IMPULS

KWARTALNIK
LATO
2021
NR 85

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków

rys. Anna Kwiatkowska

Latem czas płynie
Szybko i pełnowartościowo
Jak wodne lilie snują się
Powoli pomysły nowe
I nowe na życie plany
Odchodzą w dal niesnaski, kłopoty
Świat rozkwita w nas
Uczuciami i ich kolorytem

Jest pięknie w naszych duszach i życiu
Gdyż wszystko co nas otacza
Mknie ku nam i nie przemija
Z radością odnajdujemy
Swoje szanse na niesamowite
Przeżycia i ich powtórzenia
W formach dla nas nieprzypadkowych
I nie niczyich

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Wreszcie lato! Upragnione, oczekiwane, ciepłe… Słońce grzeje coraz mocniej, po zimnym maju nastał piękny czerwiec, sprzyja nam pogoda i humory. Na tę letnią porę mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika. Czas jest nadal specyficzny, trwa pandemia i ciągle obowiązują specjalne wytyczne związane ze zwalczaniem wirusa. Na szczęście jesteśmy już zaszczepieni, co jest dla nas bardzo ważne. Pozwala nam to cieszyć się coraz większą swobodą i, co najważniejsze, zdrowiem. Nadal, by jak najlepiej chronić siebie i innych, musimy przestrzegać wszelkich zaleceń sanitarnych, ale możemy już swobodniej korzystać z łagodzonych coraz bardziej obostrzeń rządowych. Chodzimy chętniej na spacery, z większym poczuciem bezpieczeństwa, spotykamy się w grupach, na zajęciach terapeutycznych. Planujemy wreszcie, po długiej przerwie, wycieczki za miasto! Cieszymy się, że już możemy odwiedzać kina, teatry, stadiony sportowe!

Staraliśmy się przygotować numer, który pozwoli nam wszystkim oderwać się od codzienności i skłoni do spojrzenia w przyszłość z optymizmem. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. W numerze mamy dużo letnich tematów, zamieszczamy wakacyjne wspomnienia, piszemy o przyrodzie i zjawiskach tej pięknej pory roku. Namawiamy do zdrowego trybu życia, piszemy o zaletach uśmiechania się, które może zdziałać cuda. Mamy relacje i recenzje oraz inne ciekawe artykuły. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych powieści fantasty, kolejne opowiadanie i nowość – legendę o Żelaznym Wilku. Jest oczywiście tradycyjna letnia krzyżówka, mnóstwo pięknych, różnorodnych wierszy i złote myśli. Numer, jak zawsze, bogato ilustrujemy naszymi pracami plastycznymi w letnich, wakacyjnych klimatach. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z letnim pozdrowieniem
Redakcja

Redakcja:
Sylwester Chalastra
Bożena Florek
M. Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Marian Skoczylas
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:
Sven Haiman
Mirek Konieczny
Robert Kubik
Marek Marczyk
Perła
Piotr Stawowy

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

Spis treści

Lato (M. Barbara Jaworska) 3
Tęcza (Piotr Stawowy) 5
Wakacje nad morzem (Wojciech Wierzbicki) 8
Moje ulubione wakacje (Bożena Florek) 12
Życie (Perła) 16
Moc uśmiechu (Lidia Wąsik) 18
Myśli na lato (Perła) 20
Opowieść lwowska (Bożena Florek) 26
NIE kolorowym napojom (Anna Kwiatkowska) 30
Anna Dymna (M. Barbara Jaworska) 34
„Plan ucieczki 2" (Sven Haiman) 35
Zmarł Adam Zagajewski (Marek Marczyk) 38
Krzysztof Krawczyk (Sylwester Chalastra, Lesław Wąsowicz) 38
Legenda o Żelaznym Wilku (Mirek Konieczny) 39
Endi i jego wilk (Sven Haiman) 44
Rheme. Opowieści (Sven Haiman) . 45
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik) 46
Kącik sportowy (Sylwester Chalastra, Lesław Wąsowicz) 50
Strony Rady Mieszkańców 51
Aktualności 52
Pożegnania 53
Krzyżówka 54

Wiersze, myśli:

- Krzysztof Kijowski: 24
- Anna Kwiatkowska: 10-11, 23, 28-29, 36-37
- Marek Migdał: 6, 14, 25, 33, 43, 49
- Perła: 13, 19, 31, 41

Lato

M. Barbara Jaworska

Naprawdę lubię lato. Upały, ciepłe deszcze, letnie burze, aromatyczne jeżyny i poziomki… Lato to zdecydowanie moja ulubiona pora roku.

To jedna z czterech podstawowych pór roku w strefie klimatu umiarkowanego. Czas najwyższych temperatur powietrza w skali roku. W przyrodzie to pora pełnego rozkwitu, pełna zapachów i intensywnych barw. Przylatują wędrowne ptaki, drzewa mają już rozwinięte, dobrze ukształtowane liście dające cień, gęstnieją lasy, zielenieją łąki, przemianie ulegają pola uprawne. Cały świat wokół zielenieje, kwitnie, pachnie. W powietrzu panuje woń żywicy i kwiatów. Po wiosennym wysiłku, kiedy natura swe siły poświęcała odrodzeniu i rozwojowi, teraz nadeszła pora na wypoczynek, a nawet pewien marazm i rozleniwienie. Żar leje się z nieba, powietrze drga od gorąca, woda zaprasza spragnionych ochłody. Jest coraz bardziej gorąco, upalnie, parno i duszno...

rys. Anna Kwiatkowska

Ciepłe i długie dni czerwcowe nie pozwalają długo spać. Formalnie rzecz biorąc, dzień 21 czerwca trwa 16 godzin i 47 minut, ale w praktyce widno jest wtedy przez niemal 19 godzin, zwłaszcza gdy niebo jest bezchmurne. To wymarzony czas na wakacje i turystykę, kiedy dni są długie.

Letnie przemiany, zapoczątkowane zgodnie z zasadami fitofenologii kwitnieniem zbóż, można podziwiać w ogrodach, skwerach i parkach. Pięknie kwitną tam róże, floksy, kosaćce, nagietki, werbeny, lilie, dzwonki, begonie, piwonie i petunie, rozchodzi się upajający zapach rezedy i maciejki. Pamiętam, jak moja mama sadziła maciejkę w doniczkach na balkonie, jej zapach rozchodził się po całym pokoju.

W świecie roślin lato jest okresem dojrzewania nasion i owoców. Jeszcze trwa kwitnienie, a już pojawiają się nasiona i owoce. Wśród letnich owoców najwcześniej owocują truskawki, poziomki, czereśnie, wiśnie; późniejszą porą – borówki, maliny, jeżyny, gruszki i jabłka. Te ostatnie, aromatyczne i soczyste, symbolizują już ostatni okres lata i zwiastują jesień. Lato to także czas leczniczych ziół. Już wczesnym latem pokazują się grzyby – borowiki, kozaki, kurki, lisiczki, pieczarki właściwe. W lipcu zaś – maślaki, kanie i rydze, purchawki, a także pierwsze trujące muchomory czerwone, żółtawe, zielonkawe i plamiste.

Na łące zakwita właśnie obficie i kolorowo morze różnorodnych roślin, w tym goździki, złocienie, chabry. W lesie zakwitają na różowo kwiaty lilii złotogłowu, a na wodzie kwitną na biało lilie wodne. Wśród zbóż rosną polne maki i bławatki, liliowe kąkole polne i niebieskawofioletowe wyki. Takie okoliczności są idealne na spacery, najlepiej odwiedzić dziką łąkę na skraju lasu, obok pola lub w pobliżu zbiornika wodnego, gdzie letnie przemiany są najbardziej dostrzegalne i wyczuwalne. Repertuar letnich roślin i kwiatów zmienia się wraz z upływem letnich tygodni i miesięcy. Gdy przychodzi pora sianokosów, wtedy mocna, upajająca woń zebranej trawy intensywnie nasyca powietrze i zachęca do odpoczynku w miękkim stogu siana.

W świecie zwierząt z kolei lato to czas wydawania na świat nowego pokolenia i przygotowania go do samodzielnego życia. Niektóre gatunki wychowują wtedy podrośnięte potomstwo, inne jeszcze się rozmnażają. Latem pożywienia jest pod dostatkiem. Pisklaki wykluwają się z jaj, prostują skrzydła i szybko zaczynają latać, a młode zwierzęta zdobywają samodzielność. W gęstwinie traw i krzewów jest mnóstwo owadów i kolorowych motyli. Nad łąkami unoszą się roje malutkich muchówek i innych owadów, kryjących się wśród łąk, pól i lasów i szukających pożywienia wśród wysokich traw, krzewów i drzew. Swe loty rozpoczynają zarówno chrząszcze, jak i nietoperze. Pod koniec czerwca masowo pojawiają się małe ropuchy, kończy się wtedy okres ich przeobrażania z kijanek w postać właściwą. Wychodzą wtedy z wody na ląd, zwłaszcza po deszczu. Wokół latają piękne, kolorowe motyle i różnorodne ptaki. Słychać śpiew wilgi i kulczyka oraz świergot młodych pliszek. Na świat przychodzą

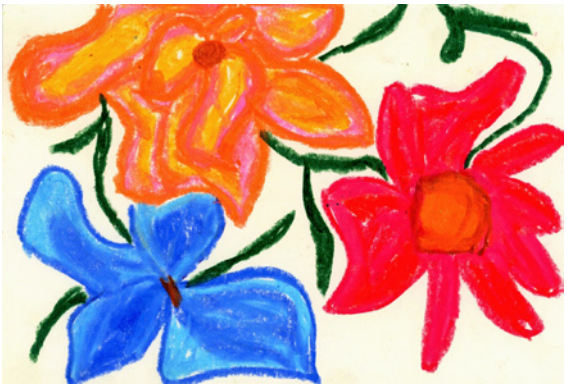
małe jeże i świstaki, a żubry czynią przygotowania do rui. Jelenie z dumą obnoszą letnią, ceglastobrązową suknię i intensywnie żerują, by przybrać na wadze. W pogodne dni z chęcią wygrzewają się na słońcu. Czerwonobrązowe okrycie na lato otrzymują sarny. W lipcu i sierpniu łączą się w pary kuny leśne, borsuki, zające, dziki, lisy. Po drugim pokosie traw, z pól ostatecznie znikają zboża, do zabudowań powracają myszy. Po żniwach na miedzach bujnie rosną chabry, wspaniale kwitnie też lebioda (komosa biała). Coraz mniej jest owadów i motyli. W drugiej połowie sierpnia powoli zaczynają odlatywać ptaki, co jest już znakiem jesieni.

rys. Anna Kwiatkowska

Lato to czas wielu świąt. Wśród nich jest Święto przesilenia letniego, obchodzone w czasie najkrótszej nocy w roku (z 21 na 22 czerwca). W krajach anglosaskich święto to ma nazwę Midsummer, w germańskich – Mittsommerfest, z kolei w krajach słowiańskich – Noc Kupały. W czasie tej najkrótszej w roku nocy rozpalano ogniska, w których palono zioła. Odbywały się zabawy, wróżby i tańce. Dziewczęta puszczały w nurty rzek wianki z zapalonymi świecami, które miały być wyławiane przez kawalerów, wieszcząc tym samym szybkie zamążpójście. W Szwecji obchodzone jest święto Midsommar, podczas którego tańczy się wokół Majowego Słupa. To słowiańskie święto związane z letnim przesileniem Słońca, to pozostałości dawnych obrzędów magicznych nawiązujących do obrzędowości zadusznej i nadchodzącego urodzaju. To święto ognia, wody, słońca i księżyca, urodzaju, płodności, radości i miłości, powszechnie obchodzone na obszarach zamieszkiwanych przez ludy słowiańskie, ale również w podobnym charakterze na obszarach zamieszkiwanych przez ludy bałtyckie, germańskie i celtyckie. W Polsce Kościół katolicki, nie mogąc wykorzenić corocznych obchodów Sobótki ze słowiańską obyczajowością, podjął próbę zasymilowania święta z obrzędowością chrześcijańską (stąd późniejsza wigilia św. Jana – potocznie zwana też Nocą Świętojańską, obchodzoną w nocy z 23 na 24 czerwca).

W katolicyzmie w dniu 15 sierpnia obchodzone jest święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny znane w Polsce pod nazwą Święta Matki Boskiej Zielnej. W czasie obrzędów błogosławi się wiązanki kwiatów – wierzono, że nabierają one cudownych, leczniczych właściwości. Bukiety były umieszczane wśród upraw, by przyniosły szczęście w zbiorach, a po kilku dniach zabierane do domu. Okadzano nimi izby i przechowywano w miejscu widocznym.

Na koniec lata po żniwach są urządzane Dożynki – święto rolników, będące ukoronowaniem ich całorocznej pracy. Dożynki co prawda nie kończą cyklu prac na polu, ale stanowią krótki czas odpoczynku i świętowania. Według tradycji święto poświęcone było zbiorom zbóż z danego roku, dziękowano bogom za plony i proszono o jeszcze lepsze w przyszłym roku. Dożynkom towarzyszyły różne praktyki i do niedawna zachowane zwyczaje. Główne zwyczaje dożynkowe odnosiły się do pierwszego i ostatniego zebranego z pola snopu zboża. Rozpoczęcie żniw, nazywane zażynem, miało obrzędową oprawę – pierwsze kłosy ścinał gospodarz. Pierwszy snop nazywano szczęściem, był on zanoszony do domu. Natomiast ostatnie kłosy, zwane przepiórkami, zostawiano na polu. W obrzędach dożynkowych brały udział przede wszystkim kobiety ze względu na ich dominującą rolę przy żęciu zbiorów sierpami. Po zakończeniu zbioru żniwiarze tworzyli wieniec dożynkowy, poświęcali go w kościele i zanosili gospodarzowi.



rys. Anna Kwiatkowska

Tak, lato pełne kolorów, smaków, zapachów i wrażeń to według mnie najpiękniejsza pora roku!

Źródła: ekologia.pl, wikipedia

Tęcza

Piotr Stawowy

Nie ma chyba osoby na świecie, która nie uśmiechnęłaby się na widok tęczy. To piękne optyczne i meteorologiczne zjawisko na niebie w postaci wielobarwnego łuku można zaobserwować kiedy równocześnie pada deszcz i świeci Słońce. Tęczę można zobaczyć często po letnim deszczu, niestety zjawisko to występuje stosunkowo rzadko i trwa jedynie kilka minut. Nie każdy może widzieć tęczę – by tak było Słońce musi znajdować się za plecami obserwatora i na odpowiedniej, niezbyt dużej wysokości.

Tęcza powstaje w wyniku rozszczepienia światła słonecznego, które dostając się do atmosfery napotyka na swej drodze kroplę wody i przez nią przechodzi. Krople zachowują się jak pryzmat. Rozszczepienie światła jest wynikiem zjawiska dyspersji, powodującego różnice w kącie załamania światła o różnej długości fali przy przejściu z powietrza do wody i z wody do powietrza. Efektem tego zjawiska jest rozkład światła białego na widmo wielobarwne. Każdej barwie odpowiada inna długość fali. Światło widzialne jest postrzegalną wzrokiem częścią widma promieniowania elektromagnetycznego i w zależności od długości fali postrzegane jest w różnych barwach. Oświetlone krople rozszczepiają i odbijają światło w ten sam sposób, jednak do oka ludzkiego dociera z danej kropli tylko światło rozproszone w jego kierunku, pod odpowiednim kątem – dlatego widzimy różne kolory. Kiedy światło słoneczne przenika przez kropelki deszczu, woda rozprasza światło białe (mieszaninę fal o różnych długościach) na składowe o różnych długościach fal (różnych barwach) i oko ludzkie postrzega wielokolorowy łuk.

rys. Piotr Stawowy

W barwnym łuku łatwo można zobaczyć takie kolory jak: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy i fioletowy. Tęcza tak naprawdę posiada więcej barw (występuje niemal ciągłe widmo kolorów), ale tylko te wymienione są dla nas wyraźnie zauważalne.

Pierwszą próbę wyjaśnienia zjawiska powstawania tęczy przeprowadził prawdopodobnie Arystoteles, który przyjął błędnie, że tęcza jest niezwykłym rodzajem odbicia światła słonecznego od chmur. Przez kolejne wieki zjawisko badano, ale dopiero na początku XVIII wieku Izaak Newton odkrył, że białe światło jest mieszaniną światła o różnych barwach, a jego współczynnik załamania w wodzie jest różny dla światła o różnej barwie. I tak: światło czerwone przechodząc z powietrza do wody załamuje się w mniejszym stopniu niż niebieskie i wychodzi z wody pod innym kątem. Rozmiary kątowe łuku są różne dla każdego koloru. Tęcza jest więc wizualnym efektem złożenia ciągu łuków o różnych rozmiarach i kolorach. Odpowiednia kolejność barw pojawiających się na niebie jest następująca: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy i fioletowy.

Czasem na niebie widać dwie tęcze – ten drugi łuk jest nieco większy i pojawia się nad pierwszym. W przyrodzie zazwyczaj powstaje właśnie podwójna tęcza, chociaż rzadko udaje się zaobserwować kolejne powtórzenia, ponieważ są one z reguły słabsze. Kolejne łuki mają odwróconą kolejność kolorów. To efekt dwukrotnego odbicia światła wewnątrz kropli wody. Odbite światło wychodzi z kropli pod kątem 51 stopni i właśnie taką szerokość kątową posiada wtórny łuk tęczy. Natężenie barw w łuku wtórnym zawsze będzie mniejsze niż w łuku pierwotnym, który ma 42 stopnie. Dzieje się tak dlatego, że część światła zostaje rozproszona podczas drugiego odbicia wewnątrz kropli wody. Tęcze wielokrotne można łatwiej zaobserwować w pobliżu wodospadów, gdy powstają dzięki mgiełce wody, a także w pobliżu fontann.

Tęczę tęczy może spowodować nie tylko światło słoneczne – otóż w kilku miejscach na świecie możliwe jest zaobserwowanie bardzo rzadkiego zjawiska, tj. tęczy księżycowej. Wówczas to światło odbite od powierzchni Księżyca zostaje załamane na kroplach wody. Powstała tęcza zazwyczaj nie ma wyraźnych barw, przypomina bardziej białą wstążkę. Miejsca, gdzie regularnie można zaobserwować to zjawisko przez cały rok to: Park Narodowy Yosemite w USA i wodospady Wiktorii w Afryce.

Źródła: isrl.poznan.pl, wikipedia, dziecisawazne.pl, junior.agh

Piotr Bal

Piotr Bal

Letni skwar

Skwar w lecie wszędzie nastaje
Gorąc i skwar – nastają upały
I wszędzie gorąc wtedy powstaje
Gdy promienie słońca będą mocno grzały

Kiedy gorąc, skwar będzie wszędzie
Upał będzie całymi tu dniami
Skwarno i parno, upalnie będzie
Przez całe lato, letnimi miesiącami

I będą gorące skwary, upały
Słońce będzie na niebie świeciło
Gorąco będzie przez każdy dzień cały
Pogoda będzie wtedy aż miło

To słońce świetliste naokoło
Które się wszędzie w lecie mieni
I błyszczy, świeci wszystko wkoło
W barwie żółtej oraz w czerwieni

Będzie niebo błękitne, rozświetlone
W blasku jaskrawego na niebie słońca
Gdy całe niebo jest rozpromienione
Na całych niebiosach w dali, bez końca

Jacek Świstek

Marzena Zendak

Marek Migdał

Piotr Bal

Piotr Bal

Marzena Zendak

Piotr Bal

Jacek Świstek

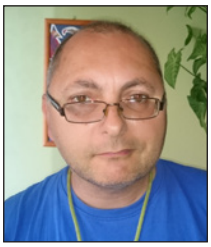
Piotr Bal

Marzena Zendak

Piotr Bal

Marzena Zendak

Wakacje nad morzem



Wojciech Wierzbicki

W ciągu swojego życia parę dobrych razy byłem nad morzem. Było to oczywiście Morze Bałtyckie. Kilka razy, kiedy byłem mały, lecieliśmy samolotem. Były to lata 70-te. Nad morzem wówczas stacjonowaliśmy w mieście położonym w głębi lądu, a mianowicie w Gryficach, u rodziny ze strony ojca. Szczególnie urzekła mnie jedna nadmorska miejscowość, a mianowicie Trzęsacz.

Dojeżdżaliśmy tam z Gryfic wagonami motorowymi kolejki wąskotorowej. Wracaliśmy kolejką ciągniętą przez niewielki parowóz, który z kolei ciągnął parę wagonów. Zapamiętałem, że na przykład chodziłem po torach i była tam niewielka zwrotnica kolejowa. Bawiliśmy się na plaży z kuzynem Ernestem, który był ode mnie starszy o dwa lata.

Elementem charakterystycznym dla Trzęsacza był stromy brzeg, urwisko, nad którym górowała ściana kościoła. Resztę świątyni, którą wybudowano na przełomie XIV i XV wieku, podmyło morze – co ciekawe, w czasach gdy kościół ten powstał, stał on prawie dwa kilometry od wybrzeża. Obecnie ta ściana jest zabezpieczona, a właściwie zabezpieczone jest urwisko, żeby Bałtyk nie zabierał dalszej jego części. Wiązałoby się to z całkowitym zniszczeniem ruin dawnego kościółka. Widziałem to miejsce także, gdy byłem na turnusie w Dźwirzynie. Był to mój pierwszy turnus rehabilitacyjny, w którym uczestniczyłem, będąc mieszkańcem tutejszego Domu.

Jak już wspomniałem wcześniej, pierwszy raz odwiedziliśmy Trzęsacz w latach 70-tych, gdy byłem kilkuletnim chłopcem. Nieco później, bo w roku 1985, byliśmy ponownie w Gryficach u rodziny. Wtedy również odwiedziliśmy Trzęsacz. Ruiny kościoła nadal oczywiście tam były, górując nad urwistym brzegiem. Dojeżdżaliśmy tam również kolejką wąskotorową, ale nieco zmodyfikowaną. W jedną i drugą stronę pociąg był ciągnięty przez lokomotywę spalinową. Miał on kilka, bodajże dwa, innego typu niż wcześniej, wagony. Jak wracaliśmy znad morza wieczorem kolejką, jechała ona bardzo wolno. Pamiętam, że siedzieliśmy z kuzynem na stopniach wagonu i tak chwilę jechaliśmy. Dzisiaj chyba bym się bał tak jechać, wówczas się nie bałem, było to nawet atrakcyjne. Będąc wtedy w Trzęsaczu korzystaliśmy oczywiście z morza i plaży, chodząc po piasku i pluskając się w Bałtyku. Pewnie, że ten drugi pobyt w Trzęsaczu był nieco inny niż poprzedni, kiedy bawiliśmy się, budując z piasku budowle przy pomocy łopatki, wiaderka, grabek itp., a więc przedmiotów używanych przez małe dzieci. Bawiliśmy się też na przykład w pociągi – „kursowaliśmy" pomiędzy jedną miejscowością a drugą, udając pociągi różnego typu: pospieszne, przyspieszone itp. Ja osobiście wcześniej, gdy miałem kilka lat i byliśmy w Gryficach, czułem się nieco bardziej swobodny, niż w roku 1985. Podczas tego drugiego pobytu w Gryficach, jak się okazało mojego ostatniego, czułem się bardziej skrępowany, zwłaszcza mam tu na myśli wycieczkę do Trzęsacza. Widziałem, że mój kuzyn jest bardziej swobodny ode mnie i trochę mu tego zazdrościłem.

Morze Bałtyckie było zawsze dla mnie bardzo atrakcyjne, można było nad nim odpocząć.

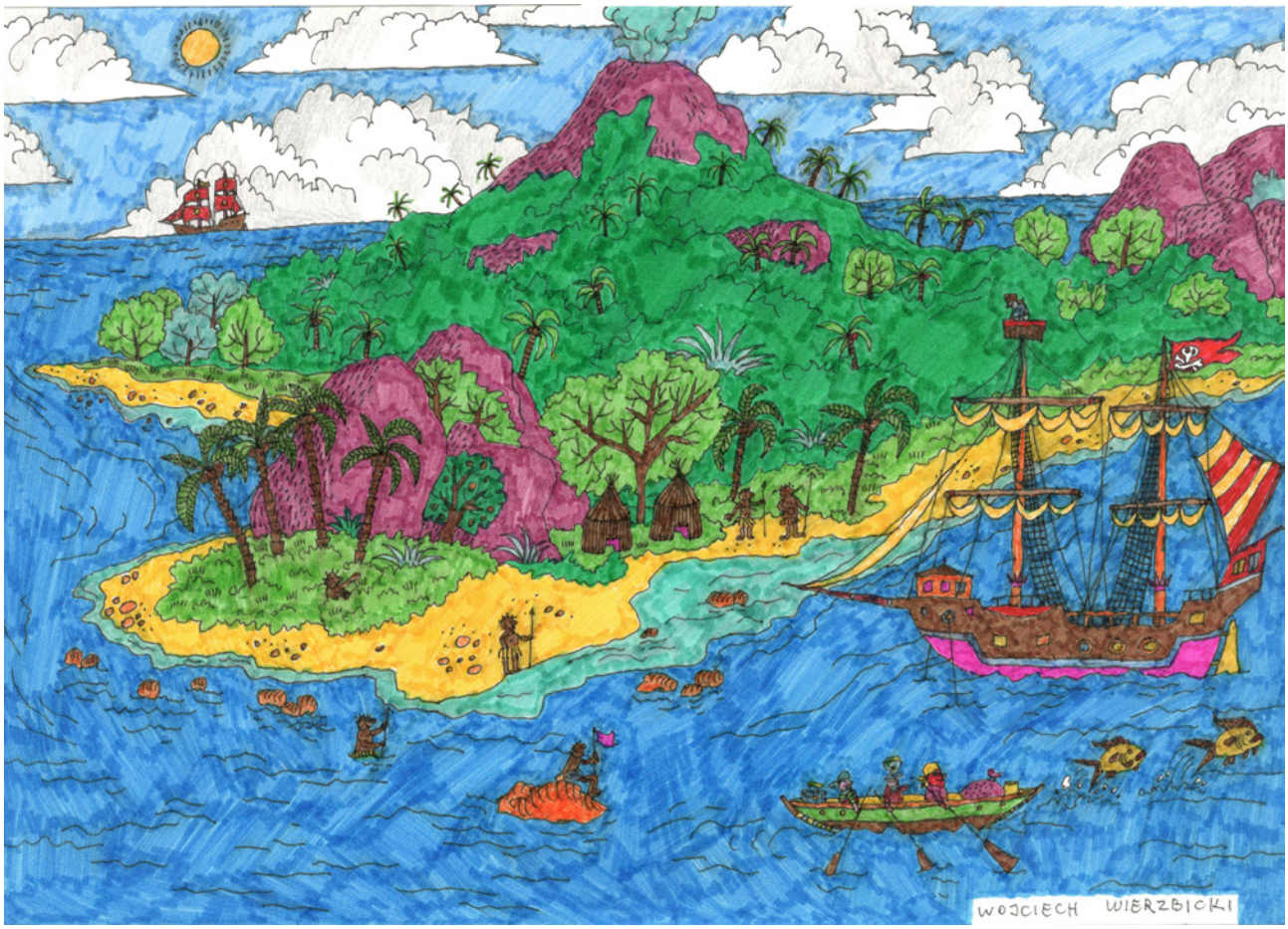
Chciałbym nadmienić, że w 1985 roku do Gryfic pojechaliśmy pociągiem, a nie polecieliśmy samolotem, jak w przypadku wcześniejszym. Oczywiście przelot samolotem był bardziej atrakcyjny i szybszy niż podróż pociągiem, która była o wiele wolniejsza i zdecydowanie bardziej męcząca.

Chciałbym jeszcze dodać, że w Trzęsaczu byliśmy w latach 70-tych całą rodziną, a więc z ojcem, mamą, ze starszą siostrą, z kuzynem i jego tatą, a moim wujkiem i z ciocią. Gdy wracaliśmy kolejką do domu w Gry-

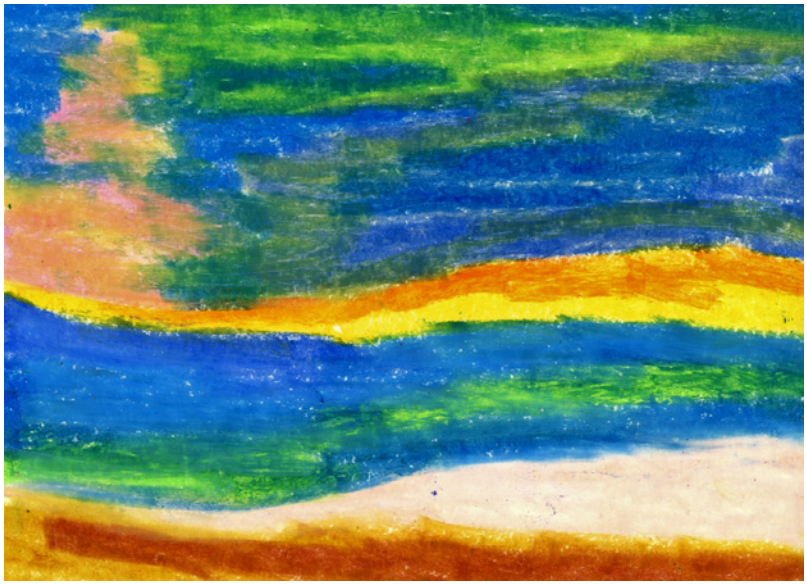
ficach, w wagonie graliśmy w karty, chcąc sobie urozmaicić jazdę. Było to makao. Nawet mnie to wciągało, to bardzo fajna gra. Graliśmy całą prawie rodziną. Ogólnie nie przepadam za grą w karty, ale makao było stosunkowo łatwą zabawą i wciągało nas. Również w roku 85 ubiegłego wieku byliśmy w Trzęsaczu prawie z całą rodziną mojego kuzyna Ernesta – chyba nie było tam wówczas wujka, który był z nami w Gryficach, ale nie wybrał się do Trzęsacza. My byliśmy całą naszą rodziną, przy czym była też z nami moja dwuletnia siostra, Elżbieta. Będąc nad morzem miałem z kuzynem dobry kontakt. Nawet opisywana zabawa w pociągi jest tego dobrym przykładem.

Podczas pobytu na turnusie w Dźwirzynie, położonym na zachód od Kołobrzegu, byliśmy przejazdem autokarem w Trzęsaczu, zobaczyliśmy wtedy specjalną siatkę zabezpieczającą urwisko, by Bałtyk nie zniszczył pozostałości po dawnym kościele. Zwróciło moją uwagę, że teren przy świątynnej ścianie był ładnie zagospodarowany. Nad morze schodziło się schodkami w dół.

Za każdym razem, będąc w Trzęsaczu, czułem się nieco inaczej. Jednak to miejsce zawsze dostarczało mi radości z kontaktu z morzem, nad którym mogłem się bawić, korzystać z plaży, nadmorskiego piasku, pluskać się w morskiej wodzie i cieszyć się z kontaktu z bliskimi. Miało ono swój niepowtarzalny, swoisty urok. Zapamiętałem urwisty brzeg i górującą nad nim ścianę dawnego kościoła.



rys. Wojciech Wierzbicki



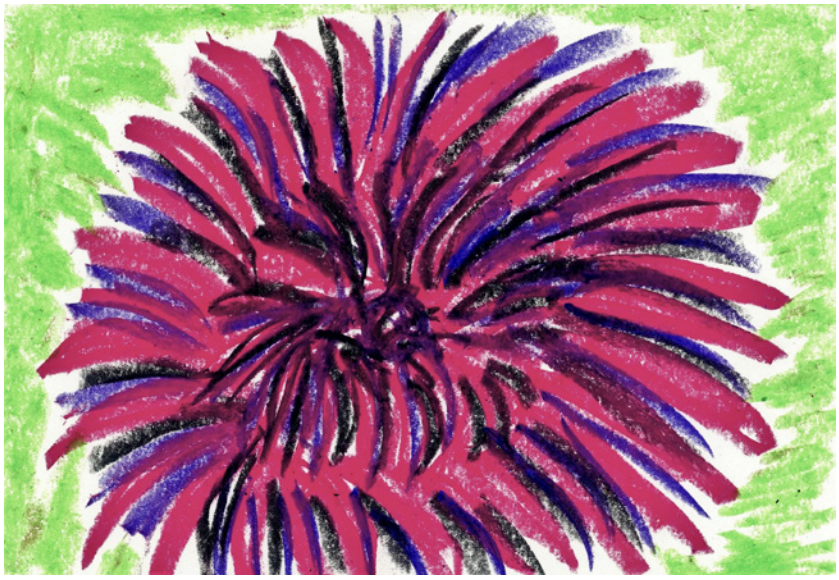
***

Szybując ponad swym życiem
Ponad morzem, ptakami
Zauważam całkiem nowy
Kolor nieba, które opodal
Lazurem się mieni
Tak leżąc na wprost słońca
Szybując w błękicie myślą
By nie mieć twardych
Źrenic i serca
Unieść bez trosk to
Co nadejdzie z czasem
Że niepojęte jest tak wiadome
I nieugięte jest tak znikome
Tak twarzą ku słońcu rozpostarta
A tyłem do cieni niewiadomych
Wiodę nieprzeniknione
To życie do końca
Prowadzące wciąż nowymi meandrami
O wybojach łukowatych
O parabolicznych kształtach
Raz skraca się ono
A raz wydłuża
A czas miarą wspomnień
Oczekiwany się zamknął

***

Czysta woda nie ugasi pragnienia
Gdy płonie dobra wola
Masz trotyl w banku prawdy
Który też nie pomoże
Jałowo usychasz jak pozostawione
W pustym szkle róże
Płatek po płatku odpada
Farba z ciebie i sumienia
Zasnuwa się śniedzią
Nagi rdzeń życia
Istota twojego zniewolenia
Dla innych udręka
W rozwiązywaniu twoich problemów
Bon voyage – udanej podróży
Zawodniku ortodoksyjnego wampa
W imieniu Boga tutaj podróżujesz

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki



***

Kwiaty pełne
Różnobarwne, kolorowe
W pąkach i rozwinięte
Zdobią latem ogrody, parki, łąki
Niewymierne swą urodą
Poprawiają samopoczucie
Dają ciepo i prostotę piękna
Cierpkich, słodkich zapachów
Najprostsze, najładniejsze
Urzekają swym wdziękiem
Na długo pozostają w pamięci
Czasem są darem, a czasem
Wyrazem naszej miłości

Moje ulubione wakacje

Bożena Florek

Wakacje kojarzą się wszystkim, a przynajmniej większości, z luzem, z brakiem obowiązków, z czasem bez stresu. Ale czasem wakacje mogą decydować o przyszłym życiu…

Dla mnie wakacje pełne luzu i beztroski to wakacje z czasu dzieciństwa i wczesnej młodości.

Wtedy wszystkie wakacje spędzałam na łonie natury, wśród ogrodów, łąk i łanów zbóż. Nie musiałam w tym celu daleko wyjeżdżać, ponieważ urodziłam się w Bieżanowie, który w tamtym czasie nie należał jeszcze do dzielnicy Podgórze, tym samym nie był częścią miasta wojewódzkiego Kraków.

Wszystkie moje wakacje z dzieciństwa wspominam z dużym sentymentem i wzruszeniem, jednak moje najszczęśliwsze wakacje tamtego okresu to te po VII klasie szkoły podstawowej.

Po VII klasie byłam w lipcu na kolonii letniej w miejscowości Niepoględzie koło Bytowa w województwie koszalińskim. Oprócz uczniów z Krakowa większość stanowili uczniowie z Piły w województwie wielkopolskim. Były to niezapomniane chwile spędzone w miejscowym pałacu, w którym podczas roku szkolnego mieściła się szkoła podstawowa. Oprócz wspaniałej konsumpcji były codziennie organizowane wycieczki piesze wzdłuż szlaku turystycznego oraz autokarowe, a w czasie wypoczynku nad jeziorami można było popływać. Popołudniami, po obfitym podwieczorku, mogliśmy potańczyć lub brać udział w konkursach związanych z przedmiotami szkolnymi. Przez dwa popołudnia zbieraliśmy borówki – a nawet wielkie ich ilości – w pobliskich lasach. Dzięki temu mieliśmy przez kilka dni pyszne drożdżówki z borówkami – do dziś czuję ich słodki smak. Panowała wspaniała, przyjazna atmosfera. I tam nauczyłam się śpiewać piosenki harcerskie. Sprzyjała nam pogoda – zarówno w przyrodzie, jak i pogoda ducha. Dzięki tej kolonii miałam zahartowany charakter i własne "ja". Po VII i VIII klasie dzięki tym wakacjom otrzymałam nagrodę za naukę i wzorową frekwencję. Wakacje te przyczyniły się do sukcesów w nauce w sławnym I Liceum im. Bartłomieja Nowodworskiego, po skończeniu którego z wyróżnieniem zostałam wpisana do wieczystych ksiąg szkoły.

Jezioro Kunintowskie i pałac w Niepoględziu

Natomiast w życiu dorosłym z wielką przyjemnością wspominam wiosenny czas matury, którą zdałam z wyróżnieniem. To był pierwszy krok do udanego pierwszego roku na studiach na Politechnice Krakowskiej i moje najważniejsze wakacje. Pozytywnie zdałam egzaminy pisemne i ustne z matematyki i fizyki oraz z języka obcego. To były przełomowe wakacje w moim życiu, miały odegrać wielką rolę jeżeli chodzi o moją przyszłość. Pamiętam moment, kiedy zobaczyłam na liście przyjętych na studia swoje nazwisko. Ogarnęło mnie wzruszenie i entuzjazm, że nie będę pracować „na czarno", lecz będę mogła podjąć uczciwą pracę załatwioną później poprzez biuro zatrudnie-

Okolice Czartaka

nia. Po maturze i egzaminach wspominam wakacyjną praktykę robotniczą trwającą miesiąc, którą każdy przyszły student musiał zaliczyć pozytywnie. Była to praca w Polskich Kolejach Państwowych w charakterze robotnika. Przez cały miesiąc mieszkaliśmy pod namiotami wieloosobowymi na rozległej łące w miejscowości Czartak koło Wadowic. Praca przyszłych studentów polegała na oczyszczaniu rowów przy torach kolejowych za pomocą łopat i kilofów na trasie Klecza Górna – Sucha Beskidzka. Za miesięczną pracę każdy student otrzymał wysokie wynagrodzenie. Ja przeznaczyłam je przede wszystkim na zakup przyborów do podjętego kierunku studiów, a mianowicie: ochrona środowiska. Z kolei w czasie pierwszego roku studiów miałam okazję przeżyć moje pierwsze juwenalia, chociaż nie brałam w nich aktywnego udziału, to sama obserwacja tej studenckiej zabawy była dla mnie wielkim przeżyciem.

Te wspaniałe wakacje z dzieciństwa i z tej wczesnej młodości, są ze mną do dnia dzisiejszego, wspominam je z sentymentem, radością i satysfakcją. Przeżyłam cudowne chwile – zarówno w czasie beztroski, jak i w czasie wytężonej pracy intelektualnej, która przyniosła tak ważne dla mnie efekty. Kolonia zadecydowała o powodzeniu w liceum, a studia pozwoliły mi na pracę w księgowości, a potem – co także bardzo ważne – zabezpieczyły rentę. Z radością przyznaję, że gdy myślę o tych wakacjach, jestem zadowolona ze swojego życia.

Złote Myśli

Zieleń natury symbolizuje rolnictwo i urodzajność ziemi.

Zieleń dodaje dużo energii życiu człowieka.

Zioła i kwiaty są największymi arcydziełami roślin.

Chyba kwiaty i zioła są najlepszymi i największymi cudami roślin Nieba i ziemi.

Przyroda i nadprzyroda jest wielkim rajem roślin, zwierząt i osób.

Czasem warto zapoznać się nie tylko z lasem.

Perła

Piotr Stawowy

Morze

Ten Bałtyk, to polskie morze
Jak piękne, bezkresne i czyste
Mewy szybujące w przestworze
A powietrze nad nim przejrzyste

Gdy jest lato, świeci słońce
Fale jego szumią, pluskają
Bałtyk chłodzi piaski gorące
Kolory bursztynu morskie fale mają

Pływają po Bałtyku statki
Po wodzie zimnej, kryształowej
Kutry, jachty, parostatki
Na tafli wody szafirowej

Morze szerokie, głębokie
Marszczy się, pluska falami
Fale morza spienione, wysokie
Kołyszą statków burtami

Żaglówki, barki, okręty, łódki
Wiatr w żagle dmie, jachtem kołysze
Na nim szalupy, żagle, kładki
Gdy wiatr ustaje, słychać tylko ciszę

Józef Zamojski

Marek Migdał

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Marzena Zendak

Jacek Świstek

Wojciech Wierzbicki

Jacek Świstek

Marzena Zendak

Józef Zamojski

Życie

Perła

Niech ludzie chorzy, niepełnosprawni nie myślą o swoich dolegliwościach, tylko żyją wszechstronnie. Zdrowie jest najdoskonalszą i najświętszą zdolnością do wszechstronnego życia.

Mamy żyć tak wszechstronnie żeby wyjść z wszelkich kłopotów, trudności, chorób, cierpień i niepełnosprawności i dolegliwości.

Bądź twórczym artystą życia codziennego.

Ja sam przekraczam i zwyciężam samego siebie, najbardziej się rozwijam jak tworzę.

rys. Anna Kwiatkowska

Życie jest nad życie.

Życie jest wieczne.

Życie ma wymiar wieczny.

Życie jest wiecznym procesem.

Życie po życiu żyje życiem wiecznym.

Życie jest największą urodą istnienia.

Życie jest mocą, siłą i potęgą istnienia.

Życie się nie kończy, ale się zmienia.

Życie jest prawdziwym cudem istnienia.

Życie jest formą istnienia białka.

Życie się nie kończy, ale się zmienia w bardziej szlachetną i zacną postać osoby duchowej.

Życie jest najlepszą troską istnienia.

Życie jest najlepszym darem wiecznej miary istnienia.

Życie jest wieczną miarą istnienia.

Dobre jest życie przy porządnej kobicie.

Życie się zaczyna gdzie jest rodzina.

Życie jest drogie szczególnie sercu.

Dobre życie jest zawsze Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte w Duchu Pana.

Życie jest najszlachetniejszym żywiołem istnienia.

Ono jest największym ruchem społecznym.

Życie jest dzieckiem miłości.

Życie jest najważniejszym objawieniem i zdrowiem istnienia.

Życie jest życiowym, odpowiedzialnym, cnotliwym, czystym, ciepłym, inteligentnym, intuicyjnym, istotnym, empatycznym rodzajem istnienia bytu.

Życie jest drogie szczególnie sercu.

Przyzwoitość istot żywych jest fundamentalną podstawą dobra życia osób.

Życie jest najcudowniejszym rodzajem istnienia.

Zdrowie jest najlepszą zdolnością do wszechstronnego życia.

Życie jest najdoskonalszym cudem istnienia.

Życie jest stawką większą niż życie.

Najlepsze jest moralne, religijne, duchowe, mistyczne, transcendentne i nadprzyrodzone życie Boże, Maryjne, Anielskie i Święte.

Prawdziwe życie jest ponad życie.

Prawdziwe życie jest wieczne.

Życie się nie kończy, ale się zmienia w bardziej szlachetną postać wszechmogącego anioła człowieka po zaśnięciu w Panu.

Najlepsze i najważniejsze, najdoskonalsze i najświętsze jest życie wieczne Ducha Najświętszego i Ducha Świętego i Ducha Przenajświętszego oraz niepojętej Miłości Boga.

Najlepsze i najważniejsze, najdoskonalsze i najświętsze jest życie wieczne Ducha Najświętszego oraz niepojętej Miłości Boga.

Życie jest wieczne, bajeczne, bezpieczne, konieczne, stateczne, ostateczne, szlachetne, wielebne, archaiczne, legendarne.

Życie wieczne jest nieskończenie doskonałym i świętym arcydziełem istnienia Boga i wielkim dziełem duchów świętych Pana.

Życie jest największym ruchem profesjonalnym, powołaniowym, psychicznym, społecznym, solidarnym, moralnym, religijnym, duchowym, umysłowym, mistrzowskim, mistycznym, doskonałym i świętym, prawdziwym, dobrym, pięknym, głębokim, sensownym i celowym.

Słodkie jest życie Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte.

Najbardziej prawdziwe, dobre, piękne, głębokie, sensowne i celowe jest moralne, religijne i duchowe, wieczne życie Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte w Duchu Pana.

Życie jest najdoskonalszym i najświętszym fundamentem istnienia.

Istnienie jest doskonałym i świętym fundamentem Bytu i bytu.

Życie Boga jest nieskończenie doskonałym i świętym rodzajem i objawieniem i fundamentem istnienia bytu i Bytu Boga.

Najdoskonalsze i najświętsze jest życie wieczne łaskami, cnotami, skarbami, darami Boskimi, Maryjnymi, Anielskimi i Świętymi.

Życie jest mocą istnienia.

Życie jest potęgą istnienia.

Życie wieczne jest najbardziej prawdziwe, dobre, piękne, głębokie, sensowne i celowe w Duchu Świętym.

Życie całe jest wspaniałe.

Życie całe jest doskonałe.

Życie doskonałe jest wspaniałe.

Życie dojrzałe jest wspaniałe.

Życie całe jest niemałe.

Życie wspaniałe nie jest małe.

Życie święte jest wniebowzięte.

Życie dojrzałe nie jest małe.

Życie jest najcudowniejszym cudem cudów istnienia.

Życie jest dziełem Boga i bliźniego.

Życie jest najdoskonalszą i najświętszą miłością i mądrością istnienia.

rys. Anna Kwiatkowska

Moc uśmiechu

Lidia Wąsik

To jak to w końcu jest, które z powiedzeń jest prawdziwe „Śmiech to zdrowie" czy może raczej „Śmieje się jak głupi do sera"?

Uśmiech jest najbardziej wyraźnym i charakterystycznym przejawem naszych pozytywnych uczuć – radości, szczęścia, życzliwości. Osoby uśmiechające się są przez nas w sposób naturalny odbierane pozytywnie: jako przyjazne, otwarte, godne zaufania. 6 października obchodzimy Światowy Dzień Uśmiechu, a badania nad uśmiechem trwają od kilkudziesięciu lat. Okazuje się, że „Śmiech to zdrowie" to nie tylko znane powiedzenie, a uśmiechanie się przynosi nam wiele wymiernych korzyści. To nie tylko najstarszy i uniwersalny język świata, ale też wyjątkowo skuteczne lekarstwo.

Uśmiech, po pierwsze, poprawia nasze samopoczucie, rozluźnia, zmniejsza napięcie emocjonalne i stres. Okazuje się, że nawet uśmiech wymuszony (nie mylić z nieszczerym!) poprawia nastrój, działa relaksująco ponieważ zmniejsza wydzielanie hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu). Podobnie jak muzyka, śmiech pobudza wydzielanie hormonów szczęścia – endorfin, które odprężają, zmniejszają ból fizyczny i psychiczny, zwiększają poczucie zadowolenia. Według badań u osób, które śmieją się, np. przy komedii, zwiększa się granica bólu. Co ważne, endorfiny wydzielają się w naszym organizmie kiedy się uśmiechamy, śmiejemy, a nawet już w momencie, kiedy pomyślimy o śmiechu.

rys. Anna Kwiatkowska

Uśmiech przekłada się na chemiczne reakcje organizmu, które mogą wpłynąć na pracę całego ciała. Badania naukowe dowiodły, że śmiech redukuje wpływ stresu na serce, minimalizuje ryzyko powstawania zawałów, ponieważ rozszerza naczynia krwionośne i poprawia krążenie krwi, obniża poziomu cholesterolu i ciśnienia. Śmiech wpływa pozytywnie na pracę płuc, mięśni i mózgu. Gdy się śmiejemy, stopień aktywacji mózgu jest porównywalny z efektem zjedzenia ogromnej ilości czekolady (a nie powoduje jak czekolada dodatkowych zbędnych kilogramów). Podczas śmiechu masowane są wewnętrzne narządy, dzięki czemu pogłębia się nasz oddech, poprawia krążenie krwi i dotlenia się organizm. Co więcej, częsty śmiech wpływa też pozytywnie na układ odpornościowy, zwiększając produkcję przeciwciał. Śmiech potrafi też mobilizować organizm do walki z chorobą i przyspieszyć rekonwalescencję. Według badań śmiech przedłuża życie – ludzie, którzy uśmiechają się często i czerpią z życia radość, żyją około 7 lat dłużej od tych, którzy tego nie robią.

Śmiech odwraca uwagę od gniewu, poczucia winy, stresu i negatywnych emocji w bardziej korzystny sposób niż inne metody. Pomaga odreagować frustrację, jaką możemy przeżywać z różnych powodów, ale także pozytywnie wpływa na postrzeganie świata i poprawę relacji międzyludzkich – pomaga nawiązywać kontakty czy przełamywać nieśmiałość. Uśmiech kreuje nasz wizerunek – powoduje, że jesteśmy bardziej wiarygodni dla osób, z którymi rozmawiamy, jesteśmy też przez innych lepiej odbierani. Pomaga budować zaufanie, roztacza wokół nas dobrą atmosferę, przyciąga towarzystwo. Jest tak, ponieważ ludzie lubią przebywać z osobami wesołymi, szczęśliwymi. Uśmiech działa jak magnes, który przyciąga innych. Pomaga nawiązać kontakt, jest pierwszym krokiem do zdobycia zaufania drugiej osoby i zbudowania relacji. Badania naukowe dowodzą, że jeśli uśmiechamy się często, ludzie postrzegają nas jako bardziej miłych, szczęśliwych, przyjaznych. Uśmiechnięta osoba jest nie tylko zdrowsza, ale i postrzegana jako bardziej atrakcyjna, sympatyczna, towarzyska i pewna siebie. Uśmiech jest

także afrodyzjakiem. Według badań kobiecy uśmiech jest dla mężczyzn bardziej atrakcyjny niż makijaż. Poza tym śmiech jest zazwyczaj reakcją podzielaną przez innych ludzi, w tym sensie jest zaraźliwy.

Śmiech wspomaga również zdolności poznawcze, co dowiedli uczeni z kalifornijskiego Uniwersytetu w Loma Linda, którzy sprawdzali czy poczucie humoru ma wpływ na poprawę pamięci. Śmiech sprzyja efektywności i kreatywności. Badania wykazały, że poczucie szczęścia i zadowolenia odgrywa wielką rolę w produktywności w pracy. Dzięki uśmiechowi stajemy się bardziej kreatywni – pozytywne emocje pomagają myśleć kompleksowo i lepiej rozwiązywać powierzone zadania i problemy.

Kolejną zaletą uśmiechania się jest to, że uśmiech odmładza, sprawia, że wyglądamy młodo i promiennie. Aktywizuje mięśnie twarzy do wysiłku, pobudza skórę do wzrostu elastyczności i utrzymania na dłużej jędrności. Wpływa też na lepsze odżywienie i dotlenienie skóry.

Wpływem śmiechu na funkcjonowanie naszego organizmu i nasze zdrowie zajmuje się gelotologia („gelos" w języku greckim oznacza „śmiać się"). Zdrowotne właściwości śmiechu wykorzystuje się w terapii śmiechem (geloterapia), której zadaniem jest rozładowanie stresu, napięć emocjonalnych i wsparcie osób zmagających się ze zmartwieniami, chorobami, bólem, lękiem. Geloterapię z powodzeniem stosuje się nie tylko w leczeniu depresji, ale także raka – co prawda nie ma naukowych dowodów na to, że śmiech jako taki ma wpływ na tkankę nowotworową i może w bezpośredni sposób doprowadzić do wyleczenia, ale z całą pewnością potrafi zdziałać cuda dla psychiki pacjenta. A pozytywne nastawienie i redukcja napięcia towarzyszącego ciężko chorym pacjentom jest jednym z warunków powodzenia wszelkich terapii konwencjonalnych. Z tego też powodu na wielu oddziałach onkologicznych na całym świecie stosuje się formalną geloterapię, a przynajmniej zapewnia pacjentom dostęp do filmów komediowych i programów rozrywkowych. W Polsce pionierem terapii śmiechem jest fundacja Dr Clown, której motto brzmi: „Uśmiech leczy". Terapeuci, także wolontariusze, w przebraniu klaunów odwiedzają dzieci w szpitalach, hospicjach, domach dziecka, by rozweselić je i na chwilę oderwać od problemów.

rys. Anna Kwiatkowska

Jak widać, śmiech to prawdziwe źródło dobrej energii. Jest dobrym, dostępnym dla każdego z nas, sposobem na to, by codziennie być szczęśliwszym, zdrowszym, by zjednać sobie otoczenie i zdobyć przyjaciół. Śmiejmy się więc w każdej możliwej sytuacji, lub chociaż pomyślmy, że się śmiejemy, uśmiechajmy się do innych i sami do siebie, wtedy po prostu poczujemy się lepiej!

Źródła: kobietamag.pl, drclown.pl, zycie.hellozdrowie.pl

Złote Myśli

Nie tylko pocałunki i podarunki dobre na frasunki.

Śmiech złoty osuszy wam łzy.

Perła

Myśli na lato

Perła

Cudnie może być nie tylko w południe.

Miłość to najlepszy lek życia.

Miłość jest najtrwalszym przyzwyczajeniem istot żywych.

Na miłość nie ma rady. Na miłość nie ma sposobu. Na miłość nie ma lekarstwa.

W miłości bardzo ważny jest rodzaj bliskości.

Różne przyjemności miłości dla radości, godności, zacności, szlachetności według wartości.

Każde słowo zmień w bukiet róż.

Miłość przedłuża życie aż po życie wieczne.

Nie tylko baby są dobre dla sprawy.

Prawie wszystko jest dla ludzi z umiarem.

Prawie wszystko jest wielką, prostą sztuką.

Prawie każdy jest mądry na swój sposób.

Najważniejsze dla człowieka jest zdrowie duszy i ciała.

Zdrowie jest najlepszą i największą zdolnością do wszechstronnego życia.

Najwięcej przyjemności jest nie tylko w miłości.

Nie tylko badanie ma swoje zadanie.

Ja to mam szczęście do wszystkiego, do dobrego, do miłego.

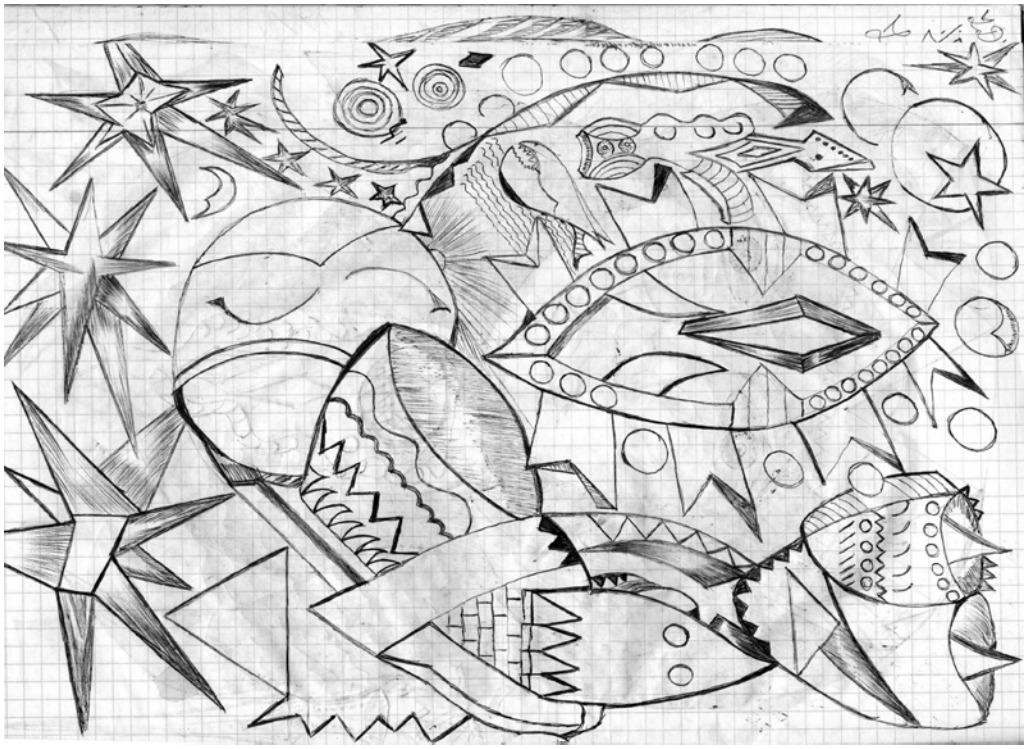
Osoby mają największe zasoby.

Niebo to najwspanialsze z miejsc.

Bóg i Anioły i święci mają nowy wspaniały świat nieba.

Warto być osobą nieustannego dziękczynienia.

Prawda jest największym rodzajem wolności.



Kto wierzy, co się należy?

Każdy święty jest wniebowzięty.

Każda rzeczywista święta jest wniebowzięta.

Prawdziwy święty jest geniuszem.

Rzeczywisty geniusz jest święty.

rysunki Zbigniew Domaradzki

Trzeba świętych uczonych żeby wyjść z kryzysu.

Marzenia jak ptaki szybują po niebie.

Prawda jest matką wolności. Prawda jest duchem wolności. Prawda jest mistyczną duszą wolności.

Słowo jest przyjacielem sztuki.

Prawda jest najdoskonalszym i najświętszym dobrem wolności.

Kto wierzy, dobrze bieży.

Miłość woła nas. Miłość wzywa nas.

Miłość jest największym fundamentem związków życia.

Wiara religijna polega na miłości Boga i bliźniego przede wszystkim.

Słowo ma moc spełnienia ducha i życia.

Słowo Boże jest nieskończenie doskonałą i świętą istotą Prawdy.

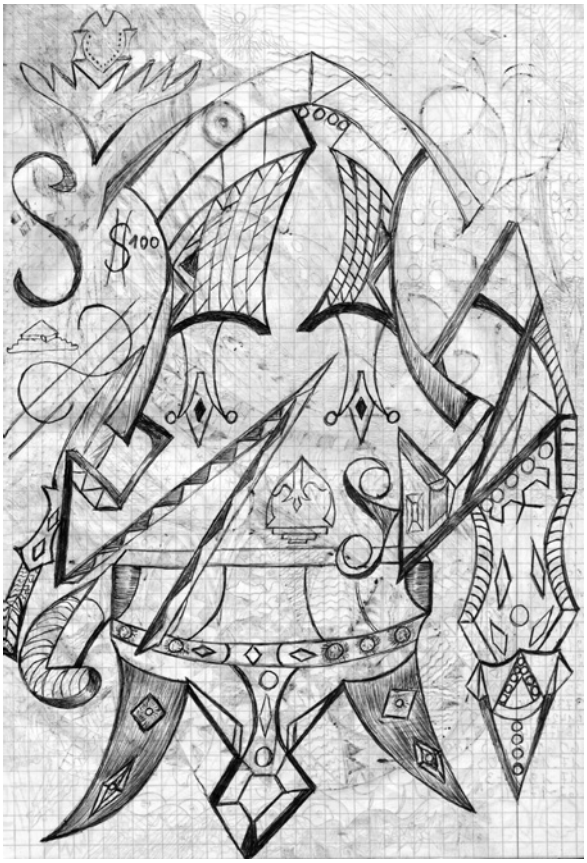
Gołąb ma najbardziej niewinne, czyste i szlachetne serce dziejów zwierząt.

Sztuka jest obrazem życia.

Najdoskonalsza jest technika rzeczy niewidzialnych.

Co się zdarza u piłkarza?

Futbol jest najbardziej klasowym, magicznym, legendarnym, wyjątkowym, szczególnym i niezwykłym rodzajem sportu.



Fryderyk Chopin był tym największym twórcą sztuki świata, który najbardziej ludowe podniósł do rangi sztuki artystycznej i który przegrał swoją młodość.

Miłość niejedno ma imię.

Pan ma nieskończoną wiedzę.

Matka jest świętością rodziny.

Matka jest największym fenomenem ogniska domowego.

Matka jest sanktuarium życia.

Serce jeszcze na wszystko stać.

Rzeczpospolita jest największym aniołkiem, orłem współczesnego świata.

Rodzinie dobrze się wiedzie, nie tylko przy obiedzie.

Rzeczpospolita jest jednym z największych przyjaciół narodu.

Felietony nie tylko męża i żony.

Na pożegnanie dobre jest całowanie.

O, dobry Panie, jakie cudowne jest słodkie Twoje kochanie.

Najwięcej czułości mamy u taty i mamy.

Granie i śpiewanie to twoje zadanie.

Co się dzieje, jak są dzieje?

Najlepiej po sobie zostawić dobre imię.

Serce to w życiu najcudowniejszy skarb.

Serce jest mądrzejsze niż Ty.

Nikt raczej nie zmusza do całusa.

Pele był dobrym żonglerem futbolowym.

Bóg ma nieskończenie doskonały i święty, umiłowany i mądry Umysł Ducha.

Skąd baca powraca?

Sen leczy małe przeziębienia.

Nie tylko smyki mają dobre wyniki.

Największa jest miłość miłosierna.

Miłosierdzie jest objawieniem żywej Wiary.

Miłość jest najlepszą skarbnicą serc.

Zwierzątko jest jak niemowlątko.

Jest co wspominać, jest co przeżywać, jest co pamiętać.

Geniusza poznać muszę.

Bóg jest największą i najgłębszą Prawdą, Dobrem, Pięknem, Głębią, Sensem, Celem Łask, Cnót, Skarbów i Darów Boskich, Maryjnych, Anielskich i Świętych.

Biblia jest nieskończenie doskonałą i świętą Biblioteką Arcydzieł.

Słowo jest kardynalną sprawą ducha i życia.

Dobro gości w miłości.

Damska nózia jest jak buzia.

Dobra sprawa – zabawa.

Wieczność jest ponadczasowa.

Mąż jest głową żony.

Matka jest świętością rodziny.

Matka jest największym fenomenem i cudem ogniska domowego.

Niebo ma największe bogactwo życia wiecznego.

Słowo jest mocą i siłą i potęgą Ducha i ducha.

Pan potęgą jest i basta.

Bóg jest lekarstwem na całe zło.

Modlitwa i robota jest złota, jak cnota.

Wesołe lato na organkach gra.

Radość czyni wam zadość.

Prawdopodobnie modlitwa odróżnia osobę od zwierząt i roślin.

Jesteście powołani do nieśmiertelności.

Do wyższych rzeczy jesteście stworzeni.

Zawsze grzeczni są bajeczni.

Najlepsze są prawdziwe bestsellery.

Warto być osobą, żeby być sobą. Warto być sobą, żeby być osobą.

Kraków raczej jest największym miastem zakochanym.

Maryjo, Tyś jest jedyna, Tyś Anioł, nie dziewczyna.

Najbardziej królewski jest kolor czerwony.

Najbardziej drania nie jest do kochania, do całowania.

Pan i Aniołowie wybierają najlepszą cząstkę życia – miłość.

Wódka jest najlepsza z rozsądkiem.

Modlitwa i praca najbardziej ludzi wzbogaca.

Bez modlitwy i pracy dzień byłby stracony.

Wiedza zniknie. Zostanie mądrość, roztropność, rozsądek i rozwaga.

Najlepsza jest taka praca, która drugiego wzbogaca.

Dobra jest taka praca, do której się wraca.

Najlepsza jest taka władza, co nie przeszkadza.

Na ostatki – kwiatki. Na ostatek – kwiatek.

Na ostatki – dostatki. Na ostatek – dostatek.

Było nie było – ważna jest miłość.

Kto się wyzna, czym jest Ojczyzna.

Rzeczpospolita jest największym sercem co najmniej Europy.

Krótka regeneracja, dobra racja.

Mała odnowa słowa.

Kto cierpliwie czeka, raczej nie narzeka.

Modlitwa jest wzorem Wiary.

Miłość jest najdoskonalszym wzorem życia.

Rób, coś rób, życie zdób.

Najlepsze są dzieła miłości.

Wiara jest pełna miłości.

Prawdopodobnie 2/3 Wszechświata to jest wieczność.

Sosy są największym kanonem kuchni.

Niebo jest najcudowniejszym, wyjątkowym, szczególnym, niezwykłym, moralnym, religijnym, duchowym, mistycznym, transcendentnym i nadprzyrodzonym Rajem raju wieczności Boga i bliźniego.

Pan jest największym Rajem wieczności.

Bóg w Niebie ma prawdziwą awangardę świętości.

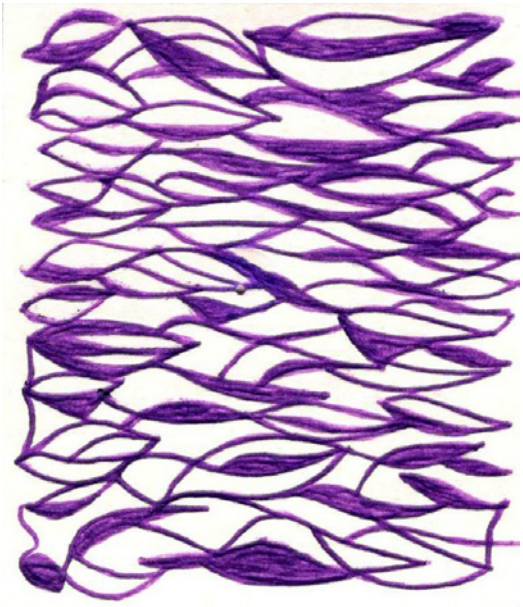
Do Nascimento był najlepszym magikiem w historii sportu świata.

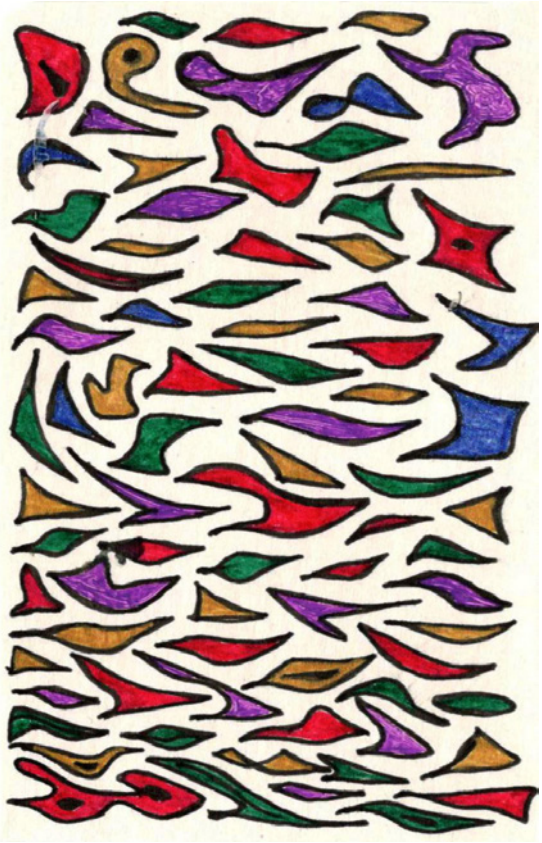
Pele robił największe susy w historii sportu świata.

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Tak łatwo lata skwarem
Iść ulicami miasta
W świetle słońca
I witać się każdą miarą
Z domami, placami, parkami
Ze znajomymi w kawiarniach
Bladym świtem już wstając
Przygotowując pierwszą kawę
Aromatycznie pachnącą
Obserwujemy wschód słońca
Nad miastem
Jak duchową strawę
Zewsząd jasną i widoczną
Zamiary nam się mnożą
I do życia chęć wzbiera
Kiedy te ciepłe jasne
I krystaliczne
Smugi słońca
Wszędzie padają





***

Jest to czas piękny, pełen radości
Wdzięków roślin
Świergotu ptaków
I pąków kwiatów
Mkniemy myślami
Ku niebieskim nieba błękitom
I przeżywamy świetlne uczucia
Z miłością związane
Koloryt nieba jaskrawy
W sercach radość i ciekawość świata
Jak rój pszczół w nas rozbrzmiewa
Melodia pory lata i jego poblasku
Podróże, ucieczki w nieznane
A wszystko miłe, piękne
Urokiem lata dopowiedziane
W ten czas głodny wydarzeń
Niesamowity
Dajmy ponieść się potrzebom
Swoich fantazji
Jak różowy lukier na cieście
Wschodzi słońce
A z nim wszystkie jego barwy
Kocham słońce z wzajemnością
Kiedy opalizuje mą skórę
Podczas przemyślnego lata

Józef Zamojski

Lidia Wąsik

Wojciech Wierzbicki

Krzysztof Kijowski

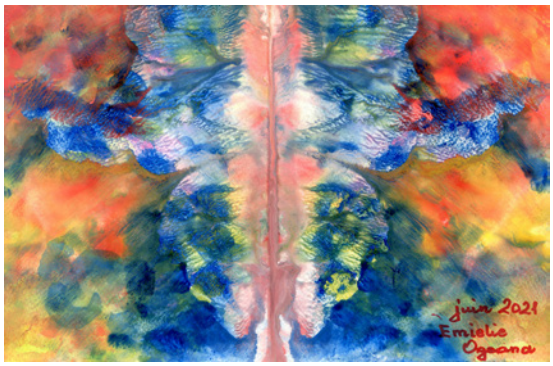
***

– Zobacz, już przyszło lato…
– Chodźmy do parku, może je zobaczymy…

– Popatrz, wszystko wokół kwitnie...
– Jakie piękne kolorowe kwiaty w naszym ogródku.

Alicja Rabiej

Lidia Wąsik



Emilia Ożana

Adam Kukla

Marek Migdał

Jan Wirchał

Marek Migdał

Kwiaty

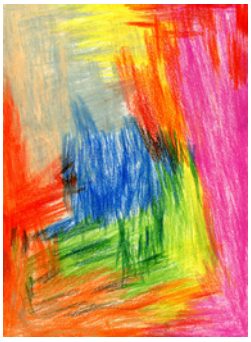
Letnie kwiaty, piękne, kolorowe
Wonne, barwne, pachnące
Niebieskie, błękitne, różowe
Rosną w lasach, ogrodach, na łące

Jakież są wonne te kwiaty pachnące
Ten czar kolorów, barw i wonności
Wokół kwitną i pną się kwiaty pnące
Ten potok barw, woni, jaskrawości

Te kwiaty rosną na słonecznej łące
Zdobią ogrody, parki, skwery, rabaty
W letnim błękicie, blasku słońca
Róże, dalie, chabry, mieczyki, astry

Dziewanny, begonie, hortensje w ogrodach
Na łąkach maki, dzwonki, lawendy
Pną się róże po miejskich parkanach
Lwie paszcze, aksamitki, lilie, malwy

Piotr Bal



Henryka Łożyńska

Lidia Wąsik

Emilia Ożana

Opowieść lwowska

Bożena Florek

Premiera tegorocznego przedstawienia aktorów-amatorów zespołu „Teatr wyobraźni" odbyła się w Dniu Matki – 26 maja 2021 roku przed budynkiem naszego Domu. Wcześniej został nakręcony film z naszym przedstawieniem i taśma została przesłana na konkurs pod nazwą Przegląd Zespołów Artystycznych Domów Pomocy Społecznej „O buławę Lajkonika".

Nasze przedstawienie pt. „Bo gdzie jeszcze ludziom tak dobrze, jak tu... Opowieść lwowska" opowiada o życiu mieszkańców Lwowa, jest pełne żartów i piosenek w lwowskiej gwarze. Akcja rozgrywa się w latach trzydziestych na lwowskim rynku. Najpierw na scenie pojawia się gazeciarz, który biegnąc woła, by kupować gazetę „Kurier lwowski", w którym są najnowsze wiadomości. Nagle rozlega się piosenka „Antek na harmonii gra – Husia Siusia". W takt melodii wjeżdża ze straganem kwiaciarka, która zachwala swoje kwiaty – tylko u niej tak świeże, pachnące. Po niej pojawia się ze straganem przekupka i ogłasza, że u niej można kupić pyszne obwarzanki, precelki, paluchy. Trzeci wjeżdża fryzjer, rozkłada walizkę ze swoim asortymentem, i woła, że u niego można kupić peruki, treski, tupeciki, a na koniec żartuje: „Po co smutki, po co troski, trochę płynu i już rosną włoski!". Na koniec tańca wchodzi druga kwiaciarka, robiąc konkurencję pierwszej i woła, że właśnie u niej są najpiękniejsze bukiety. W Rynku siedzi trzech baciarów, którzy opowiadają plotki lwowskie. I tak pierwszy mówi Tońko: „Wszyscy w Rynku uwijają się to w prawo, to w lewo", a on i jego dwóch kompanów siedzą sobie i nic nie robią. Mówi drugi baciar – Szczepko, że pieniądz to prawdziwe nieszczęście, a Zdziśko dodaje: „Kto ma forsę, ten myśli sobie, że jest królem, a jak forsa się kończy, to zostaje człowiek samotny". Po tych wypowiedziach słychać zbliżającą się coraz głośniej piosenkę „Serce batiara", w rytm której część aktorów tańczy i śpiewa – „Za rogatkami chodzą batiary, ni mają na miszkani, ni wikt, ali śpiwaja, ni narzekają, bo mają serca jak nikt… Mówcie, co chcecie, nie ma na świecie, joj! Jak serce batiara, proste otwarte, najwięcej warte, joj! Jest serce batiara". Zza straganu wychodzi żona rzeźnika i krzyczy do baciarów: „Co nam takie śpiewy urządzacie?". A gdy oburzają się, mówi im, że ich przezwisko, to taki epitet „ażeby język giętki wypowiedział to, co pomyśli głowa!". Po czym zwraca się do baciarów, żeby się wzięli do pracy, zwłaszcza fizycznej zamiast bałamucić porządnych ludzi. Po tych słowach żona rzeźnika wyznaje miłość do miasta Lwowa, mówiąc, że jej serce tak mocno związane jest z miastem. Znajduje się w nim stary zamek, już odrestaurowany, a pod ratuszem siedzą lwy, tylko nie salonowe. W Parku Stryjskim na wiosnę kwitną i pachną bzy. Lwowskie zegary każdej nocy cudnie grają, a baciary swoim gadaniem temu graniu przeszkadzają. „Lecz wołam, że istnieje wolność słowa, druku, wyznania". Po zachwycie nad Lwowem stwierdza, że tu są uczciwi ludzie, którzy ciężko pracują. Dodaje, że córkę pozytywnie wychowują i wydadzą za mąż za porządnego, uczciwego człowieka. Tym-

czasem słychać w tle melodię „Łyczakowskie tango" i fryzjerczyk prosi córkę rzeźników o imieniu Franciszka do tańca. Zaniepokojona żona rzeźnika obserwuje jak jej córka wiruje z fryzjerczykiem, podbiega i wyrywa ją z jego rąk. Poucza, że takie zachowanie córki jest „nie po Bożemu", nie według moralności i mówi, żeby szły do domu, gdzie jest prawdziwe ognisko domowe i prawidłowy układ partnerski. Wówczas baciary wyrażają oburzenie! Tońko krytykuje – co to za ludzie z tych rzeźników, którzy zabraniają kochać, kogo córka chce według głosu serca. Szczepko mówi, że w przeszłości mieszkała we Lwowie rodzina rzeźników, więc może są to ich krewni. Po tych opiniach mówi Zdziśko, że córka rzeźników zakochała się nieszczęśliwie i potem z powodu tej miłości to ci młodzi pomarli oboje, a nawet jest o nich piosenka. Jedna kobieta w Rynku śpiewa piosenkę o Franciszce. Dowiadujemy się z niej o ojcu – rzeźniku, który zabijał świnie i codziennie padały one z kwikiem. Natomiast matka panny stała za ladą i co ojciec zabił, to sprzedawała, więc można było kupić szponder czy kiszki. Nieopodal od ich zagrody mieszkał fryzjerczyk, który codziennie kupował kiszkę, bo bardzo kochał pannę Franciszkę. Jednak tę tajemnicę ojciec wybadał i powiada do fryzjerczyka, że choćby codziennie kupował kiszki, to nie dostanie panny Franciszki. W ten czas wbiega żona rzeźnika i krzyczy, co to za herezje wyśpiewują o pierwszym imieniu jej córki i porządnych ludzi szkalują?! Woła córkę, która podchodzi od straganu przed sklepem z mięsem i tłumaczy jej, że tu przygotowuje się intryga mieszczańska z mezaliansem, przeciwna dziesięciu paradoksom moralnym. W tym momencie robi się zamieszanie, bowiem gazeciarz – łobuz kradnie z lady kiełbasę i przechwala się tym. Jeden z baciarów woła, żeby łapać złodzieja, a żona rzeźnika powtarza aby schwytać go, bo zbankrutują i nie będzie trzech groszy do polemiki słownej lub czynnościowej. Tymczasem pozostali mieszkańcy w Rynku, a więc żona rzeźnika, jej córka Franciszka, przekupki i baciary tańczą w koło, w rytm melodii „Bal u weteranów" i do środka koła wbiega kilkukrotnie fryzjerczyk, jakby symbolizując pokonywanie przeszkód na drodze w dążeniu do celu. Wreszcie fryzjerczyk złapał łobuza, wręcza odzyskaną kiełbasę żonie rzeźnika, która stokrotnie dziękuję za uczciwość, a mówi, że łobuza trzeba przeznaczyć na margines społeczny. Żona rzeźnika daje kiełbaskę kobiecie śpiewającej o Franciszce, zachwalając że apetyt wzrasta w miarę jedzenia. Następnie bierze córkę za rękę i podchodzą do fryzjerczyka. Mówi on, że chociaż jest tylko fryzjerem to w swoim fachu jest mistrzem i nigdy głowy nie traci. Matka Franciszki dziękuje za taki bieg wydarzeń, bierze prawą dłoń córki i łączy ją z dłonią fryzjera. Wówczas wszyscy w Rynku biją brawo, a żona rzeźnika żartuje, żeby nie było tylko bisów w życiorysie. Zwraca się do córki, że jeszcze dzisiaj mówili o kandydacie na męża dla niej, i oto teraz według rachunku prawdopodobieństwa znalazł się uczciwy dżentelmen. Dalej stwierdza ona, że myliła się co do tych ludzi, którzy mieszkają w naszym kochanym Lwowie. Widać po nich, że to dobrzy, pracowici, uczciwi ludzie. Chociaż są skromni to serce mają ogromne. Kochają miasto Lwów tak jak ja i własne „ja". Jeden baciar wyraża zadowolenie, że wszystko dobrze się skończyło, happy endem, jak w baśni. Na koniec wszyscy śpiewają piosenkę „Bo gdzie jeszcze ludziom tak dobrze, jak tu? Tylko we Lwowie!". Piosenka mówi, że Lwów to gród, który panny ma słodziutkie jak sok, czekolada i miód. Dalej śpiewają wszyscy: „Gdybym się jeszcze urodzić miał znów, to tylko we Lwowie". Nasz zespół amatorski „Teatr Wyobraźni" przedstawił wesoły wodewil, w którym łączą się satyra z kabaretem. Każde zdanie i ruch symbolizują sytuacje z życia wzięte połączone z realną moralnością. Życzymy wszystkim, by w różnych miastach żyło im się tak wesoło i barwnie jak we Lwowie!

***

Zbudować afront rozpaczy
Rozgnieść smutek w palcach
Bez poklasku
Bezbrzeżnie zaufać nowemu pomysłowi
Tak jak wiatr na toni morskiej
W głębinie się poruszać
Przejść poprzez rafy i skały życia
Które opływa
Po pewnym czasie zrozumieć
Wydarzeń bieg
I elementy złożyć w sobie
Jakby w zalążku umieć
Rozwinąć treści
Co zawsze i wszędzie zapamiętasz
Unieść je poprzez mury
Szklanych gór
I ich obrzeża – rozumu co wybredny
I lakoniczny się staje kiedy wypływa
Z toni odmętów
Zacząć wszystko od nowa bez bólu
O cierpieniu rozmawiać później

Jak dom malowany jesienią
Zasiąść latem w nim do posiłku
A potem pleść kądziel wspomnień
Nuty muzy od zawsze w sobie trzymanej
Nadać jej rys
I zapomnieć
W słońcu usiąść z kiśćmi czereśni
Ciemnobordowych i czarnych
Soczystych
I znów połykać wraz z nimi pestki
Jakby ich z ust nie wyjmować

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Jakby jutra nie było
Wszystko jakby eksplodowało
Zielenią, żółcią, granatem
Pełną furii czerwienią
Nowym w tobie światłem
Ten świat nadchodzi i pnie się
Jak po paliku roślina
W niebyt już daleko odskoczył
A z ciebie nie została
Nawet przyczyna wspomnienia
Ten człowiek także
O tobie nie pamięta
I nosi imię człowieka
W bryłę zamienia się serce
Kiedy przychodzi zmrokiem
On wije się jak gad obok
Czułymi słowami wokół palca owija
Na próżno
Zostałaś zbyt wcześnie sama
Zbyt wcześnie niczyja
Śmiejesz się tylko bardziej
Za słowa wciąż te same
Rzucane w twarz za każdym razem
Opuszczasz intruza
Idziesz do łąk zielonych
Do bijącego z kamieni źródła
Skała wytrzyma wszystko
Siedzisz więc przy niej
I dłonie nurzasz w jej źródle
Wymówiwszy życzenia
Które płyną w dół jej koryta
Po kamieniach z wodnym mchem i mułem
Sama nie wiedząc przed kim
Szamoczesz się w szczegółach
Aby pozostać tutaj, a równocześnie
Być tam gdzie nie należy, nie trzeba
Wodo, daj mi tę mądrość przenikania
Drążenia, ty, co płyniesz

NIE kolorowym napojom

Anna Kwiatkowska

Wczesne lato….. to czas kiedy chce nam się więcej! Gdy już minie przesilenie związane ze zmianą pór roku, mamy więcej energii i zapału do działania, jesteśmy też skłonni bardziej dbać o nasze ciało, więcej się ruszamy, sięgamy po diety odchudzające. Warto jednak pamiętać, że na nasz stan zdrowia, na naszą kondycję i wagę wpływa nie tylko ruch i to, co jemy, ale także w dużej mierze to, co pijemy, jakiej to jest jakości i w jakich ilościach.

Dla dobrego samopoczucia w pierwszej kolejności musimy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Niestety większość z nas nie ma tej wiedzy, a jeśli nawet – nie mamy nawyku by o to nawodnienie odpowiednio dbać.

Kolejną, równie ważną sprawą, jest wybór napojów, po które sięgamy by się nawodnić. Okazuje się, że nie wszystkie napoje są w stanie spełnić tę funkcję. Niektóre wręcz przeciwnie, mogą zaszkodzić i to poważnie oraz długotrwale. Dietetycy mówią często „Jesteśmy tym, co pijemy", warto zapamiętać to hasło – przez napoje możemy albo dostarczyć organizmowi cennych składników i zadbać o równowagę, albo te składniki odebrać.

Najlepszym napojem jest woda. Kiedyś, w innym numerze, pisaliśmy już o zaletach picia wody, która poprawia metabolizm, reguluje różnorodne funkcje w organizmie, poza tym nie doprowadzi do otyłości. Niestety gros społeczeństwa, zamiast wody, wybiera napoje gazowane, słodzone soki i napoje w kartonach, napoje energetyczne, wody smakowe, napoje typu ice tea. To właśnie przed takimi napojami przestrzegają naukowcy.

rys. Anna Kwiatkowska

Kolorowe napoje zawierają olbrzymie ilości cukru i substancji słodzących, co zwiększa ryzyko chorób serca, cukrzycy, a prawdopodobnie także ma wpływ na rozwój chorób nowotworowych. Zdecydowanie powinniśmy unikać kolorowych napoi ze względu na zawarte w nich konserwanty, słodziki, syntetyczne barwniki i aromaty, kofeinę, związki siarki i kwasy.

Kolorowe napoje, zarówno gazowane jak i niegazowane, to ogromne ilości cukru, który dostarczamy do naszego organizmu. Prowadzi to nie tylko do większej ilości cukru we krwi, ale również do wzmożonej

produkcji insuliny. Organizm najczęściej nie wykorzystuje tak dużych ilości cukru, więc jego nadwyżka jest zamieniana w komórki tłuszczowe. Cukier i fosfor przyczyniają się do powstawania próchnicy i chorób dziąseł, niszczą szkliwo. Przy codziennym spożyciu 4-5 szklanek takiego napoju ryzyko uszkodzeń szkliwa wzrasta nawet do 252 procent! Na dodatek, po wypiciu napoju bogatego w cukier, nie mamy ochoty na zdrową żywność, co z kolei prowadzi do niedoborów składników odżywczych.

Związki chemiczne zawarte w napojach gazowanych przyczyniają się do wypłukiwania z organizmu cennych substancji. Kwas fosforowy (regulator kwasowości E 338) wypłukuje z organizmu magnez, wapń, cynk, żelazo, co osłabia zęby i kości, wpływa na rozwój osteoporozy. Kofeina działa moczopędnie, czyli odwadniająco. Substancje zawarte w napojach gazowanych mogą zwiększać ciśnienie, powodują wzrost tkanki tłuszczowej, podnoszą poziom złego cholesterolu we krwi.

Badania wykazały, że już po miesiącu od wprowadzenia do codziennej diety coli następuje nie tylko znaczny wzrost wagi, ale i insuliny w organizmie. Warto wiedzieć, że kolorowe napoje zawierają od 350 do nawet 800 kalorii na litr! Przeciętna szklanka takiego napoju dostarcza nam około 150 kcal! Pamiętajmy, że kolorowe napoje gazowane to puste kalorie!

Niektórzy sięgają po napoje „dietetyczne", które co prawda zawierają mniej cukru, ale za to mają w sobie słodziki, które powodują wyrzuty insuliny w organizmie, więc zwiększają apetyt. Napoje sprzyjają powstawaniu i nasilaniu się objawów choroby refluksowej żołądka, są także jedną z przyczyn powstawania cukrzycy typu 2, na którą zapada coraz większa część społeczeństwa. Ponadto duża zawartość sztucznych barwników i konserwantów w napojach ma działanie alergizujące.

Kolorowe napoje są tak samo uzależniające, jak kawa czy alkohol. Zawarte w nich kofeina i cukier sprawiają, że w organizmie powstaje dopamina – napój kojarzy się nam pozytywnie, jako nagroda, coś przyjemnego, przez to mamy ochotę na więcej.

Skoro nie napoje kolorowe, gazowane, to może soki? Otóż, świeżo przyrządzone soki owocowe i warzywne mogą być dobrym uzupełnieniem diety, ale nie powinny stanowić głównego źródła nawodnienia organizmu. Także one zawierają cukier i kalorie (przy czym warzywa zdecydowanie mniej niż owoce). Zdrowe napoje gaszą pragnienie, są bogatym źródłem witamin, minerałów i błonnika, zawierają antyoksydanty, które chronią nas przed wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za starzenie się organizmu i choroby nowotworowe. Soki warto jednak traktować jako posiłek lub jego część, a nie jako napój spożywany pomiędzy posiłkami. Należy przy tym rozróżniać soki naturalne, najlepiej bez dodatku cukru, od napojów owocowych robionych z koncentratów, cukru i innych szkodliwych dodatków.

Czy w takim razie dla zdrowego trybu życia zostaje nam tylko woda? Otóż nie, jest sporo innych, zdrowych opcji na nawodnienie, dietetycy polecają ziołowe herbatki, zieloną herbatę, która jest bogata w witaminy C i E oraz przeciwutleniacze, wspomaga przemianę materii. W upały z kolei jest polecane picie napojów mlecznych jak maślanka czy kefir, jako dobry sposób na schłodzenie organizmu, poprawę trawienia i odporności.

Pamiętam z mojego dzieciństwa mój zachwyt Zachodem, a zwłaszcza wszechobecnym pepsi. Napój ten kojarzy mi się do dzisiaj pozytywnie – z moim Tatą, z naszymi rodzinnymi wyjściami do kawiarni, gdzie Tata pił kawę, a ja pepsi. Tata grywał w szachy ze znajomymi, a ja niezdrowo do pepsi jadłam jeszcze ciastka. To cudowne, miłe wspomnienia, ale z dzisiejszej perspektywy, po latach, widzę, jak niezdrowe było to co jadłam i piłam. Z kolei moja Mama, dzięki Bogu, nauczyła mnie jeść owoce, pić soki. Wodę nauczyłam się pić od mojego Dziadka, podczas wakacji. Jako nastolatka zaczęłam sięgać po kefiry i jogurty. Na szczęście dzisiaj coraz bardziej wzrasta poziom świadomości społecznej i coraz więcej wiemy na temat tego, co jeść i pić, co nam służy, a co nie.

Co prawda, mówi się, że to Nowy rok jest najpopularniejszym okresem na nowe cele i postanowienia, ale jesteśmy przekonani, że na dobre zmiany czas jest zawsze! Najlepiej dla naszego zdrowia byłoby całkowicie zrezygnować z picia kolorowych napojów i zastąpić je sokami bez cukru, a najlepiej wodą!

Źródła: krainawody.pl, zywienie.abczdrowie.pl, kuchnia.wp.pl

Złote Myśli

Nie tylko napoje bardziej smakują we dwoje.

Perła

Marek Migdał

Wojciech Wierzbicki

Piotr Bal

Lucyna Stachera

Józef Zamojski

Piotr Bal

Józef Zamojski

Marek Migdał

Marek Migdał

To była chwila

Czy to jest lato, czy złudzenie?
Wstające słońce w tym błękicie
Opodal w lesie wstają cienie
Złoci się słońce na nieba szczycie

Czy to jest słońce, czy to promienie?
Które się mienią na nieba szczycie
Gdy snują na niebie chmur cienie
Gdy słońce wędruje w zenicie

Czy to promienie, czy to jest słońce?
Pośród podniebnych tych przestrzeni
Gdy świeci słońce promieniejące
Pośród kwiatów i traw bujnej zieleni

Upalne lato, czy to złudzenie?
Piaskowe wydmy te złociste
A w lasku tym powstają cienie
Gdzie słońce mieni się świetliste

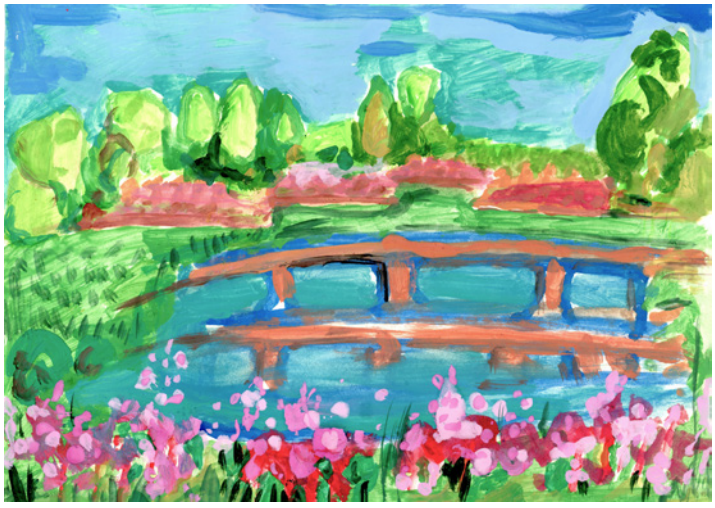
To była chwila blasku i słońca
Na szafirowym tym firmamencie
To była chwila słoneczna, lśniąca
W nieba jasnego tym odmęcie

To była chwila w tym momencie
Gdy upał, gorąc, gdy słońce praży
Na jasnym tym nieba firmamencie
Na którym słońce piecze i żarzy

Lidia Wąsik

Józef Zamojski

Józef Zamojski



Henryka Łożyńska

Anna Dymna

M. Barbara Jaworska

Teatry, po długim okresie zamknięcia z powodu pandemii, właśnie otwierają swe podwoje. Czekałam na to bo bardzo lubię teatr. Już jako nastolatka i młodzież chodziłam do Teatrów Starego i Miniatury, a to dzięki temu, że zakład pracy mojej Mamy organizował takie wyjścia. W tamtym czasie moją ulubioną aktorką była Anna Dymna, chciałam oglądać na scenie tylko ją, nie liczyło się nic innego, do Starego chodziłam właściwie tylko dla niej. Do dziś bardzo lubię tę piękną i utalentowaną aktorkę teatralną i filmową.

Urodzona 20 lipca 1951 w Legnicy jako Małgorzata Dziadyk, urodę odziedziczyła po przodkach – jej rodzina pochodziła z Kresów, a prababka była Ormianką. Umiejętności aktorskie rozwijała w teatrze Jana Niwińskiego, krakowskiego aktora i pedagoga. W tym teatrzyku grywała zarówno w bajkach, jak i w sztukach Williama Szekspira i Carlo Goldoniego. W 1973 ukończyła studia w PWST w Krakowie. Zadebiutowała w 1969, już na pierwszym roku studiów, w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie w roli Isi i Chochoła w „Weselu" Stanisława Wyspiańskiego (w reż. Lidii Zamkow). Od tego momentu całe studia dzieliła między szkołę, teatr i film. W 1971 zagrała aż w pięciu filmach. Jeden z nich – „Pięć i pół bladego Józka" – nigdy nie wszedł na ekrany, ale wywarł wielki wpływ na życie aktorki, ponieważ powstawał według scenariusza Wiesława Dymnego – poety, plastyka, współzałożyciela Piwnicy pod Baranami, artysty niekonwencjonalnego, który wkrótce został jej mężem. „Żyłam zafascynowana Wieśkiem" – wyznawała po latach. Po studiach, w 1973, została zaangażowana do Starego Teatru, w którego zespole pozostaje do dziś. Przełomową rolą pierwszego okresu pracy w teatrze była epizodyczna postać Zosi w „Dziadach" Mickiewicza w reżyserii Konrada Swinarskiego (1973). Przedstawienie to weszło do historii teatru polskiego. Pierwsze sceniczne sukcesy Dymnej to: Kasia w „Królu Mięsopuście" Jarosława Marka Rymkiewicza (1970), Kora w „Nocy Listopadowej" (1974) oraz Anna w „Warszawiance" Stanisława Wyspiańskiego (1976), Ania w „Wiśniowym sadzie" Antoniego Czechowa (1975), Zosia w „Weselu" Stanisława Wyspiańskiego (1977), Nina Zarieczna w „Dziesięciu portretach z czajką w tle" (1979).

Równolegle aktorka odnosiła sukcesy filmowe, grając postacie: wnuczka Kargula i Pawlaka z „Nie ma mocnych" (1974) i „Kochaj albo rzuć" (1977), szlachcianka z „Janosika" (1973), Melania Barska z „Trędowatej" (1976), Barbara Radziwiłłówna z „Królowej Bony" (1980), Marysia Wilczurówna ze „Znachora" (1981). Grywała zarówno role kostiumowe, jak i współczesne, w melodramatach i komediach, w filmach obyczajowych i historycznych. Dymna była w tym czasie niezwykle popularna, jej zdjęcia zdobiły okładki pism, jak i kieszonkowe lusterka. Do aktorki przylgnął na lata stereotyp młodej, czarującej dziewczyny, nawet wtedy gdy była dojrzałą kobietą. Przełamanie stereotypu zawdzięcza macierzyństwu, które zmieniło ją fizycznie i psychicznie, co pozwoliło jej wyzwolić się z ról dziewczyn i wcielać się w postacie kobiet bogatych wewnętrznie, rozgoryczonych, czy przegranych.

Nowy etap w jej aktorstwie rozpoczęła rola Lavinii w telewizyjnym spektaklu „Żałoba przystoi Elektrze" Eugene'a O'Neila (1984). Rola ta wzbudziła zachwyt krytyki, jako wyraz ewolucji aktorki z kruchej dziewczyny w dojrzałą kobietę. Teatr TV przyniósł wiele wybitnych kreacji Dymnej, m.in.: Berta w „Wygnańcach" wg Jamesa Joyce'a (1988), Nathalie w „Nocy Walpurgii" Wieniedikta Jerofiejewa (1991), czy Podstolina w „Zemście" Aleksandra Fredry (1994), i wiele innych.

Na scenie macierzystego Starego Teatru do „nowych" wcieleń Dymnej należały role: Podstolina w „Zemście" Aleksandra Fredry (1986), Adela w „Republice marzeń" wg Brunona Schulza (1987), Telimena w „Panu Tadeuszu" Adama Mickiewicza (1990), Hipolita w „Śnie nocy letniej" Williama Szekspira (1992).

Od połowy lat 80. Dymna rzadko pojawia się na ekranie, ale wszystkie jej role filmowe są ważne i zauważane przez krytyków (samobójczyni Magdalena w „Dolinie Issy", 1982, Małgorzata w „Mistrzu i Małgorzacie", 1988, gosposia Walunia w „Bożej podszewce", 1997). Zagrała także w filmach w konwencji fantastycz-

nej w „Wiedźminie" Marka Brodzkiego na podstawie powieści Andrzeja Sapkowskiego (2002) i „Starej baśni" Jerzego Hoffmana (2004). Stworzyła ciekawą kreację teściowej Ryśka Riedla w „Skazanym na bluesa" Jana Kidawy-Błońskiego (2006). W ostatnich latach grała w serialach, szczególnie udany okazał się jednak dla aktorki rok 2015, kiedy to zagrała u Janusza Majewskiego w filmie „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy", otrzymała Orła za drugoplanową rolę kobiecą.

W Starym Teatrze aktorka współpracowała ze znanymi reżyserami, m.in. z Kazimierzem Kutzem, czy Janem Klatą. Jej postaci, zarówno teatralne, telewizyjne i filmowe, to kobiety kochające i kochane, pełne ciepła i skłonne do poświęceń.

Anna Dymna jest także zaangażowaną działaczką społeczną. Angażowała się w działalność Obywatelskiego Komitetu Ratowania Krakowa, uczestniczyła w akcjach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, Stowarzyszenia „Wielkie Serce", Fundacji „Mam Marzenie", Fundacji „Akogo?" i Fundacji „Nuta Nadziei". Współpracuje z Fundacją im. Brata Alberta, pomagając m.in. przy realizacjach inscenizacji Teatru „Radwanek", którego aktorami są osoby niepełnosprawne intelektualnie, pisze scenariusze i reżyseruje przedstawienia grupy.

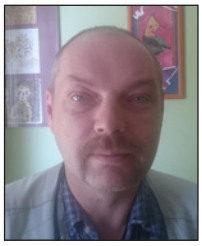
W 2003 w Krakowie założyła Fundację Anny Dymnej „Mimo Wszystko", która zajmuje się ludźmi niepełnosprawnymi umysłowo i fizycznie, chorymi, cierpiącymi. Pierwotnym celem fundacji było utrzymywanie Warsztatów Terapii Artystycznej i opieka nad ich podopiecznymi, niepełnosprawnymi intelektualnie mieszkańcami schroniska w podkrakowskich Radwanowicach. Stopniowo fundacja przekształciła się w dużą instytucję charytatywną, pomagającą osobom chorym i niepełnosprawnym w całej Polsce. Organizuje Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty, Ogólnopolskie Dni Integracji „Zwyciężać mimo wszystko" oraz Ogólnopolski Festiwal Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych „Albertiana", buduje także nowoczesne ośrodki rehabilitacyjno-terapeutyczne.

W 2014 wyszła książka Elżbiety Baniewicz pt. „Dymna", która przedstawia sylwetkę aktorki.

Źródła: culture.pl, wikipedia

Film

„Plan ucieczki 2"



Sven Haiman

Nie lubię sequeli, więc bardzo chciałem o tym filmie napisać źle. Byłem przygotowany, że napiszę, iż druga część „Planu ucieczki" (który polecałem Czytelnikom w ostatnim numerze) jest wtórna, że „żyje" na koszt pierwszej części itd., itp. Tymczasem, chociaż niechętnie, muszę przyznać, że dwójka jest lepsza od jedynki. Tym razem jesteśmy nie na okręcie, lecz w podziemiach piekła – Hadesie. Nie chcę za dużo zdradzać z filmu, ale istotnie jest to piekło...

Dużo bardziej interesujące niż w jedynce są na przykład postacie drugoplanowe. W tle słychać świetną muzykę filmową, której według mnie nie powstydziłby się sam mistrz Vangelis – tego brakowało w jedynce. Nie ma co prawda Arnolda Schwarzeneggera – cóż, nie można mieć wszystkiego. Jest za to Sylvester Stallone i doskonała, trzymająca w napięciu intryga. Scenariusz i muzyka są według mnie oscarowe. „Legion" z drugiego planu też. No i Sylvester Stallone – legenda Hollywood. Można nie lubić Rambo czy Rocky'ego, ale nie byłoby historii kina bez tego gwiazdora. Mimo wieku Stallone nadal trzyma klasę, wciela się w graną postać w oscarowym stylu, choć pewnie – niestety – nominacji nie będzie. Cóż. Film wyreżyserował Steven C. Miller, a autorem muzyki jest Alex Heffes.

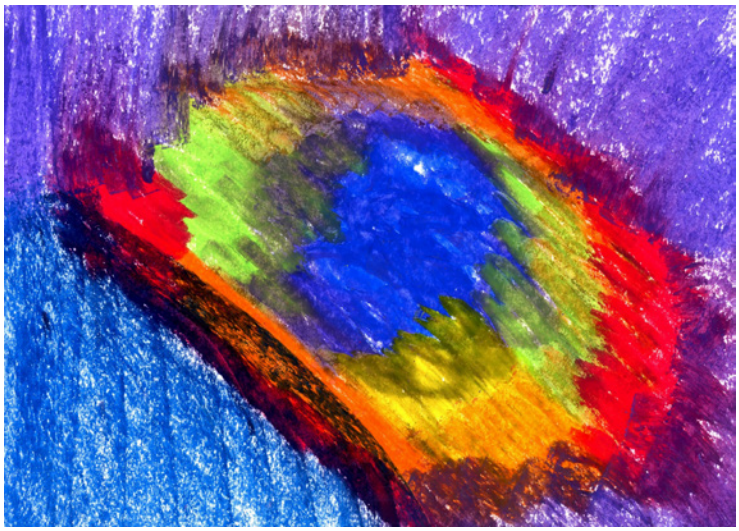
***

Powieki opadają
Snuje się dym z papierosa
Dłoń machinalnie naciska
Przełączniki MP4
Słuchawki szczelnie domknięte
Na uszach likwidują
Wszystko co wokół
Ekstaza muzyką unosi
Łamie konwenanse
Statystyki powtórzeń
Jest już północ, pora letnia
Spacerują już tylko koty
I szczury
Lub pary i szemrane towarzystwo
Nade mną granatowe niebo
Bez bieli księżyca
On jakby tej nocy zniknął
Więc nie łapię swojego cienia
Który zniknął
Przeskakuję cyfry i włączam
Play po raz wtóry
Choć właściwie to nie wiem
Który to raz: „Wish You Were Here”

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Niechwilowy czas i w ogóle
Poprzestać na tym czuję się raniona
Jak wytłumaczyć, że w szczegółach
Można się zgubić
Podobnie jak w sztucznym tłoku
Uzupełnić energię by przetrwać
Siebie samą
Pozostawioną na rozdrożu
Opuszczoną przez ideę
Pozostało jedynie mi to co jest sensem stricte
Między innymi polemika
Tylko przecież nie o tobie
Wiem, jestem sama i smutek
Nie ogarnia mojej duszy – jest to zbyt wiele
Ale przeciwnie, czuję się bardziej silna
Poprzez opustoszały dom, kąty
Porzucone telefony
Jestem w tym głęboko ze sobą adekwatna
Nie odgadywać się staram
Kiedy to jedno postanowienie
Zainstalowało sieć dalszych postanowień
Czasem jedynie przychodzi chwila
Wyłączności na wyjaśnienia
Ale wtedy całkiem gdzieindziej jesteś
I mi niepotrzebny
Lustro prawdy mam od teraz
Przed sobą



***

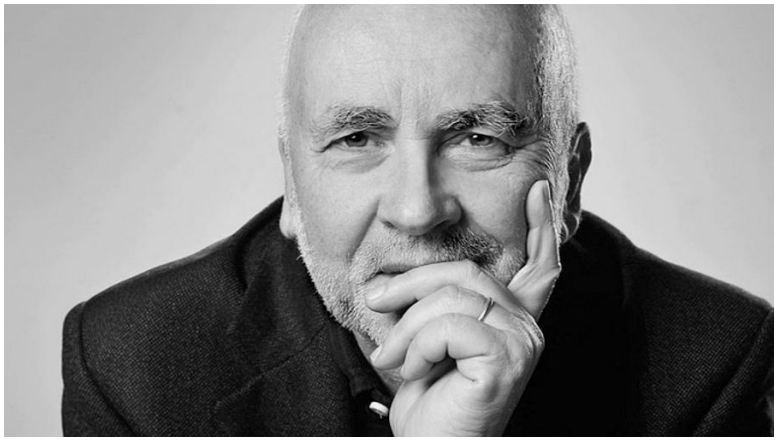
Fałszywy skok
I już jesteś w matni bredni
Jak muchomor zdeptany
Jak ptak, który równie szybko
Wypadł z gniazda
Jak szybujący bumerang
Wracasz z powrotem
Połamany
Jak Janis Joplin
Czy Amy Winehouse
Po koncercie
Aby zapalić kolejnego jointa
Tak snując się jak dym z niego
Modelujesz swe plany
Na pokaz
Jesteś już prawie wniebowzięty
A tutaj ranek wczesny
Daje z przykopa
Kochasz się z nią lapidarnie
Nie ujmując tego
Co wskazane w miłość
Potem ją wypraszasz
Lub sam wychodzisz
I nie zajmujesz się tą sprawą więcej
Niebywałe jest to, że dała
Ci więcej
Przecież tego nie chciałeś

Wspomnienie

Zmarł Adam Zagajewski

Marek Marczyk

Poznałem go osobiście w 82 roku i rozmawialiśmy nieco przez cały ten czas początku stanu wojennego. To był chyba najlepszy okres w twórczości Zagajewskiego, przełom lat 70 i 80. Był, jak sam zaznaczył, poetą, prozaikiem i eseistą. Kilka cytatów z jego utworów mogłoby wejść do kanonu literatury europejskiej, a może nawet światowej. Znam na pamięć. Zabraliście nasze kopalnie i huty, wolny kraj to nic wielkiego, ktoś podłożył 15-letniemu kapitanowi kawał żelastwa pod kompas. W latach ostatnich nie zawsze i we wszystkim się zgadzaliśmy, trudno było mi z nim porozmawiać dłużej, ale miał znaczny wpływ na to, co stało się pozytywnego w latach 80/90. I też chyba uważał, że jak się ma na stanie 5 tysięcy ludzi, to trzeba ten stan zachować.



Wspomnienie

Krzysztof Krawczyk

Lesław Wąsowicz

Sylwester Chalastra

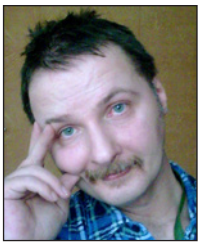
W kwietniu odszedł Krzysztof Krawczyk – ikona polskiej muzyki rozrywkowej. Miał 75 lat. Wielką karierę rozpoczynał w zespole Trubadurzy, z którym występował w latach 60. i 70. Był wokalistą, gitarzystą i kompozytorem. Od 1973 występował jako artysta solowy. W okresie największej popularności odbywał liczne trasy koncertowe w Europie i na świecie, zdobywał wiele nagród i wyróżnień, m.in. na festiwalach w Sopocie czy Opolu. W 1979 wyjechał do Stanów Zjednoczonych, gdzie spędził wiele lat. Jego głos to baryton, a w dorobku piosenkarza znalazło się wiele znanych, popularnych przebojów. Przez lata modyfikował swój styl, śpiewał różnorodną muzykę od popu przez rhythm & bluesa, swing, soul, jazz, rock and rolla, country, tango, kolędy, piosenki i pieśni religijne aż po dance, folk, funky, reggae, muzykę cygańską i biesiadną. W swej twórczości wzorował się na Elvisie Presley'u.

Jak w przypadku każdego artysty, muzykę Krawczyka można lubić lub nie, na pewno nie każdemu styl artysty przypadł do gustu. Niezależnie od tego jednak, pewne jest, że wypromował wiele znanych piosenek, które weszły do historii polskiej muzyki rozrywkowej.

Zapamiętamy szczególnie kilka jego przebojów: „Znamy się tylko z widzenia" (z Trubadurami), „Parostatek", „Jak minął dzień", „Dziewczyny, które mam na myśli" (z Bohdanem Smoleniem), „Za tobą pójdę jak na bal", „Ostatni raz zatańczysz ze mną", a z ostatnich lat piękny utwór „Trudno tak" z Edytą Bartosiewicz i „Mój przyjacielu", czy „Gdybyś była moja" z Goranem Bregoviciem.

Legenda o Żelaznym Wilku

Baśń tradycyjna



Mirek Konieczny

Pewnego słonecznego dnia na drodze przy rozstaju dwaj starsi bracia zaszlachtowali najmłodszego. I tak mogłaby się zakończyć ta bajka. Ale to nie koniec, to początek Legendy o Żelaznym Wilku.

1.

Abeło to tak… Z dworu Króla Pana zaczęły ginąć złote jabłka, jakie nosiła tam złota jabłoń. Król kazał najstarszemu synowi pilnować jabłoni, ale najstarszy syn, gdzieś tak po północy, poczuł, że konar na którym siedzi jest strasznie niewygodnym posłaniem i dlatego przeniósł się w trawę obok jabłonki i zasnął. Rankiem dobiegły go szczekania psów i śmiechy dam dworu. Pojął, że to król ojciec zbliża się z całym dworem. Wytrzaskał się z lekka po gębie, aby wyglądać na trzeźwego. Król ojciec zbliżył się i zapytał:

– Synu, czy dobrze pilnowałeś złoto-rodnej jabłoni?

– Tak, ojcze, pilnowałem jej doskonale.

– I nikt do tej jabłoni przystępu nijakiego nie miał?

– Zaświadczam własnym honorem, że nikt nie zbliżył się do niej.

– A więc, królewski rachmistrzu, ile jabłek było wczoraj wieczorem?

– Sto siedem – odparł królewski rachmistrz.

– Policzcie więc co żywo, pachołkowie moi, ile jabłek jest na jabłoni?

Pachołkowie liczą, liczą i jednego jabłka się doliczyć nie mogą. Było 107, a jest 106.

– Co ty na to? - pyta ojciec syna surowym tonem. – Było 107, a jest 106. Jak pilnowałeś własności, która należała się twojemu ojcu?

Zadrżał syn na tak surowe słowa ojca i mówi drżąc, cały w strachu i jąka się:

– A...a…ale mu…mu…siał się ktoś włamać. Zasnąłem, ojcze, przyznaję się!

– Aby zmazać swoją plamę na honorze, synu mój, polecam ci, abyś – nie zamieniwszy nawet słowa z nikim – ubrał swój rycerski rynsztunek i odjechał szukać zmazy dla swego kłamstwa gdzieś w polu.

Książę – Delfin zabrał ze sobą sporą sakwę z pieniędzmi – tyle ile zdołałby obronić w tych niespokojnych czasach.

Jedzie biedny rycerz, jedzie, smętny na blaszanym siodle i rozpamiętuje miękkie piernaty jakie porzucił w książęcych komnatach. Dojechał na rozstaje dróg, a tam widniały takie dwa znaki:

W lewo pojedziesz – mordercą zostaniesz.

W prawo pojedziesz – w trzy dni śmierć znajdziesz.

rys. Mirek Konieczny

rys. Mirek Konieczny

Duma rycerz, duma – To lepiej złoczyńcą zostać niż życie swoje stracić. – I popędził wiernego konika w lewo.

A na dworze znowu zamieszanie. Średni syn wołany jest przed oblicze monarchy i podobneż zadanie dostaje jak jego starszy brat. Uchronić drogocenne owoce przed złodziejem. I znów średni syn na swoją cześć rycerską przysięga przed tajemniczym złym-dziejem owoce uchronić. Udaje się więc uzbrojony w kij pod jabłonkę. Wspina się na cienki konar i czeka. Dokoła przelatują chrabąszcze majowe. A brak księżyca w nowiu nie dodaje sił do walki ze snem. Aż w końcu i on jest tak zmęczony, że schodzi na wysoką trawę na ogrodzie i, oparłszy się o pień, zasypia.

Rankiem budzi się przed przybyciem Króla Pana i gorączkowo liczy jabłka, ale jakby nie liczył od lewej na prawo i od prawej na lewo – wciąż wychodzi sto pięć. Łapie się za głowę biedny średniak. Ale nic już wymyślić nie może, bo zbliża się właśnie król konno ze swą świtą.

– Czy ty, mój średni synu, złapałeś sprytnego złodziejaszka?

– Nie ojcze, odwołaj swoich rachmistrzów. Brak następnego jabłka.

Puścił więc król swoje rachmistrze, aby co prędzej zliczyli jabłka.

– Sto pięć, Sir – zameldował najważniejszy rachmistrz.

– No cóż – powiedział król – skoro i tobie nie udało się złapać złodzieja, więc i ty wyruszaj w drogę z nikim wprzódy nie rozmawiając. Może w świecie sława twych uczynków sprawi, że będziesz mógł powrócić się na dwór.

I tak jak starszy syn nasz nieszczęśnik ubiera żelazny rynsztunek, nabiera sporo złota w sakwę i rusza w drogę. I jemu niemiłymi wydają się żelazne pudło, w którym musi się tarabanić nierównym gościńcem. Dojeżdża do tych samych rozstai i, przeczytawszy napis, też wybiera lewą ścieżkę.

A trzeciego dnia przyszła pora na najmłodszego z synów, aby sprawdzić jego męstwo i honor. I jego wysłano na straż zaopatrzonego tylko w długi kij. Onże wdrapał się na najwyższą gałąź, jaka mogła go utrzymać i balansuje na niej aby nie spać. Pamiętał bowiem co powiedział mu kiedyś stary kapral – jedynym sposobem aby odegnać senność jest stale się poruszać. Minęła dwunasta, potem druga, a najmłodszy syn ani myśli spać, ani też porzucać swojego chwiejnego siedziska. Na krótko przed czwartą, kiedy Eos różanopalca muskała zaledwie ścianę wschodu, nagle pojaśniało, bo oto do jabłoni zbliżył się Żar-ptak, świecący w ciemności niczym pochodnia. Podleciał do Jabłoni i uszczknąwszy jabłko już miał oddalić się z łupem, gdy nagle najmłodszy królewicz wypadł na niego ze swoją żerdzią, ale że Żar-ptak wisiał w powietrzu nad odległą gałęzią, królewiczowi udało się tylko uszczknąć jedno pióro złocistego ptaka, które upadło w trawę i świeciło tam jak ognisko.

Około szóstej król pojawił się ze świtą i pyta:

– Synu mój najmłodszy, czy udało ci się schwytać złoczyńcę?

– Niezupełnie, ale mam to – po których to słowach książę wyjął zza pazuchy świetliste pióro Żar-ptaka, które świeciło mimo słonecznych promieni iskrzących się za horyzontem. I tu opowiedział królowi historię swej nocnej straży.

Zadumał się Król, aż wreszcie rzekł:

– Jako że słyszę tu, że moi rachmistrzowie donoszą mi, że na jabłoni pozostało sto cztery jabłka, musisz się jako i twoi bracia udać w poszukiwaniu sławy. Ale ty masz łatwiej niż twoi leniwi bracia bo wiesz, że masz poszukiwać Żar-ptaka.

Wziął więc królewicz konika, zbroję i nieco miedziaków na opędzenie najpilniejszych potrzeb i żeby go nie dusił głód. Jedzie, jedzie, aż dojechał pod opisane powyżej rozstaje. Przeczytał napisy na drogowskazach. I zadumał się najmłodszy książę, a że miał czystą niesplamioną jeszcze, młodocianą duszę, więc wybrał drogę na prawo:

– A niech tam, niechaj zginę niżbym miał być zostać się mordercą.

Jedzie, aż zmierzchać się miało, zsiadł królewicz z konika i zaczął budować namiot i krzesać ogień, kiedy

nagle od strony lasu zaczęło dobiegać jakby charczenie, skowyt i wycie. Patrzy królewicz w tamtą stronę, a tam leci jakiś ogromny cień jak burza odgryzając się stadu wilków. Pomachał królewicz płonącą pochodnią, a burza gradowa zaraz zaczęła się zbliżać błyskawicznie w jego kierunku. Ujął książę mocniej pochodnię w lewej i miecz w prawej dłoni, aż tu nagle pomiędzy jego nogi wpadło olbrzymie wilczysko z drucianą sierścią, i dalejże do królewicza krzyczy ludzkim głosem:

– Ratuj, mopanku!

Książę, choć zdziwił się, że bestia mówi ludzkim głosem, zaparł się krzepko na nogach i zatrzymał rozżarzoną pochodnią atakującą watahę, która nie mogąc przebyć odległości ognia ujadała zajadle i wyszczerzała zęby warcząc groźnie. W końcu nie mogąc przebyć książęcej zapory z miecza i ognia, wilki pospuszczały łby, pokręciły się i odeszły precz. Zanim jeszcze rycerz i jego uratowany nieznajomy przestali dyszeć, usłyszeli kwik zagryzanego konia. Ale że napastników była cała wataha, a ich tylko dwóch, nie mogli rzucić się na pomoc książęcemu gniadoszowi. Żaden z nich nie śmiał ruszyć się od ogniska. Musieli odczekać, aż wataha zaspokoi głód dziko połykanymi kawałkami wnętrzności i powoli zacznie się oddalać, spoglądając spod przygarbionych głów nienawistnie palącymi się w ciemnościach ślepiami. Gdy wilki oddaliły się pod las i jeden zawył, popatrzyły i odeszły. Wtedy dopiero gdy wilk wyszedł spod niego, rycerz mógł zobaczyć, jak wielkie to bydlę.

– Czemu uciekałeś przed watahą? – zapytał rycerz, gdy usiedli po dwóch stronach ogniska.

– To odwieczna nienawiść między nami – żelaznymi a zwykłymi wilkami. Dotknij jeno mego grzbietu – podsunął się do księcia. – Tylko w rękawicy! – uprzedził Wilk.

– Faktycznie – powiedział zdumiony książę. – Ty masz sierść z drutu. Wszędzie jesteś taki?

– Tak – odparł Wilk. – Ale powiedz mi co cię tu sprowadza – jeśli podążasz tą ścieżką, to alboś niepiśmienny, albo niespełna rozumu, albo jeszcze nie dojrzałeś i nie zdążyłeś nasiąknąć podłą stroną natury człowieka.

– Wszystkiego po trochu – zaśmiał się na tak obcesowo postawiony przez Wilka problem. – Ty krwawisz! – stwierdził po chwili zamyślenia rycerz.

– Ano tak, dziabnęły mnie skurczybyki tu i tam, ale najgorzej w prawą tylna pachwinę – patrz, łuski zupełnie rozdarte. Jakby to zaspawać? – głowił się ranny Wilk.

– Nie martw się, mam w sakwie trochę miedziaków – wytopimy z nich cynę i się jakoś to załata. Po czem wziął się do wytapiania w miedzianym kubku cyny nad ogniskiem. Kiedy miał jej już sporo, polał nią zranione miejsce, a Wilk tak ją rozprowadził, że zakleiło się miejsce zranienia.

– No więc? Nie odpowiedziałeś mi na pytanie – powiedział Wilk, gdy już usiedli naprzeciw siebie pogryzając wędzonkę, której zapas miał ze sobą książę.

– Otóż mam jeden problem – powiedział królewicz. – Oto on – powiedział wyciągając pióro Żar-ptaka, które od razu rozświetliło otoczenie w promieniu dziesięciu metrów.

– A to cenna zdobycz – pochwalił Wilk. – Skąd to masz i co cię trapi, otwórz swoje serce przed przyjacielem, którego od tej pory masz we mnie.

Opowiedział mu więc Książę historię z jabłonką i Żar-ptakiem.

– Dobrze, żeś mnie spotkał na swej drodze, bo choć o Żelaznym Wilku mało kto słyszał, a jak to już – same bujdy, ale Żelazny Wilk zna doskonale topografię baśniowego świata. Żar-ptak jest własnością cyklopa Rodrigueza ze złotego zamku. Cały czas ów Rodrigo prowadzi prace budowlane i do tego potrzebny mu jest Żar-ptak, który kradnie złoto gdzie się da w kraju baśni. Rodrigo przekuwa je w sztukaterie i złote mury swojego zamku. Mogę cię jutro zawieźć do owego zamku i tam będziesz miał sposobność, aby wykraść Rodriguowi owego ptaka.

– No to dziękuje z góry, a teraz chodźmy już spać, bo ogień dogasa. Dobry sen przynosi dobrą radę.

– No to dobranoc – stęknął Wilk, układając się na lewym boku.

– No …branoc – odparł książę i obaj zachrapali z tęgim poświstem.

[c.d.n.]

Złote Myśli

Zaufanie przyjacielowi ocala.

Piękno jest przymiotem Ducha.

Podobno piękno jest kształtem miłości.

Perła

Marek Migdał

Piotr Bal

Józef Zamojski

Piotr Stawowy

Henryka Łożyńska

Józef Zamojski

Henryka Łożyńska

Piotr Bal

Emilia Ożana

Marek Migdał

Piotr Bal

Marek Migdał

Letni pejzaż

Pejzaż letni, widok wspaniały
Ciągnący się na strony świata
Obraz przyrody doskonały
W czasie tego gorącego lata

Ten letni, piękny zielony las
Gdzie rosną drzewa i są skały
Cienie, ochłoda w ten gorący czas
Ulga od upałów, ten cień wspaniały

W lesie rosną graby, dęby, buki
Wiązy, inne drzewa, skalne zręby
Rosną leszczyny, słychać głosy, huki
To dzięcioły, sowy, puchacze, zięby

Letnia droga w tej przestrzeni
Po polach, górach i tych lasach
Pośród łąk i letniej traw zieleni
Tak na co dzień, jak i na wczasach

Wycieczka letnia, wyjazd w las i pola
Daleko w teren, gdy nastają wczasy
Tam gdzie są łąki i obok jest rola
A obok rosną przepiękne lasy

Górska wędrówka, chodzenie po górach,
Spacer po łąkach, polach, lasach,
W letnim słońcu, jak i w chmurach
Upstrzona łąka, cała w kwiatach

Piotr Bal

Jan Wirchał

Endi i jego wilk

Sven Haiman

Miodowy miesiąc

rys. Autor

– Miło jest nic nie robić – odezwała się Riwana. – Tylko jeść…

Młoda para, z Kethangiem, wybrała się na miodowy miesiąc do wioski pasterskiej w górach na peryferiach Cesarstwa.

Teraz cała trójka była tak zajęta śniadaniem, że prawie w ogóle się nie odzywali. Gospodyni poczęstowała ich mlekiem prosto od kozy, domowym masłem, chlebem i białym serem. Do tego jej mąż dał słoik miodu z własnej pasieki.

– To lepsze od pałacowej kuchni – stwierdził Endi.

– „Chyba polubiłem nabiał" – dodał w myślomowie Wilk.

– Mamy miodowy miesiąc i jemy prawdziwy miód – zauważyła Riwana.

– Tak – zgodził się Endi.

– To był świetny pomysł, że przyjechaliśmy tutaj, a nie do jakiegoś sławnego kurortu, gdzie nie byłoby takiego jedzenia – kontynuowała swój wywód Riwana.

– „No właśnie" – dopowiedział w myślomowie Kethang.

Śniadanie zostało zjedzone, a w drzwiach pojawiła się gospodyni z plackiem malinowym na deser.

– Pani nas rozpieszcza – wykrzyknął zachwycony Endi.

– Ależ co wy, nie zawsze mam tak znamienitych gości – odpowiedziała kobieta. – A dla naszego Zielonego Wilka mam prawdziwą jelenią kość.

Po obfitym śniadaniu cała trójka udała się na sjestę. Do uszu Kethanga zaczęły dochodzić miarowe oddechy śpiącej młodej pary.

– „Fajnie jest nic nie robić, ale trochę nudno…" – pomyślał Zielony Wilk przed zaśnięciem.

[c.d.n.]

Sven Haiman

PRZY PEŁNI KSIĘŻYCA

– Ależ to lew!

– Tak, to mój lew – potwierdziła Armanika. – Ma on na imię Lorn.

Rozmowa odbywała się przy pełni księżyca, na Górze Świętego Patryka, której nazwę władze imperialne przerobiły na Szczyt Imperatora. Było z niej widać pulsującą nocnymi światłami stolicę cesarstwa Stilii – Leharię.

Lens wskazał ręką na miasto: – To wszystko miało być moje.

Armanika skinęła głową na znak, że rozumie co młody książę chce powiedzieć.

– Ale – kontynuował syn cesarza – pokochałem Kleo... Nie chcę żeby była tylko moją kochanką, podczas gdy ja będę władać imperium jako mąż obcej mi kobiety.

Armanika spojrzała na Kleo, która sprawiała wrażenie dumnej i jednocześnie przestraszonej tą przemową swego narzeczonego. Armanika od razu polubiła niedoszłego cesarza.

– Słuchaj, Lens – powiedziała. – Zabieram was do Desii.

[c.d.n.]

rys. Autor

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 10. WALKA (CZ. 2)

Robert Kubik

W chwilę później byliśmy już w środku. Był podobnie urządzony do namiotów Simony i Agaty.

– Zanim zaczniemy – powiedziałem – chciałbym wiedzieć czy zachowane są wszystkie środki ostrożności.

– Tak – odparła.

– Czy termin ich napadu jest istotnie tak pewny, co do swojego czasu – jak to powiedział czarnoksiężnik.

– Tak, poza tym czarnoksiężnik śledzi ich w dalszym ciągu, przy pomocy kuli.

– A straże?

– Są porozstawiane dookoła obozu i gdzie tylko potrzeba. Dodatkowo są uprzedzeni o wrogu i miejscu gdzie on się znajduje.

– To dobrze – powiedziałem. Następnie usiadłem na posłaniu i przyciągnąłem Lye do siebie, wyciągając do niej ręce.

– O tak, właśnie tak – powiedziała – nie widzieliśmy się tak dawno – usiadła na moich kolanach.

– Istotnie – dodałem – chociaż przyznam, nie czułem się tak całkiem samotnie.

– Simona… powiedziała to powoli.

– Simona mi towarzyszyła – uzupełniłem.

– To było zwykłe towarzystwo? – zapytała.

– No tak – odparłem – wstydziłabyś się, oglądałaś nas pewno przy pomocy kuli czarnoksiężnika, o której już wspomniałaś.

– Nie – zaprzeczyła – wzięłam ze sobą swoją kulę. To nie były zwykłe zwiady. Wybrałam się w okolice wzgórza tylko po to, by je móc lepiej obserwować poprzez kulę i wtedy skontaktował się ze mną nadlatujący na kufrze czarnoksiężnik, tak więc nie odbyło się to tak jak mogłeś to sobie wyobrażać: z czarnoksiężnikiem i całą wspólnotą równocześnie.

– OK, czujesz się zawiedziona?

– Wcale.

– Popierasz?

– Tak jak to powiedziałeś.

– To dobrze – mówiąc to przytuliłem Lye bardziej do siebie. Simona jest wspaniałą, wrażliwą, samotną czarownicą, no a mnie już znasz. Więc nie powinnaś mieć mi za złe tego co się wydarzyło.

– Nie.

– No a później z czarnoksiężnikiem trafiliście na wzgórze – powiedziałem to tak, jakbym kończył jej opowiadanie o tym co robiła przez ten czas.

– Właśnie – potwierdziła.

– Czy w moim przypadku opowiadanie będzie dłuższe?

– Sądzę, że tak.

– Dobrze opowiem ci resztę.

Gdy skończyłem Lya powiedziała: – Istotnie, dobrze zrobiłeś, a Simoną w dużym stopniu kierowała wdzięczność do ciebie.

– Czy masz ochotę zobaczyć nasz obóz?

Skinęła.

– Cała noc należy do nas.

Wyszliśmy z namiotu.

– Ach, nie poczęstowałam cię, jesteś głodny? – zapytała, gdy szliśmy równiną – tym razem po przeciwnej stronie skał.

– Nie – zaprzeczyłem, zapomniałaś o naszych zapasach, a eliksir, którym mnie pewno chciałaś uraczyć, piłem już u Simony.

Przed nami roztaczała się wspaniała, trawiasta równina na szczycie wzgórza czarownic. Z tej strony również widok był wspaniały. Szliśmy powoli i po naszej prawej stronie były skały, a po lewej zalesione stoki i wzgórza. Przed nami widoczne były również drzewa, to w tamtym rejonie znajdował się nasz obóz. Równinę rozświetlały gwiazdy i obficie ogromny księżyc w pełni.

– Boisz się jutrzejszej walki?– zapytałem Lye.

– Nie, nie jest aż tak bardzo groźna, poza tym nie sądzę, aby coś nam się miało stać.

– Ja też nie odczuwam lęku – odparłem – za to teraz jest wspaniale – dodałem.

– Yhm – powiedziała Lya i wyciągnęła ręce na bok i zaczęła wolno poruszać się przed siebie, tak jak w transowym tańcu – obracając się dookoła siebie.

– Rob, tu jest tak cudownie – powiedziała wolno, patrząc do góry szklistym wzrokiem. A lekki wiatr rozwiał jej wspaniałe włosy, ukazując jej cudownie piękne oblicze.

– Tak, właśnie tak myślę – odparłem – idąc za nią z uśmiechem.

– Rob – Lya w dalszym ciągu nie zmieniała głosu, ani postawy – porwij mnie, proszę porwij mnie.

Zbliżyłem się do Lyi, a ona wyciągnęła do mnie ręce, które ująłem. I wtedy Lya nadała nam ruch i kręciliśmy

się oboje dookoła na wspaniałej równinie. Lya śmiała się przy tym, śmiała rozbawionym głosem. Początkowo nie zwróciłem na to wszystko takiej uwagi, jaką właśnie teraz skierowałem. To nie był jej zwykły, romantyczny kaprys – właśnie tak to odczułem.

– Lya – jesteś naprawdę fantastyczna – powiedziałem.

– Och, wiem Rob, ty też jesteś wspaniały. Ale po chwili dodałem: – Lya, czy z tobą na pewno wszystko w porządku?

– No przecież wiesz Rob.

– Tak wiem – powiedziałem, ale równocześnie zatrzymałem nasz taniec i schwyciłem ją wyżej za ręce – Lya, popatrz na mnie – poprosiłem. I wtedy popatrzyła na mnie, na szczęście zupełnie normalnie.

– Co się stało Rob?

– Nie nic, wiem, że jesteś zabawna i masz wspaniałe pomysły, ale obawiałem się... no nie wiem, że coś ci się stało, że może ktoś na przykład rzucił na ciebie jakiś zły urok, lub coś w tym stylu, w tym świecie magii wydaje się wiele spraw realnych.

– Nie Rob, jest ze mną wszystko w porządku – odpowiedziała. Istotnie zachowałam się dość nieswojo, ale naprawdę wszystko jest ze mną OK. I dziękuję za troskę, mówiąc to momentalnie zarzuciła mi ręce na plecy i przytuliwszy się do mnie naprawdę mocno, zaczęła całować w dość gwałtowny sposób moje usta – w nieprzerwany sposób. Trwało to naprawdę długo, przy czym pieściła mnie. Następnie jej pocałunek zmalał w swej gwałtowności i po chwili całowała mnie delikatnie i czule, z małymi przerwami. Czułem się naprawdę cudownie.

– Och przepraszam – Lya odeszła tak samo szybko, ale delikatnie na bok – To chyba ten eliksir, może gdy się dowiedzieli o tobie spłatali mi takiego figla.

– Nie, nie gniewam się wcale – powiedziałem – w takim razie był to świetny figiel, czułem się cudownie.

– O dziękuję – odpowiedziała. Wzięła mnie za rękę i szliśmy dalej. W niedługo dotarliśmy do gęstwiny.

– W porządku – powiedziałem – teraz zejdziemy w dół i powinniśmy dojść tędy do ścieżki, którą szliśmy z Simoną. Istotnie, niedługo idąc w dół, Lya za mną – ujrzeliśmy najpierw dość wysoką skarpę, a następnie wspomnianą ścieżkę. Zeskoczyłem najpierw ostrożnie w dół, a następnie wyciągając ręce do góry, chwyciłem Lye, która akurat schylała się ze skarpy tak, że ściągnąłem ją delikatnie w dół. Skoczyła obok mnie.

– A teraz cicho – powiedziałem do niej – celowo skierowałem się w to miejsce, aby uniknąć posterunku, który znajduje się nieco wyżej.

– OK – powiedziała Lya. Objąłem Lyę prawym ramieniem, kładąc dłoń na jej ramieniu, a przy pomocy lewego, który położyłem na jej drugim ramieniu – prowadziłem ją przed sobą do przodu. Pomimo ciemności nie zboczyliśmy ze ścieżki, a miejscami widoczne było niebo. Tak jak poprzednio z Simoną, tak samo teraz z Lyą dotarłem do końca ścieżki, lecz po przeciwnej stronie. I w chwilę później znaleźliśmy się obok wzgórza, kierując się przez równinę w zagajnik, który był widoczny przed nami.

– To tutaj – powiedziałem – Simona pomogła mi odnaleźć to miejsce i gwarantowała, że jest bezpieczne. Lya skinęła głową. Po chwili dotarliśmy również do tej gęstwiny i zeszliśmy stromo w dół, a następnie idąc wydeptaną przez nas ścieżką, wejście do niej było jednak zasłonięte, tak jak po jej drugiej stronie. Znaleźliśmy się następnie w otworze namiotu i wchodząc przez niego pojedynczo do środka znaleźliśmy się we wnętrzu. Nie zasłoniłem otworu, widocznych było przez to nawet kilka gwiazd.

rys. Władysław Karzyński

– OK, jesteśmy na miejscu – powiedziałem – Co robimy?

– Myślę, że możemy iść już spać. Jutro wrócimy na wzgórze – powiedziała Lya i położyła się na posłaniu, a ja obok niej. Obserwowałem ją, a głowa jej spoczywała obok mojej, na piersi. Wkrótce zasnęliśmy.

[c.d.n.]

Marek Migdał

Lidia Wąsik

Józef Zamojski

Józef Zamojski

Piotr Bal

Marek Migdał

Piaszczysta plaża

Ta piaszczysta, złocista plaża
O wstającym letnim brzasku
Piękny widok latem się powtarza
Na tej plaży z gorącego piasku

Wydmy ruchome naokoło
Pośród złocistych jasnych piasków
Złocą się w słońcu wokoło
W gorącu lata, w słońca blasku

Piękne muszle i złote bursztyny
Odblask jaskrawego na nich słońca
I zielonkawe glony, morszczyny
Urok plaży z horyzontem bez końca

Ta plaża gorąca, złota, piaszczysta
Między morzem i jego sosnami
Rozprzestrzenia się świetlista
Wszędzie złoci się piaskami

Wydma koło wydmy przyciąga oczy
A piasek złocisty się w słońcu mieni
I rozciąga się pejzaż plaży uroczy
Wtedy gdy zachód słońca w czerwieni

Piotr Bal

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Adam Kukla

Piotr Bal

KĄCIK SPORTOWY

Lesław Wąsowicz

Sylwester Chalastra

Trwają **Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2020, Euro 2020**. To 16. edycja mistrzostw Europy w piłce nożnej mężczyzn, rozgrywki rozpoczęły się 11 czerwca, a zakończą się meczem finałowym 11 lipca 2021. Mecze rozgrywane są w 11 miastach-gospodarzach i w 10 państwach. Pierwotnie turniej zaplanowany był na rok 2020, jednak UEFA podjęła decyzję o przeniesieniu imprezy na bieżący rok w związku z pandemią COVID-19. Tytułu mistrza broni Portugalia (zwycięzca w 2016) z Cristiano Ronaldo. Obecnie trwają rozgrywki grupowe, Polska jest w grupie E, razem z Hiszpanią, Słowacją i Szwecją. Trzymamy kciuki za naszych piłkarzy!

W tym roku **Wisła Kraków obchodzi jubileusz 115-lecia**. Cały 2021 rok będzie poświęcony uroczystym obchodom jubileuszu Białej Gwiazdy.

Jakub Błaszczykowski, jeden z naszych ulubionych piłkarzy, w czerwcu został odznaczony przez Prezydenta RP Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski – za wybitne osiągnięcia sportowe, za działalność społeczną i charytatywną oraz upowszechnianie i rozwój sportu wśród dzieci i młodzieży. To piłkarz o wielkim sercu, oprócz działalności charytatywnej jest zaangażowany w Wisłę Kraków, kiedyś pisaliśmy o pomocy, jaką otrzymał od piłkarza klub kiedy znalazł się w wielkich kłopotach.

Źródła: przegladsportowy.pl, wikipedia, sport.pl

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców:
Bożena Florek
Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Lesław Wąsowicz
Marian Skoczylas
Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa już od października 2019 roku. Od marca 2021, Rada spotyka się ponownie regularnie, po długiej przerwie spowodowanej koniecznością czasowego zawieszenia działalności na okres pandemii COVID-19.

Spotkania Rady odbywają się co 2 tygodnie, w piątki. Na naszych spotkaniach omawiamy bieżące sprawy dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, zgłaszamy swoje uwagi, jednocześnie doceniamy to, co jest dla nas robione. W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywienia.

Nadal często rozmawiamy o chorowaniu i zdrowieniu, o tożsamości mieszkańca DPS, o radzeniu sobie z problemami. Jako Rada staramy się przekazywać otoczeniu naszą pozytywną energię i afirmację życia, budować poczucie wspólnoty wraz z ideą integracji ze środowiskiem. Także, przy każdej okazji, staramy się szerzyć w otoczeniu pozytywny odbiór pomocy społecznej. Przecież wielu z nas dzięki zamieszkaniu w DPS wróciło do życia! U wielu dokonały się ważne życiowe zmiany, o czym często piszemy na łamach „Impulsu".

Od czerwca, po przerwie, pod koniec każdego miesiąca będą ponownie organizowane zebrania społeczności, które odbywać się będą w kawiarence „Grosik" w bud. 41. Zachęcamy do aktywnego, regularnego udziału w zebraniach! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu. To nie tylko omawianie aktualności, imprez i wydarzeń mijającego miesiąca czy informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

Jako Rada apelujemy do wszystkich o to, by przestrzegać zaleceń sanitarnych związanych z pandemią – stosujmy się do nich, dbajmy o higienę, zachowujmy dystans w kontaktach, w przestrzeniach zamkniętych nośmy maseczki. Pamiętajmy, że robimy to dla naszego wspólnego dobra – chronimy siebie i nasze otoczenie.

Informujemy, że wybory do Rady, które przypadają na jesień tego roku zostały przełożone na rok 2022 (wybrana poprzednio Rada przez rok nie miała możliwości pracy w związku z pandemią).

Prosimy Was o kontaktowanie się z nami w różnych sprawach, w których możemy być pomocni. Każdy członek Rady jest gotowy wysłuchać uwag i propozycji współmieszkańców.

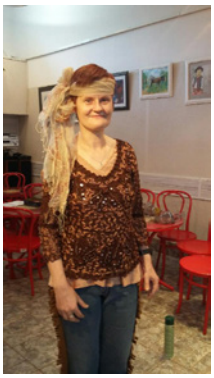
Rada Mieszkańców

rys. Anna Kwiatkowska

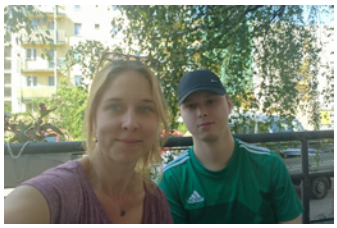
AKTUALNOŚCI

W ostatnich miesiącach „Teatr Wyobraźni" kontynuował prace nad sztuką pt. „Bo gdzie jeszcze ludziom tak dobrze, jak tu…", którego premiera miała miejsce podczas spotkania z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu. Przedstawienie zostało nagrodzone Wielką Buławą, gratulujemy! Równolegle odbywają się próby bajki „O rybaku i złotej rybce", wg Aleksandra Puszkina, powstałej w ramach spotkań teatralnych w bud. 43D. Premiera spektaklu miała miejsce we wrześniu ubiegłego roku.

Uczestniczymy w projekcie społecznym „Orfeo i Majnun", odbywającym się w Antykwariacie Osobliwości przy ul. Józefa 12. Organizatorem projektu jest Krakowskie Biuro Festiwalowe. Tematyka warsztatów jest związana z dwoma mitami, greckim o Orfeuszu i Eurydyce oraz arabskiej historii o Lejli i Majnunie. W ramach zajęć wykonujemy prace plastyczne związane z tytułowymi mitami. Na zakończenie projektu na terenie naszego Domu odbędzie się wystawa prac.



Rozpoczęliśmy tegoroczną edycję cyklu spotkań „Moja muzyka", na spotkaniach prezentowaliśmy utwory znanych grup muzycznych i wykonawców takich jak: Zbigniew Wodecki, Krzysztof Krawczyk, Abba i Maanam. W ramach spotkań muzycznych „Kącik Fluidów Muzycznych" improwizujemy z muzyką techno. Jak co roku, 13 maja odbyła się w sąsiednim Domu, Misyjna Majówka w intencji Misji, Misjonarzy, pokoju na świecie i ustania pandemii. Wspólnie śpiewaliśmy pieśni religijne, ciesząc się towarzystwem dawno niewidzianych przyjaciół.



Ostatni czas sprzyjał świętowaniu, uroczyście obchodziliśmy Dzień Matki i Dzień Dziecka, a także Dzień Ojca. W miesiącach letnich odbywają się okolicznościowe spotkania nie tylko w pokojach dziennych, kawiarence, ale przede wszystkim na świeżym powietrzu. Często urządzamy pikniki, a także spacerujemy w okolicy zalewu Bagry. Wiosną reaktywowaliśmy nasz domowy ogródek ziołowo-warzywny, mamy nową szklarnię.

W maju wybraliśmy się na pierwszy Piknik do Doliny Będkowskiej zorganizowany przez MOPS, w kolejnych tygodniach znów będziemy mogli spędzić tam niezapomniane chwile. W malowniczej scenerii upłynęło nam miłe popołudnie, przy wspólnych grach i zabawach, pieczeniu kiełbasek w towarzystwie naszych znajomych z innych Domów.

Wiemy jak ważna jest dobra kondycja fizyczna dlatego nie tylko regularnie uczestniczymy w zajęciach rehabilitacyjnych oraz ćwiczeniach na siłowni zewnętrznej, ale również organizujemy zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, gramy w badmintona, piłkę siatkową, koszykówkę. Wychodzimy również na treningi piłki nożnej na Stadionie Płaszowianki.

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Jarosław Banaszek – wieloletni mieszkaniec bud. 41A i 41B. Był osobą uprzejmą, z przyjemnością spędzał czas w otoczeniu przyrody, uczestnicząc w spotkaniach muzycznych oraz okolicznościowych.

Janusz Dębowski – mieszkaniec bud. 43D, był z nami krótko, dał się poznać jako osoba spokojna, bardzo kulturalna; odszedł w dniu swoich urodzin.

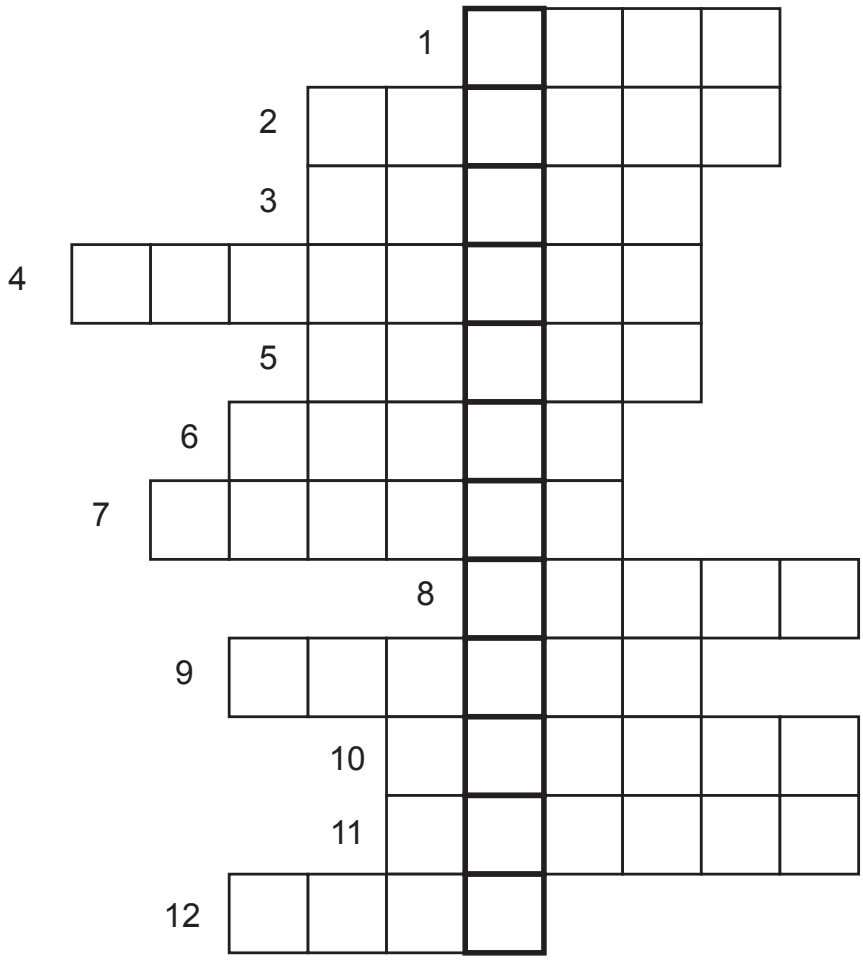
Stanisław Laskosz – wieloletni mieszkaniec bud. 43E. Spokojny, cichy, lubiany przez mieszkańców i personel. Będzie nam Go brakowało, pozostanie w naszych wspomnieniach.

Danuta Musiał – mieszkanka bud. 41A. Pomimo wielu trudności zachowywała godność i estymę. Pani zawsze spokojna i cierpliwa. Jej siła i wytrwałość dla wielu może być wzorem.

Anna Prokop – wieloletnia mieszkanka bud. 41. Była osobą spokojną, bardzo cierpliwą. Od lata była dobrą przyjaciółką i towarzyszką dla współlokatorki. Jej twarz zawsze wyrażała łagodność i dobro.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

Krzyżówka na lato



Objaśnienie haseł:

1) Uprawne lub namiotowe
2) Praży i grzeje
3) Szerokie i głębokie
4) Bałtyckie złoto
5) Z wiosłami, idealny na spływ
6) Znakowana droga turystyczna
7) Z dużej chmury mały…
8) Wisi w ogrodzie, dla relaksu
9) Titanic albo Batory
10) Zmienna jak kobieta
11) Polne, ogrodowe
12) Wysokie, strzeliste

„Impuls" ukazuje się od 2000 roku. Powstaje w efekcie psychoterapii grupowej. Zajęcia, prowadzone przez psychologa, odbywają się w ramach rehabilitacji psychiatrycznej. Kontakt: mgr Beata Słowakiewicz – psycholog, DPS ul. Łanowa 41, Kraków, tel. 659-00-48 w. 18

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość" jest organizacją pozarządową działającą od 1999 roku. Od 2007 roku jest organizacją pożytku publicznego. Działa na rzecz osób niepełnosprawnych, wspiera Dom Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Łanowej 41. Misją Stowarzyszenia jest rozwijanie i promowanie inicjatyw, postaw i działań zmierzających do pełnego rozwoju osób niepełnosprawnych, a także ich integracja społeczna ze środowiskiem. Na konto Stowarzyszenia można przekazać 1% swojego podatku wspisując numer KRS 0000151562.

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41,
30-725 Kraków,
tel. 650-56-00

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość"
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 08124044321111001050364748
Bank Pekao