbieta i Katarzyna II. Cała elita ówczesnej Rosji zmuszona została do przeprowadzki z Moskwy.

Pejzaż rozłożonej na 42 wyspach prawie pięciomilionowej dziś metropolii współtworzy 580 mostów, 48 rzek i kanałów.

Na terenie Twierdzy Pietropawłowskiej znajduje się Muzeum Historii Petersburga, bo w tym miejscu zaczęła się historia „Wenecji Północy”. 16 maja 1703 roku (27 maja według dzisiejszego kalendarza) położono, jak głosi legenda, kamień węgielny pod fortecę Piotra i Pawła. To ona stała się załóżkiem miasta i przyjmuje się, że tego dnia narodził się Petersburg.

Już w 1803 roku świętowano uroczyste setną rocznicę powstania miasta. 16 maja (27 według nowego kalendarza) oddano z murów Twierdzy Pietropawłowskiej kanonadę ze 110 dział.

Następnego dnia car Aleksander I rozkazał, aby senat nakazał wybicie okolicznościowego medalu. Na awersie z wizerunkiem Piotra I w wieńcu laurowym wryto słowa „Od wdzięcznych potomków”. Medal złożono na grobie założyciela miasta.

Z okazji dwusetnej rocznicy na grobie Piotra I złożono tym razem medal przedstawiający go na awersie, a na rewersie alegoryczne wyobrażenie Rosji.

Do obchodów tegorocznej rocznicy narodzin miasta władze przygotowują się już od dwóch lat. Cały rok 2002 był czasem renowacji, remontów i wykopków. Na główne uroczystości przybędzie z całego świata ponad 50 prezydentów państw i 1500 wysokich dygnitarzy.

Symbolicznym otwarciem jubileuszowych obchodów stało się przekazanie miastu 9 stycznia br. Przez fabrykę kryształu Gusiewski wspaniałej kryształowej wazy pokrytej cienką warstwą kobaltu (wysokość- 1 metr, waga 18 kg). Wazę nazwano „Tradycja”. Zdobią ją plan Petersburga z 1737 roku i figura anioła- opiekuna miasta. Ciemnoniebieski kolor kryształowej wazy symbolizuje niebo nad Petersburgiem, Newę i morze.

/ Ludmiła Jaskiernia /

Z życia Oddziału

1/ W dniu 5.12.2002 odbyło się kolejne, ale jednocześnie ostatnie spotkanie Oddziału PTT w Sosnowcu w tym roku. Gościem spotkania był Kol.Jerzy Zaciera, który wygłosił prelekcję, oraz zaprezentował film górski.

2/ W dniu 9.01.2003 odbyło się spotkanie członków PTT, połączone z oplatkiem. Gościem spotkania był Kol.Jerzy Zaciera, który zaprezentował film o Acongagui.

3/ W dniu 6.03.2003 odbyło się kolejne spotkanie członków PTT. Został zaprezentowany film o Tatrach. Zaprezentowano relację z udziału naszego Oddziału w „XVIII Zimowym Wejściu na Babią Górę”. Jest to największa impreza turystyki kwalifikowanej.

Kalendarium 2003 roku

A

- 180-Rocznica urodzin-Eugeniusza Janoty-etnografa i przyrodnika.
- 150 –Rocznica Urodzin- Macieja Gąsiennicy Józkowego-znakomitego cieśli i budarza zakopiańskiego, współtwórcy Związku Górali.
- 130-Rocznica Urodzin- Andrzeja Galicy-generała Wojska Polskiego, posła na Sejm
- 120-Rocznica urodzin- Marii z Ostrawickich Skotnicówny-działaczki Ligi Kobiet Słowiańskich, propagatorki przyjaźni polsko-czechosłowackiej.
- 120-Rocznica urodzin-Jana Tobolaka-proboszcza zakopiańskiego.
- 120-Rocznica urodzin-Borysa Wigilewa-rosyjskiego rewolucjonisty, działacza TT.
- 110-Rocznica śmierci-Bronisława Dembowskiego-prawnika, etnografa, jednego z założycieli Tow.Muzeum Tatrzańskiego.
- 110-Rocznica urodzin Józefa Fedorowicza-meteorologa.
- 100-Rocznica urodzin-Zofii Krókwskiej-taterniczki. Wraz z Jadwigą Honowską stworzyły jeden z pierwszych w polskim taternictwie samodzielnych zespołów kobiecych.
- 100-Rocznica urodzin-Wojciecha Wawrytko-Gąsiennicy-przewodnika tatrzańskiego i ratownika górskiego.
- 100-Rocznica śmierci-Mieczysława Pawlikowskiego-pisarza i publicysty.
- 95-Rocznica urodzin Bronisława Czecha-narciarza, taternika, olimpijczyka.
- 90 –Rocznica urodzin Lidy Skotnicówny-taterniczki
- 90—Rocznica śmierci- Szymona Tataro-starszego-słynnego przewodnika tatrzańskiego z czasów ks.Stolarczyka i Tytusa Chałubińskiego.
- 70 –Rocznica śmierci Wincentego Birkenmajera-taternika, nauczyciela gimnazjalnego.
- 70- Rocznica śmierci-Tytusa Kazimierza Chałubińskiego(juniora)-taternika
- 70-Rocznica śmierci-Oswalda Balcera-historyka prawa, profesora Uniwersytetu Lwowskiego.
- 65-Rocznica śmierci-Wojciecha Krzeptowskiego-działacz społeczny, dyrektor banku.
- 60- Rocznica śmierci Kazimierza Brońskiego-restauratora zakopiańskiego.
- 60- Rocznica śmierci-Jana Gąsiennicy Szostaka- artysty malarza.
- 55-Rocznica urodzin Wojciecha Gąsiennicy Byrcyna-byłego Dyrektora TPN
- 50-Rocznica śmierci-Kornela Makuszyńskiego-pisarza, publicysty
- 35-Rocznica śmierci-Marii Kasprovczowej z Buninów, żony Jana Kasprovcza.
- 30-Rocznica śmierci-Wojciecha Gąsiennicy Juhasa-przewodnika tatrzańskiego, ratownika górskiego, taternika i narciarza.
- 30-Rocznica śmierci-Mariana Józefa Januszajtis „Żegota”-general dywizji.
- 20- Rocznica śmierci-Zbigniewa Korosadowicza-kartografa, taternika, autora licznych wydawnictw.
- 10-Rocznica śmierci-Stanisława Marusarza-narciarza.

WYDAWCA: POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE O/PTT im.Gen. M.Zaruskiego
41-200 Sosnowiec ul.3 Maja 29/4A tel: 0-32-2663815. Redakcja: Redaktor Naczelny-
Zbigniew Jaskiernia, Krzysztof Czesak- Członek Redakcji