IMPULS

KWARTALNIK
JESIEN
2020
NR 82

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



rys. Piotr Stawowy

Deszcz jesienny nie ma smutnych barw
Bo żadne barwy nie są smutne
Jeśli dostrzeżemy w nim szarość, biel
I brąz opadających z nim liści
Mokre astry i chryzantemy w kolorach
Piaskowych żółci, przybrudzonych czerwieni
Blade fiolety michałków
Kolory ziemi i piasku
Prawie błota pod naszymi stopami
Różnego kolorem od pory roku i zapachem
Teraz cierpkim i żyznym po zebranych plonach
Koloryt prawdziwej jesieni

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Nadeszła jesień, piękna i złota, chociaż szczególna w tym roku. Od marca żyjemy w specyficznej, zmienionej rzeczywistości. Z powodu panującej na świecie pandemii COVID-19 nasze życie wygląda nadal inaczej. O tym, jak przeżywamy ten kryzysowy czas, pisaliśmy już w numerze letnim. Wtedy mieliśmy nadzieję, że sytuacja ulegnie poprawie. Tymczasem to nie nastąpiło i nadal, w celu jak najlepszej ochrony siebie i innych, musimy przestrzegać szeregu ograniczeń i wytycznych. Nadal przebywamy w Domu, unikamy zgromadzeń, nie wychodzimy swobodnie, nie przyjmujemy gości, przestrzegamy wszelkich zaleceń sanitarnych.

Mimo to, chociaż wszystko jest teraz utrudnione, mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika. W nieco innym systemie i formie prace nad naszą gazetą trwały przez cały kwartał. Tak jak latem, także teraz staraliśmy się przygotować dla Was numer, który da Wam relaks, pozwoli oderwać się od trudnej codzienności i skłoni do spojrzenia w przyszłość z optymizmem! W numerze piszemy o 20-leciu naszego kwartalnika, o tym jak czerpać radość i siłę z jesiennych kolorów, jak uczyć się myśleć pozytywnie. Wspominamy Ewę Demarczyk, piszemy o odzyskaniu niepodległości. Jak zawsze mamy mnóstwo pięknych wierszy, nie tylko jesiennych, tradycyjne myśli i refleksje. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych powieści fantasty, jest też kolejne opowiadanie i jesienne krzyżówki. Numer, jak zawsze, bogato ilustrujemy naszymi pracami plastycznymi. Zamieszczamy aktualności z życia Domu, chociaż jest oczywiste, że aktualnie spektakularnych wydarzeń jest w naszym życiu mniej niż zazwyczaj (wszystko nadrobimy). 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 jesiennym pozdrowieniem
Redakcja

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

Współpracują:
Tadeusz Gorlach
Marzena Hoszowska-Dylewska
Robert Kubik
Marek Marczyk
Emilia Ożana
Perła
Łukasz Ruśnica
Piotr Stawowy

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

Spis treści

Kolory jesieni (Lidia Wąsik) 3
Skąd barwy w jesiennych liściach (Piotr Stawowy) 5
Mamy 20 lat! 20-lecie kwartalnika „Impuls" (Bożena Florek) 6
Siła dobrej myśli (Anna Kwiatkowska) 10
Piknik integracyjny (Wojciech Wierzbicki) 14
Niepodległość (Marian Skoczylas) ... 18
Czarny Anioł (M. Barbara Jaworska) 22
Rodzynek z lamusa. „Szanghaj 1920" (Sven Haiman) 26
Kącik szaradzisty (Norbert Głodzik) .. 26
Leon Wyczółkowski (Emilia Ożana) 28
Myśli na jesień (Perła) 36
Chłopiec i jego wilk (Sven Haiman) 42
Rheme. Opowieści (Sven Haiman) .. 43
Wzgórza czarownic (Robert Kubik) 44
Kącik sportowy (Sylwester Chalastra) 49
Strony Rady Mieszkańców 50
Aktualności 50
Pożegnania 53

Wiersze:
- Tadeusz Gorlach: 48
- Marzena Hoszowska-Dylewska: 29
- Anna Kwiatkowska: 1, 12-13, 27, 40-41
- Marek Marczyk: 20-21, 30-33
- Marek Migdał: 8, 17, 25, 34, 47
- Łukasz Ruśnica: 29

Kolory jesieni

Jesień wcale nie musi być smutna



Lidia Wąsik

Nadeszła nowa pora roku – jesień. Skończyły się wakacje, dla uczniów i studentów rozpoczął się czas obowiązków, przyszedł czas wytchnienia, refleksji i wyciszenia po aktywnym, upalnym lecie.

Jak każda pora roku, także jesień ma swój urok. Zmieniają się kolory, jakimi jesteśmy otoczeni – liście na drzewach żółkną, brązowieją, czerwienieją, na ziemi prawdziwy barwny dywan, wśród kolorowych liści kasztany i żołędzie. Także kwiaty i owoce jesieni mają inne barwy. Wszystko to przeciwstawia się szarudze za oknem.



rys. Lidia Wąsik

Wraz z jesienią zmienia się także ilość światła słonecznego, z którego możemy czerpać nie tylko radość, ale i energię. Słońce i jego światło, jak wiadomo, ma znaczący pozytywny wpływ na nasz organizm, nie tylko w sferze fizycznej, ale także psychicznej. Światło odgrywa znaczącą rolę w regulowaniu naszego zegara biologicznego. Gdy dociera do fotoreceptorów znajdujących się w siatkówce oka, zmniejsza się wydzielanie melatoniny, hormonu produkowanego przez szyszynkę. Melatonina wydzielana jest zgodnie z rytmem światło-ciemność (najwięcej w nocy, najmniej w dzień). Z kolei w ciągu dnia, pod wpływem większej liczby godzin słonecznych, wzrasta wydzielanie serotoniny – neuroprzekaźnika, odpowiadającego m.in. za nastrój.

Światło jest zatem sojusznikiem dobrego nastroju, który jest silnie uzależniony od jego światła, na jaką jesteśmy wystawieni. Kiedy nadchodzi jesień, dni stają się krótsze. Zmieniamy czas na zimowy. W tym okresie liczba godzin słonecznych bardzo się zmniejsza. To może mieć negatywny wpływ na nasz nastrój i ogólne samopoczucie. Światło jest stosowane w leczeniu depresji sezonowej (fototerapia). Nazwa tego rodzaju depresji wiąże się właśnie z tym, że występuje ona tylko w okresie jesienno-zimowym, gdy światła mamy mało; taka depresja występuje bardzo rzadko w krajach basenu Morza Śródziemnego, za to często w krajach północnej Europy, np. w Skandynawii, gdzie światła jest generalnie mniej.

Dlatego takie znaczenie ma dla nas, czy jesień jest ta piękna, złota, upragniona, czy deszczowa i ponura.

Skoro tą piękną porą mamy mniej światła, wiele osób cierpi z powodu małej ilości słońca, szarego nieba i chłodnych dni, spróbujmy czerpać siłę z czego innego. Otóż, jesienią, przynajmniej w naszym rejonie geograficznym, pojawiają się przepiękne kolory, prawdziwy spektakl barw, z których można brać całą masę energii i radości – to prawdziwa koloroterapia. Jesień oznacza co prawda, że dni są coraz krótsze i robi się coraz zimniej, ale przyroda, zwłaszcza wczesną jesienią, rekompensuje to kolorami, mieniąc się całą gamą

ciepłych barw. Jesienna przyroda to płomieniste kolory – późne wschody i wczesne zachody słońca, widowiskowe chmury gnane po niebie wiatrem, a przede wszystkim różnokolorowe liście.

Koloroterapia to po prostu terapia kolorami, które mogą mieć na nasz nastrój terapeutyczny wpływ. Kolory szczególnie często są wykorzystywane w medycynie chińskiej, Indianie Hopi, mistycy Indii i Tybetu uważają, że w naszym ciele znajdują się ośrodki energii, które można pobudzać lub wyciszać za pomocą kolorów. Określonych barw używa się w reklamach, w urządzaniu pomieszczeń – kolory ścian w domach są inne niż np. w biurach czy sklepach. Poszczególne barwy mają wywoływać określony stan emocjonalny.

W czasie jesieni dominują takie kolory, jak żółty, pomarańczowy, czerwony i brązowy. Pojawia się też szary i zielony. Kolor żółty kojarzy się przede wszystkim ze słońcem, jest kolorem radosnym, ma dodawać energii i pewności siebie, pomaga w koncentracji. Kolor pomarańczowy, jako bardzo energetyczny, dodaje chęci do działania i sprzyja pozytywnemu myśleniu. Silny kolor czerwony pobudza, przyspiesza nasze działania, pomaga też na przemęczeniu. Z kolei brązowy – dodaje harmonii i spokoju w codziennym życiu, daje też poczucie bezpieczeństwa. Jeden z kolorów neutralnych, szary, który ma działanie wyciszające. Obecny także jeszcze jesienią zielony – to kolor optymizmu, który pomaga w podejmowaniu decyzji, dodaje wiary, koi nerwy i wycisza.

Piękne, soczyste barwy jesieni to nie tylko kolory drzew, ale i jesiennych warzyw i owoców – bogate w witaminy i składniki mineralne pomarańczowe marchew i dynie, soczyste czerwone pomidory, fioletowe bakłażany i śliwki, kolorowe papryki i fasole, zielone cukinie i brokuły, barwne jabłka i gruszki. Do tego brązowe orzechy, cynamon i imbir, które dodatkowo obok ciepłych kolorów wzbogacają swym aromatem jesienny nastrój.





rys. Lidia Wąsik

Jak widać, natura dba o to, byśmy mimo braku słońca wciąż mieli energię do działania. Zamiast skupiać się na szarym niebie, skupiajmy się raczej na przepięknych kolorach drzew i jesiennych pejzaży. Jak każdą porą roku, także jesienią korzystajmy z promieni słonecznych, spacerujmy, bądźmy aktywni fizycznie na świeżym powietrzu. Co prawda obecna sytuacja związana z Covidem uniemożliwia lub znacząco utrudnia nam takie spędzanie czasu. Pamiętajmy jednak, że ta sytuacja w końcu się zmieni i wtedy będziemy mogli korzystać ze wszystkich możliwości, jakie daje nam życie!

Źródła: mywy.org.pl, angelini.pl

Skąd barwy w jesiennych liściach



Piotr Stawowy

Gdy nadchodzi jesień, liście zmieniają barwy, zaczynają żółknąć, nie oznacza to jednak, że produkują nowy barwnik.

Liście są zielone z powodu chlorofilu – związku chemicznego, który produkuje pod wpływem światła słonecznego elektrony, które są niezbędne w procesie fotosyntezy, czyli produkowania cukrów i tlenu z wody, dwutlenku węgla i światła. Tlen dostaje się do atmosfery, a cukry stanowią dla roślin źródło energii. Można więc powiedzieć, że dzięki zielonemu chlorofilowi rośliny żywią się światłem. W naszym klimacie jednak ilość światła zmienia się w ciągu roku. Gdy przychodzi jesień i światła jest mniej, temperatura spada, ciekła woda jest wtedy towarem deficytowym, wtedy roślinie nie opłaca się podtrzymywać reakcji fotosyntezy. Wtedy rozpoczyna się barwna przemiana jesiennego liścia.

Chlorofil nie jest jedynym barwnikiem w roślinach zielonych. To inne barwniki powodują, że zależnie od gatunku drzewa liście mają różne kolory. Gdy jesienią rośliny dostają mniej światła słonecznego niż latem, jest to dla nich sygnał, by wstrzymać produkcję chlorofilu. Do głosu dochodzą inne barwniki niż chlorofil, liście nie stają się przecież przezroczyste. Gdy zaczyna brakować chlorofilu, liść robi się coraz bardziej żółty – to z powodu barwników z grupy karotenoidów, substancji nadających kolor marchewce i pomarańczom. Dzięki tym barwnikom liście stają się żółte, pomarańczowe lub brązowe. Nie wszystkie liście są równie intensywnie zabarwione. To z kolei zależy od ilości dochodzącego do powierzchni ziemi światła, od temperatury, gatunku drzewa, a nawet odczynu pH ziemi, w której roślina jest zakorzeniona.

Jesienią na liściach drzew obserwujemy różne kolory liści. Niektóre barwniki są charakterystyczne dla danego gatunku rośliny, a inne – występują we wszystkich, ale pojawiają się w zależności od szczególnych warunków zewnętrznych. To dlatego liście nawet dwóch stojących obok siebie drzew mogą mieć nieco inny odcień. Niektóre drzewa, np. osiki, stają się jesienią bardzo żółte stają się liście osiki, a niektóre w ogóle nie żółkną, tylko czerwienieją, np. klony czy jesiony. Odpowiadają za to barwniki należące do grupy antocyjanidyn (te same związki występują w płatkach kwiatów). Czerwony barwnik ma także bardzo ważną funkcję – chroni żywe komórki przed zamarznięciem, dlatego jego ilość w liściach jesienią wzrasta.



rys. Piotr Stawowy

Źródło: focus.pl

Złote Myśli

Jesień idzie przez park. Złota, piękna polska jesień.

Wiosna, lato, jesień, zima – wspaniale smakują.

Jesień wszystko zmienia.

Przeróżne i różnorodne są barwy jesieni.

Przebogate i przeróżne są kolory jesieni.

Perła

Mamy 20 lat!

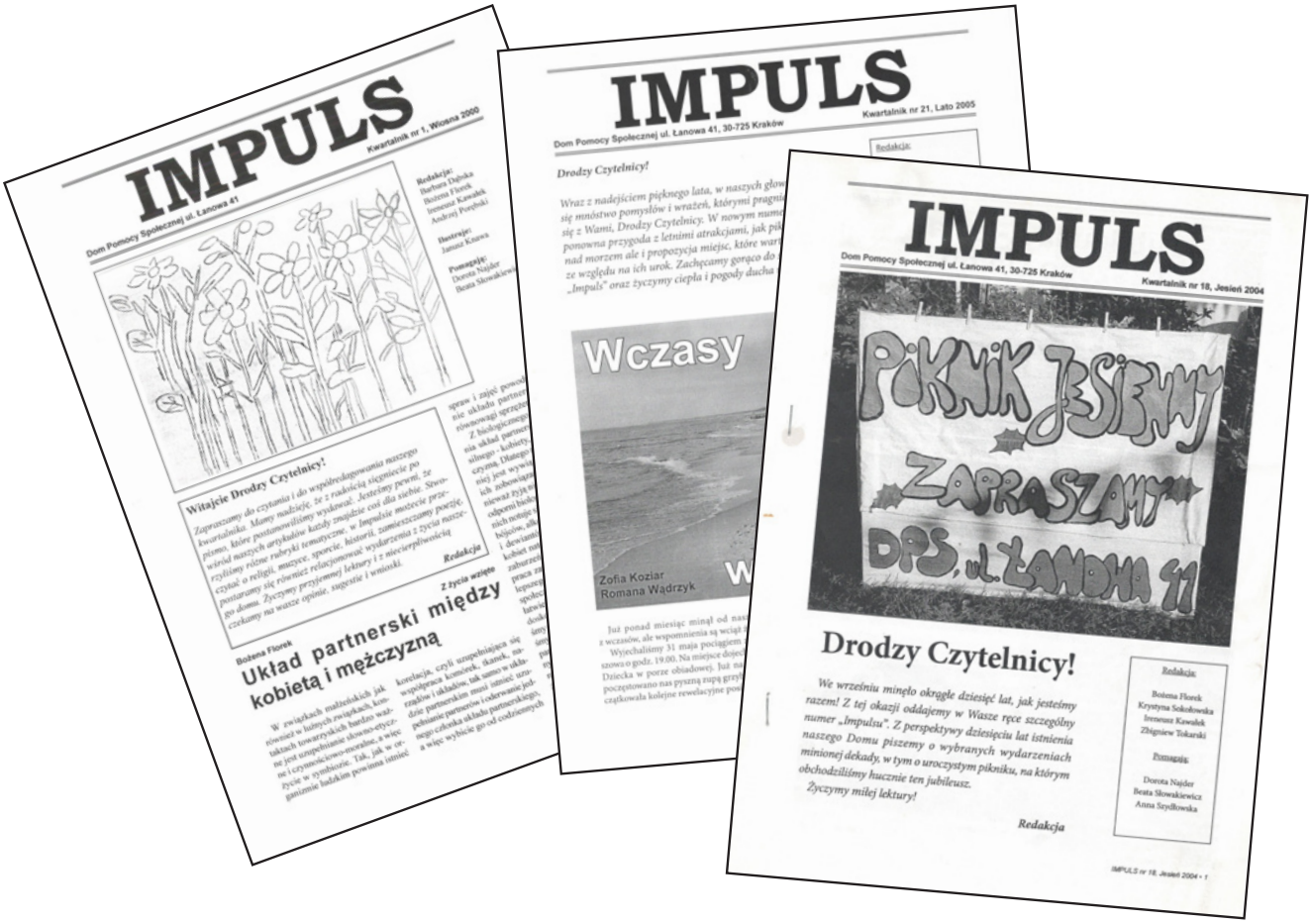
20-lecie kwartalnika „Impuls”



Bożena Florek

Po kilku latach od otwarcia naszego Domu w 1994 roku, w którym początkowo zamieszkało kilkadziesiąt osób, kilka osób poczuło potrzebę działania, a dokładnie pracy twórczej. Do tej grupy należałam ja, w tym czasie prowadziłam także zebrania społeczności. W duecie z innym mieszkańcem, Tomaszem, postanowiliśmy założyć gazetę, tym samym położyliśmy kamień węgielny pod nasz kwartalnik. Myśleliśmy nad nazwą, mimo naszego zapału, udało nam się wydać wtedy tylko dwa numery. Potem, w 2000 roku powstał pomysł reaktywowania gazety, podjęły się tego dwie panie psycholog – Beata i Dorota, które do tej pory pomagają nam w tworzeniu „Impulsu”.

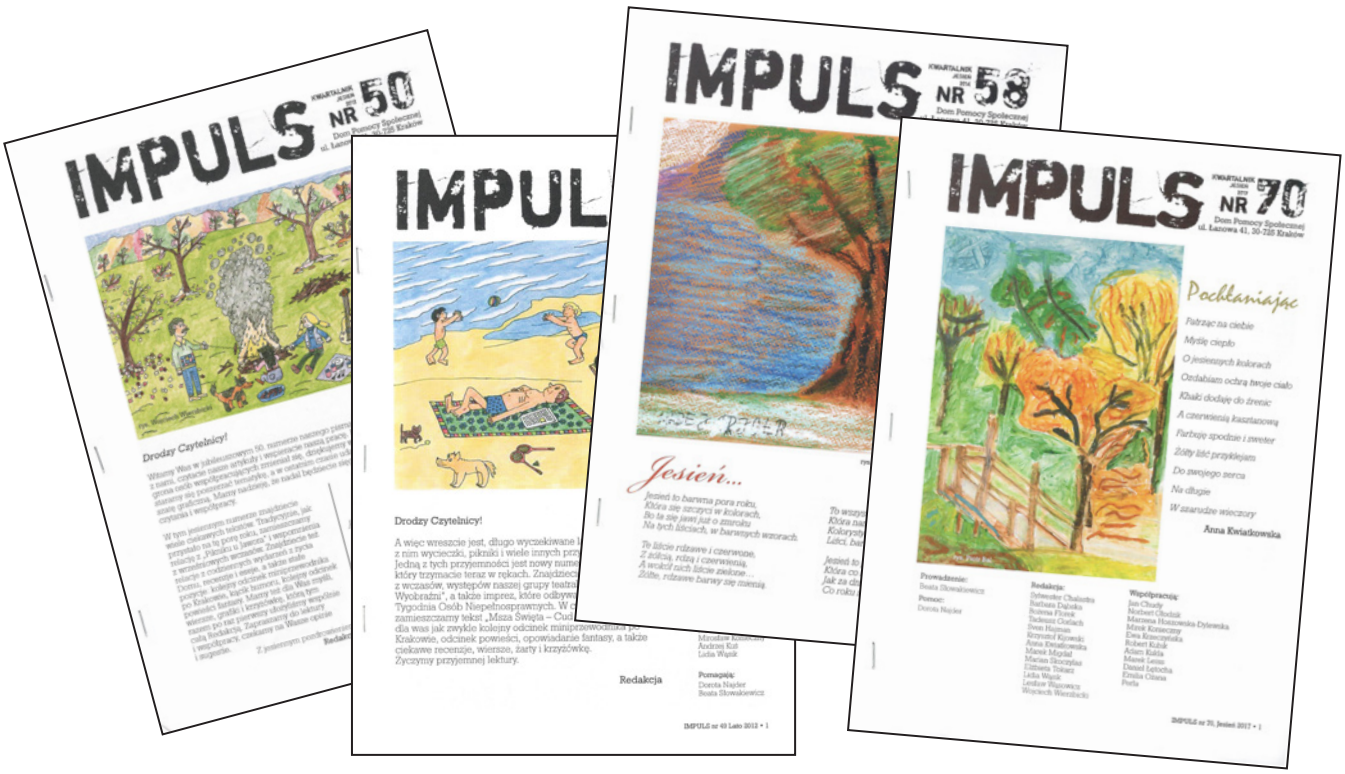
W miarę rozbudowy naszego Domu i wzrostu liczby mieszkańców o różnych zdolnościach intelektualnych



padały różne propozycje, m.in. „Wieści”, czy „Bodziec”. Ostatecznie padło na synonim tego ostatniego – my, redaktorzy-amatorzy, wybraliśmy nazwę „Impuls”.

Początki nie były łatwe. Dwa pierwsze numery gazety powstały przy użyciu maszyny do pisania. W pierwszym numerze Tomasz zamieścił życiorys Św. Brata Alberta – Adama Chmielowskiego, a ja – krótki artykuł o hipnozie. W drugim numerze znalazł się życiorys Św. Franciszka z Asyżu – autorstwa Tomasza, ja z kolei napisałam esej o układzie partnerskim. Wówczas „Impuls” miał tylko dwie strony maszynopisu. Niestety, i artystycznych, rosła liczba stron, różnorodność artykułów, zmieniała się tematyka naszego kwartalnika. Od kilku lat nasz „Impuls” idzie w świat przez Internet i mamy nadzieję, że wielu osobom umilił życie, czy też pomógł w nauce.

Obecnie gazetę tworzą stali redaktorzy, którzy przez cały kwartał pracują nad nią i tworzą jej całość oraz osoby współpracujące, które zamieszczają regularnie lub mniej regularnie swoje teksty czy na przykład wiersze. Redakcja spotyka się co tydzień w gabinecie pani psycholog, która nas prowadzi. Ustalamy na tych spo-



tkaniach wszystko – tematykę artykułów, ilustracji i innych elementów czasopisma. Zwłaszcza na początku kwartału urządzamy swego rodzaju „burzę mózgów", obmyślamy wspólnie tematykę i zarys danego numeru. Niektórzy korzystamy z materiałów z Internetu, inni z przeczytanych książek, gazet, a jeszcze inni – sięgają nawet do wiadomości szkolnych. Łączymy je z własnymi przemyśleniami, uczuciami, przeżyciami, z własnym stosunkiem do tematu. Dominuje wyobraźnia, własne pomysły i przemyślenia. Piszemy nie tylko o naszym chorowaniu i zdrowieniu, lecz także o aktywności mieszkańców wewnątrz i na zewnątrz Domu.

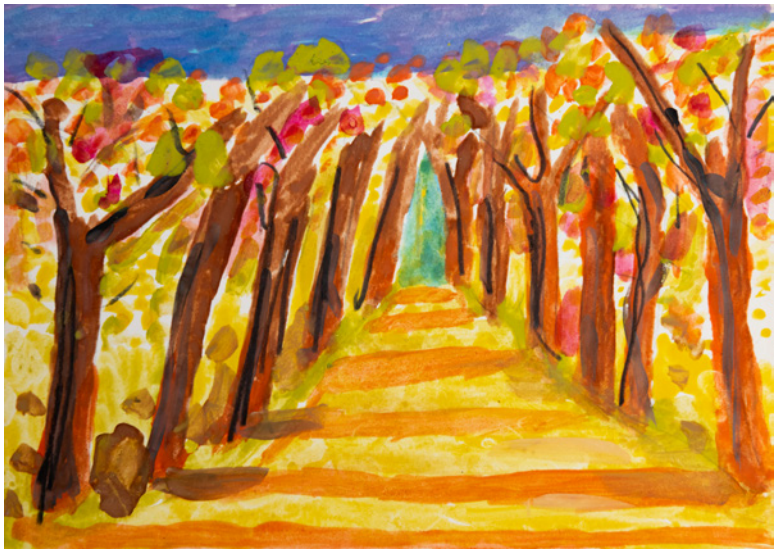
Poruszamy tematy kulturalne, historyczne, religijne, rozwijamy nasze zainteresowania. Zamieszczamy recenzje z książek, sztuk teatralnych, filmów. Piszemy o ważnych wydarzeniach w Domu i poza nim. Mamy kącik muzyczny i sportowy, kącik humoru, krzyżówki, piękne wiersze i sentencje pisane przez nas. W „Impulsie" publikujemy w odcinkach powieści dwóch autorów fantasy. Są także Strony Rady, na których nasz samorząd może zwrócić się do mieszkańców. Zamieszczamy bieżące aktualności, a w numerach kończących dany rok znajduje się zawsze kalendarium wydarzeń z całego roku.

Początkowe numery były czarno-białe, od 10 lat drukujemy „Impuls" w kolorze. Dzięki temu wygląda zupełnie inaczej, możemy zamieszczać kolorowe zdjęcia z różnych wyjść i wydarzeń, wycieczek, naszych spotkań czy sztuk teatralnych przygotowywanych przez grupę „Teatr Wyobraźni", w tym corocznych jasełek. Pięknie wyglądają w kolorze zwłaszcza prace plastyczne, które nie tylko tematyką, ale właśnie kolorem oddają to co przeżywamy i jak widzimy świat. Zamieszczamy prace związane z daną porą roku, pejzaże, martwe natury, grafiki i szkice – wszystko to powstaje właśnie w naszym Domu. Piękne są na przykład numery świąteczne, przepełnione klimatem Świąt. Zawsze opisujemy „Piknik u Jawora", który jest organizowany przez nasz Dom, co roku pod innym hasłem.

Praca nad „Impulsem" daje nam mnóstwo radości i satysfakcji, mimo że bywa naprawdę trudno i pracowicie. W powstanie każdego numeru wkładamy całe serce, czujemy się za naszą gazetę odpowiedzialni i jesteśmy z niej dumni. Nasze artykuły, wiersze i wszystko, co tworzymy daje nam coraz większe zadowolenie z odkrywania wrodzonych czy nabytych predyspozycji, ukrytych talentów i zdolności, naszego potencjału.

Jednak liczy się tutaj nie tylko efekt w postaci gotowego już numeru. Ważny jest proces jego tworzenia, stworzyliśmy grupę wsparcia, poruszamy obok tematyki ściśle związanej z gazetą, także inne sprawy, te życiowe…

Tworząc nasz „Impuls" czujemy, że mamy do spełnienia misję. Pokazujemy, że nasze życie, wbrew temu, co sądzą niektórzy nie znający nas i naszego środowiska, jest kolorowe i bogate, a choroba nie przekreśla wszystkiego. Przy właściwym wsparciu realizujemy się i rozwijamy, chcemy to pokazać otoczeniu, w tym innym chorym, którzy jeszcze nie wiedzą lub nie wierzą, że tak można.



Józef Zamojski



Marek Migdał

Piotr Bal



Adam Kukla



Marek Migdał





Lidia Wąsik

Kasztany

Kasztany w Bochni na Murowiance
Rosły przy pięknej kościelnej kaplicy
Piłem tam źródlaną wodę w szklance
Najlepszą wodę tam w okolicy.

Obok tej kaplicy rosły kasztany
Tam, na Murowiance, rosło ich sporo
Obok rzędem rosły także bukszpany
I te kasztany zbierały dzieci skoro.

I te kasztany zbierały dzieci szybko,
Do koszyków, torebek, podołków
Zbierały kasztany dzieci tam gibko
Największe okazy wybierały z dołków.

Zbierały najładniejsze te kasztany
O najcudniejszych barwach brązowych
Odcieniach brązu, a obok bukszpany
Wśród liści żółtych i bladoliliowych.



Krzysztof Piasecki



Piotr Bal



Piotr Bal



Piotr Bal



Lidia Wąsik



Lidia Wąsik



Lucyna Stachera

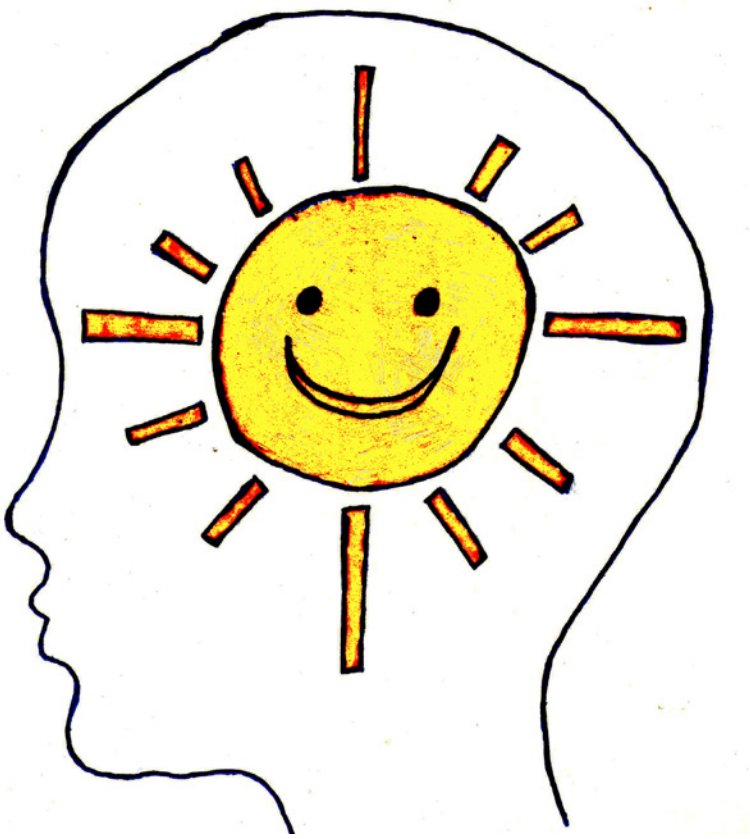
Siła dobrej myśli



Anna Kwiatkowska

Żyjemy obecnie w niespokojnym czasie – na całym świecie panuje pandemia, która dotyka wszystkich nas. Ciężko w tak trudnej sytuacji oderwać się od negatywnego myślenia i zamienić je na pozytywne. A jednak naprawdę warto spróbować myśleć pozytywnie, bo to, jak myślimy, wpływa na nasz nastrój, samopoczucie, emocje.

Ja sama przekonałam się o tym wielokrotnie, w różnych sytuacjach życiowych, jak bardzo sposób, w jaki myślę o rzeczywistości ma wpływ na moje samopoczucie. Jest tak, ponieważ nasza wewnętrzna rzeczywistość zależy właśnie od tego, jak postrzegamy tę zewnętrzną. Ta wewnętrzna rzeczywistość to nasze emocje, a jeszcze wcześniej myśli – pozytywne lub negatywne. Tak jak myślenie pozytywne powoduje lepsze samopoczucie, tak z kolei narzekanie i zamartwianie się – przeciwnie.



rys. Anna Kwiatkowska

Narzekanie to skupianie się na negatywnych wydarzeniach i okolicznościach, jakie pojawiają się w naszym życiu, zarówno obecnym, jak i przeszłym. Skupiamy się na tych negatywach i tworzymy całe ciągi, systemy myślenia obejmujące wszystko co nas spotyka. Tak naprawdę, na wszystko można patrzeć w taki sposób, że wydaje się beznadziejne i trudne. Ja mogłabym wielokrotnie skarżyć się na swój los i życiową sytuację, ale po co? Przekonałam się, że lepiej mi jest, jeśli wybieram z mojej sytuacji te pozytywne strony i to na nich się koncentruję. Przecież nigdy nie jest tak, że wszystko jest źle.

Często narzekamy bez powodu, z przyzwyczajenia, a czasem z braku tematu w rozmowie. Ja sama wiem, że często mam taką tendencję, z czego to wynika – nie wiem, pewnie z wielu czynników, czasem po prostu ze złego humoru. Wydaje nam się, że gdy ponarzekamy, poczujemy się lepiej, że narzekanie przyniesie nam ulgę. To jednak nie jest prawdą, wręcz przeciwnie – narzekanie nie tylko nie pomaga, ale nawet szkodzi. Jest tak ponieważ narzekając nie mówimy o naszych emocjach, ale o wydarzeniach jako takich. Wydarzeniom tym sami nadajemy wydźwięk negatywny, a w najlepszym razie wzmacniamy go. Wynajdywanie lub wyolbrzymianie negatywnych stron wydarzeń nie może poprawiać nam samopoczucia.

Mamy też często skłonność do zamartwiania się, do snucia negatywnych wizji i scenariuszy. Także to robimy często z przyzwyczajenia, wydaje nam się, że jak przewidzimy wszystko co najgorsze, to to co zdarzy się naprawdę już nas nie zrani i nie zaskoczy. Zamartwianie się wcale nie pomaga uniknąć rozczarowań, w zamian za to negatywnie nastawia nas do tego, co ma nastąpić lub do planowanych działań. Zamartwiając się fundujemy sobie chroniczny stres, z powodu którego cierpi zarówno psychika, jak i ciało. Stres powoduje, że gorzej się czujemy i gorzej funkcjonujemy. Nie bądźmy więc katem swoich myśli.

Przeciwwagą dla myślenia negatywnego jest myślenie pozytywne, ale nie w sensie naiwnej wiary, że wszystko będzie wspaniale, że nie zdarzą się żadne problemy (takie myślenie naraziłoby nas na poważne rozczarowania), ale w sensie świadomego regulowania naszego samopoczucia za pomocą myśli.

Nasze myśli mają niewiarygodną siłę wpływania na nasze samopoczucie. Zacznijmy więc myśleć w stylu: „to dobrze, że…". Chodzi o to, by cieszyć się życiem. To nie znaczy nie doświadczać zmęczenia czy kłopotów, ale by mimo to uczyć się dostrzegać pozytywne strony rzeczywistości i na nich się opierać. To da nam siłę do radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami. Nie chodzi o to, by udawać, że nie ma w nas negatywnych emocji, ale o to, by się na nich nie skupiać i nie zagłębiać. Na przykład: boję się jakiegoś wydarzenia, ale mogę być dobrej myśli, bo zrobiłam wszystko, by przygotować się do niego jak najlepiej. Myśląc tak sprawiamy, że niepokój i zdenerwowanie słabną.

Optymizm jednym przychodzi łatwiej, innym trudniej, na to wpływa szereg naszych cech i uwarunkowań, w tym objawy chorobowe, np. depresyjność, gdzie naprawdę trudno o myślenie pozytywne. W każdej sytuacji możemy jednak starać się zmienić nasze myśli na pozytywne w celu zmiany naszego nastawienia i samopoczucia. Optymizmu można się nauczyć, ćwiczyć go i rozwijać.

Po pierwsze starajmy się nie narzekać i nie zamartwiać. Za każdym razem, gdy mamy ochotę ponarzekać, powstrzymajmy się, nie mówmy, że coś jest złe, koszmarne, beznadziejne itp. To w niczym nie pomaga, a wręcz utrwala negatywne myślenie o rzeczywistości. Próbujmy za to wyrażać emocje – mówmy jak się czujemy.

Wracając do przeszłości, skupiajmy się głównie na pozytywnych aspektach, przeżyciach i chwilach. Pielęgnujmy je w sobie i przypominajmy, gdy jest nam ciężko. Z negatywnych wydarzeń wyciągnijmy wnioski na przyszłość, ale nie wracajmy do nich, jeżeli powodują tylko smutek i przygnębienie.

Cieszmy się głównie tym, co tu i teraz. Starajmy się znajdować pozytywne elementy teraźniejszości. Codziennie wieczorem, zamiast narzekać, sumujmy wszystkie pozytywne wydarzenia danego dnia. Zacznijmy zauważać i doceniać wszystko, co pozytywne, nawet miłe drobiazgi.

Doceniajmy to, co udało nam się zrobić. Nie pozwalajmy, by przygnębiały i dołowały nas myśli o tym, że nie zrobiliśmy wszystkiego, co było założone w stu procentach.

Nie porównujmy się z innymi. Porównując się z innymi najczęściej czujemy się gorsi. Jeśli już mamy się z kimś porównywać – to tylko z samym sobą, biorąc pod uwagę nasze możliwości i nasze postępy.

Unikajmy negatywnych uogólnień, starajmy się być obiektywni w opiniach, osądach i poglądach. Negatywne uogólnianie zaczernia obraz rzeczywistości, skłania do zamartwiania się i narzekania.

Nasza obecna sytuacja wymaga wiele uwagi, wzajemnego wspierania i współodpowiedzialności za siebie nawzajem. Dlatego spróbujmy sobie pomóc – sobie samemu i innym. To jak się czujemy ma wpływ na otoczenie, nasze samopoczucie wpływa na samopoczucie innych. Chwalmy siebie i innych, a nie gańmy za byle co, poznawajmy i odkrywajmy swoje pozytywne strony.

Pamiętajmy, że w naszym życiu czasem jest lżej, a czasem trudniej, czasem spotykają nas sytuacje miłe, dobre, a czasem te trudne. Jedne i drugie zawsze będą istnieć. To od nas zależy na jakich falach będziemy odbierać, na jakich elementach naszej rzeczywistości będziemy się skupiać i którym pozwolimy zapanować nad nami i naszym nastrojem.

Źródło: dariuszzatonski.pl

Złote Myśli

Marsjanie nie zagrażają Ziemi. Ziemi zagraża człowiek.

Dlaczego człowiek na człowieka tak uparcie czeka.

Człowiek zawsze będzie wracał do lirycznych spraw.

Człowiek nie jest sam.

Perła





Anna
Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Nie ma jak spacer jesienią
We dwoje
Tu szyszki, tam znów żołędzie
Wokół pracują na wysokościach
Wiewiórki
Dziki najchętniej dobrałyby się do kasztanów
Ale cóż, całe szczęście nie ma w mieście dzików
No chyba że w pobliżu akwenów
Rekreacyjnych i leśnych
Trzymając się ramię w ramię
Idziemy przytuleni
W oczach mienią się odcienie brązów
Czerwieni, żółci i szarości
Na okolicznych skwerach, drzewach
I w parkach
Można godzinami spacerować
A potem usiąść przy butelce
Grzanego wina z korzennymi przyprawami
Najczęściej porozmawiać ze sobą







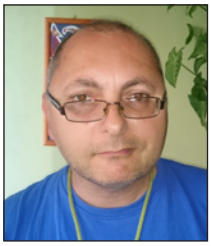
***

Jesiennie liście spadają
Cicho szeleszcząc
W porannej mgle
I wieczornym zmierzchu
Ptaki grzebią w opadłych liściach
Na pożółkłej trawie
Szukają w ziemi pokarmu
Słońce szybciej kryją chmury
Niejednokrotnie zapowiadając
Deszcze i mżawki
Kajaki i żagle jedynie
Czasem wypływają
Na jeziora
Chociaż wiatr szybko przemierza
Jesienne przestrzenie i powietrze
Kwiaty w ogrodach przekwitają
A drzewa wydają ostatnie owoce
Zimowe jabłka i śliwy
Palimy nad rzekami ogniska
Piekąc ryby, wędliny, chleb, ziemniaki
Spędzamy ostatnie wolne chwile
Spóźnionych weekendów
Czy wakacji
Wkrótce pojawią się
Pierwsze płatki
Śniegu i przymrozki
Jednak w sercach jakby cieplej





Piknik integracyjny



Wojciech Wierzbicki

Chciałbym w paru słowach opisać piknik integracyjny, który odbył się w naszym Domu, a konkretnie w budynku 43D. W tym roku bowiem nasz coroczny piknik, ze względu na panujące zagrożenie epidemiologiczne, odbywał się w poszczególnych budynkach.

Otóż, wydarzenie to miało miejsce 27 sierpnia, w czwartek. Piknik zaczął się o godz. 10 mniej więcej i trwał do ok. 15.30. Na początku było karaoke, na którym bardzo udanie zaśpiewałem piosenkę Ryszarda Rynkowskiego „Za młodzi, za starzy". Piosenkę tę wykonywałem już wiele razy, była więc przećwiczona. Wyszedł mi ten występ bardzo dobrze, w dużej mierze dzięki wsparciu psychologa, Pana Jakuba, który pomógł mi obsługując sprzęt (śpiewałem z laptopa). Wiem, że kolegom, Bogdanowi i Stefanowi, podobał się ten mój występ. Według mnie zaśpiewałem Rynkowskiego lepiej niż na próbach, miałem lepsze warunki do wykonania piosenki – dobre nagłośnienie, altana z zadaszeniem i częściową ochroną przed wiatrem. Za występ otrzymałem nagrodę (kubek ze słomką).

Gdy odbywał się piknik, pogoda była groźna – tego dnia wiał bardzo mocny wiatr. Podmuchy na początku imprezy były tak silne, że bałem się, że nie dam rady wystąpić, czułem duży niepokój. Wiedziałem bowiem, że silny wiatr może mi zatykać dech w piersiach i uniemożliwić występ. Na szczęście, podczas pikniku wiatr jakoś się rozszedł i dało się imprezę przeprowadzić. A tak się na początku bałem! Bałem się, że nie zaśpiewam! Na domiar szczęścia w dniu pikniku nie padał deszcz. Było natomiast bardzo chłodno, zimno, jeszcze ten wiatr do tego potęgował odczucie chłodu.

Na naszym pikniku była bardzo fajna, ciekawa muzyka. Ludzie bawili się i to bardzo dobrze. Jedna z koleżanek, Agnieszka, grała melodie na organach elektronicznych, a Kazimierz – na harmonii (akordeonie). Niektórzy tańczyli. Ja zatańczyłem na siedząco kazaczoka, taniec rosyjski. Był też ciekawy taniec do melodii Enyi, irlandzkiej wokalistki (ja nie wziąłem w nim udziału, bo czułem się jeszcze osłabiony po pobycie w szpitalu).

















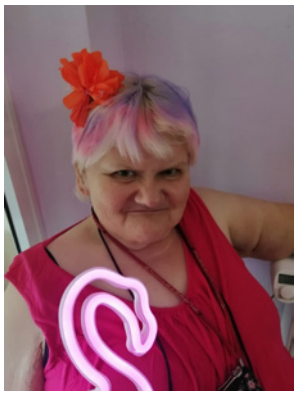



Przed południem był też grill – wszystkim smakowała kiełbasa z dodatkiem ketchupu i musztardy. Później były ciasta: biszkopt z masą z bitej śmietany i sernik; owoce: winogrona, arbuzy, banany. W drugiej części zabawy podano potrawkę z kurczaka, rodzaj gulaszu. Na zakończenie były lody na patyku.

To dobrze, że taki piknik, mimo obecnej sytuacji, mógł się odbyć. Co prawda, ze względu na wymogi związane z pandemią koronawirusa, nie mogliśmy w tym roku zorganizować naszego tradycyjnego integracyjnego „Pikniku u Jawora", ale i tak bawiliśmy się dobrze na naszych mniejszych imprezach.









Józef Zamojski



Marek Migdał

Jacek Świstek





Jan Wirchał



Krzysztof Piasecki



Marek Migdał



Piotr Bal



Józef Zamojski



Marek Migdał

Jesień w Krakowie

Jesień w Krakowie będzie jak co roku
Ruda, rudawa, żółta, brązowa, rdzawa
W dzień, w blasku słońca i też o zmroku
Piękna będzie jesień, na pewno ciekawa.

W promieniach słońca jasnych i ciepłych
Snujących się na nieboskłonie białym
W promieniach skrzących i tęczowych
Na niebie pełnym obłoków całym.

Jesienny Kraków, miasto królów
Pośród promieni i liści złotych
Koło Wawelu, Wisły bulwarów
W blasku słońca cały przepych.



Piotr Bal



Marek Migdał

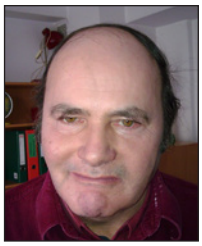


Marek Migdał



Piotr Bal

Niepodległość



Marian Skoczylas

Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości odbywało się stopniowo. Wybór 11 listopada można uzasadnić zawarciem tego dnia w Compiègne rozejmu kończącego I Wojnę Światową, który przypieczętował klęskę Niemiec. Dzień wcześniej do Warszawy przybył Józef Piłsudski, i właśnie w tych dniach, 10 i 11 listopada, naród polski uświadomił sobie odzyskanie niepodległości i wszystkich ogarnął nastrój głębokiego wzruszenia i entuzjazmu.



Józef Piłsudski na dworcu kolejowym w Warszawie 11 listopada 1918 roku

Obchody tego święta w Warszawie miały charakter wojskowy, po raz pierwszy w pełni upamiętniono je w 1920, kiedy to w niedzielę 14 listopada Józefowi Piłsudskiemu wręczono buławę marszałkowską jako Wodzowi Naczelnemu w zwycięskiej wojnie polsko-bolszewickiej.

Podczas okupacji nie wolno było jawnie obchodzić tego święta, jednak starano się podtrzymać pamięć o nim, w okolicy tego dnia, pomimo grożących dotkliwych represji, pojawiały się wszędzie afisze, ulotki i napisy takie jak: „Polska żyje", „Jeszcze Polska nie zginęła", „Polska walczy", a od 1942 r. także symbol Polski Walczącej, a także biało-czerwone kwiaty i proporczyki na pomnikach i flagi w różnych ważnych dla Polaków miejscach.

Również w czasach PRL obchodzono tą rocznicę nielegalnie, organizowały to środowiska niepodległościowe w tym piłsudczycy. Dopiero w czasach Solidarności przywrócono temu świętu należne miejsce w świadomości społecznej, i w latach 80-tych obchodzone ono było poprzez składanie przez delegację władz kraju wieńca pod Pomnikiem Nieznanego Żołnierza. Tam też odbywają się główne obchody Święta Niepodległości obecnie, oprócz tego świętuje się w innych formach – Bieg Niepodległości, koncerty, wykłady i inscenizacje historyczne, a także marsze ulicami miast, np. Marsz Niepodległości w Warszawie. W 2018 roku obchodziliśmy stulecie odzyskania niepodległości.

Wielką rolę w odzyskaniu niepodległości odegrał Józef Piłsudski, chciałbym Wam teraz przybliżyć pokrótce jego postać. Urodził się 5 grudnia 1867 na Wileńszczyźnie, był od dziecka wychowywany w duchu patriotycznym. Już jako uczeń założył kółko samokształcenia, które miało przeciwdziałać rusyfikacji polskiej młodzieży. Od początku studiów medycznych w Charkowie zaangażował się w działalność opozycyjną, był oskarżony o udział w spisku na życie cara, za co w 1887 został skazany na zesłanie na Syberię, gdzie był 5 lat. Po powrocie aktywnie działał w ruchu niepodległościowym, był członkiem Polskiej Partii Socjalistycznej. Był zawsze zwolennikiem działań radykalnych, a nie ugodowych, pomagał więc organizować walkę zbrojną. W tym czasie po raz pierwszy się też ożenił, aby to zrobić nawet przeszedł na protestantyzm, bo takiego wyznania była jego narzeczona, małżeństwo to jednak nie było szczęśliwe.

Niewiele osób wie, że pewien okres swojego życia Piłsudski spędził w szpitalu psychiatrycznym. Jest to ciekawa historia. Piłsudski był redaktorem nielegalnego pisma „Robotnik", w 1900 roku został zdekonspirowany i osadzony w Cytadeli Warszawskiej, więzieniu, z którego nie sposób było uciec. Udało się to jednak Piłsudskiemu – mianowicie symulował on chorobę psychiczną. Lekarz rosyjski, który go badał, przejrzał podstęp, jednak ponieważ był wrogiem caratu, nie dość, że udzielił mu wskazówek, jak może poprawić odgrywanie przez siebie roli chorego, to skierował go do szpitala psychiatrycznego w Petersburgu, skąd Piłsudskiemu udało się bez większych problemów uciec w maju 1901 roku.

Po zamachu w Sarajewie w 1914 roku i wybuchu konfliktu między zaborcami zobaczył realną szansę na powstanie niepodległego państwa polskiego. Utworzył oddział wojskowy – I Kompanię Kadrową, z którą wkroczył na teren zaboru rosyjskiego, chcąc wzniecić tam powstanie narodowe. Okazało się to znacznie trudniejsze, niż mógł się spodziewać, gdyż ludność nie miała sił na taki zryw. Mimo to dał się poznać jako sprawny dowódca, kochany przez swoich żołnierzy, a także wytrawny polityk.

Po odzyskaniu niepodległości Piłsudski jako naczelnik Państwa zajmował jedną z najważniejszych funkcji w kraju, jednak jego pozycja nie była najsilniejsza, bo choć kochany przez żołnierzy, był uważany za wroga przez duże grupy polityków. Trudnym wyzwaniem był też dla niego konflikt z Rosją Radziecką, który mógł doprowadzić do upadku młodego państwa. Jednak dzięki zwycięstwu w Bitwie Warszawskiej, znanej też jako „cud nad Wisłą", która do dziś jest uważana za jedno z największych zwycięstw polskiego wojska, udało się tego uniknąć. Po wyborach parlamentarnych, Piłsudski zaczął się wycofywać powoli z życia politycznego a później również z obowiązków względem armii. Zdawał sobie sprawę, że nie udało mu się zrealizować swoich wszystkich planów politycznych i militarnych. Choć nie spełnił swoich wszystkich ambicji politycznych, ustabilizowało się jego życie prywatne – w 1920 roku przyszła na świat jego druga córka Jadwiga, a rok później, po śmierci pierwszej żony, mógł wreszcie poślubić swoją wieloletnią partnerkę Aleksandrę, z którą zresztą miał już wcześniej córkę – Wandę.

Po kilku latach marszałek wrócił jednak do czynnego udziału w życiu politycznym. W 1926 spełniły się obawy opozycyjnych wobec niego polityków, Piłsudski wkroczył do Warszawy na czele podległych mu wojsk i przejął władzę – ten zbrojny zamach stanu znany jest jako Przewrót Majowy. Przez kolejne lata walczył z oponentami politycznymi i umacniał swoją władzę różnymi metodami, sprawując władzę autorytarną. Oprócz tego zmagał się z pogarszającym stanem swojego zdrowia, walkę tę przegrał 12 maja 1935 roku – zmarł na chorobę nowotworową.

Zródła: wikipedia, sciaga.pl, histmag.org, bn.org.pl, nowahistoria.interia.pl



31 sierpnia tego roku minęła 40. rocznica podpisania Porozumień Sierpniowych, które były początkiem przemian demokratycznych i w konsekwencji prowadziły do obalenia komunizmu i rozpadu Bloku Wschodniego.

Spacer 2

A ja
Idę sobie przez miasto,
Świeci słońce i wieje wiatr.
Stoją domy i drzewa, już żółte,
I – całkiem niezły wydaje się świat.

Ludzie idą też,
Przed i za tobą,
Te dziewczyny w krótkich sukienkach,
I ich nogi i ręce półnagie,
I ich twarze poważne i z uśmiechem,
Który dziwi cię nieustannie i ciągle,

Bo do kogo, do czego się uśmiechać.

Więc siadasz na jakiejś ławce
I na nic, na nikogo już nie czekasz.

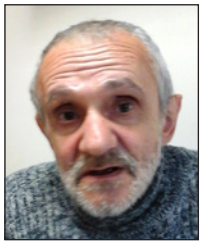
Nawet na to, że przyjdzie ona
I ci powie, że ją możesz pocałować.

Więc tak tylko siedzisz na tej ławce
I czas chyba także się zatrzymał,
Żółte liście na drzewach, każdy inny,
I te, które na asfalcie już leżą.

Na ulicy rozlega się jakiś klakson,
Dzwoni tramwaj,
Przechodzi ksiądz w sutannie.
I czas zastygł, zatrzymał się w miejscu,
Zanim znowu ruszy gdzieś naprzód.



rysunki
Anna Kwiatkowska



Marek Marczyk

Czary nocy

A jak się przypomni te noce,
Kiedy wiatr zimowy za oknami
Przewracał kosze śmieciowe
I nie zawsze gość trafiał do bramy…

Antena odbierała sygnały,
jutro trzeba zdać egzamin bardzo trudny;
wsadzić ciało w obcisłe spodnie
gdy się słońce rozświeci tak cudnie,

A mleczarka postawi na progu
z białym mlekiem szklane butelki,
szkło o kamień zadźwięczy i brzęknie
o czym tata napisze w gazetce.
A pies wierny ją w pysku przyniesie.

Zamilknij. A tu już jutro jest randka.
A klasówka dopiero za trzy dni,
My jedziemy jutro na wycieczkę.
A my przebój, e, kurwa, piszemy.
Na dodatek no ten europejski.

Tylko. Czy zegarek chodzi w nocy?
W nocy wszyscy śpią, nawet zegarki,
I niczego w pobliżu już nie ma,
Nawet piłki strzelonej w światło bramki.

Czym jest cisza? Czym się je baraninę?
Ano nożem, widelcem, rękami.
I się usta zapełnia ochłapami
Oczywiście zachłannie, łapczywie…

Ale jutro na pewno będzie,
Będzie jutro, pojutrze i zawsze…
Wstaniesz z rana, bo z rana się wstaje,
Ale teraz zaśnij, zaśnij wreszcie.

Żeby światu się na spokojnie przypatrzeć.
A i ten i ów jakiś szczególik dobrze by było usunąć,
Tu przedziałek zrobić w uczesaniu,
Czyli w tej całej
Fryzurze. Tam zaś trzeba się nieco powstrzymać,
zawsze zrobić coś się chyba da,
No, egzamin został już zdany,

Trzeba przeżyć więc to wszystko jeszcze raz.

Nie czepiaj się

Nie
czepiaj się tak tej śmierci
w czym ona przeszkadza ci
nie wiesz, że wszystkie kobiety chcą
tego samego co ty?

Chcą
Przespać się wygodnie,
Nie plątać się po deszczu,

Oddać do pralni spodnie,
urodzić szybko dziecko.

Zrobić
Jakąś karierę,
Przeżyć wspaniałą przygodę,
Zostać porwanym za młodu
I się od – partnera uwolnić,

A tu ten bachor cholerny
zaczyna się właśnie wydzierać
Nie idę dziś
Do budy,
Bo trzeba obalić premiera;

Trzeba
Mamo czy tato,
Bo o to dziś spór prawdziwy się toczy
Od nowa wszystko budować
Dla dobra – całej ludzkości.

A czego ci, dziecko, brakuje

Nie masz mieszkania, stadniny,
Nie masz ojca i matki,
Ojczyzny i dziewczyny;
Ani nawet grona przyjaciół
prawdziwych i nieprawdziwych

Mam tą willę, tą chatę, Mam
konta te bankowe
No ale widzę przecież
Że inni wszystko stracili..

Nie – mają,
Bo stracili, nie mają, bo nie pracowali,
Jak mama i tata uczciwie.

Po śmierci znajdziemy się w raju.

No i po raz – kolejny
słońce skamieniało z wrażenia
Ziemia się rozstąpiła
Potem znów się – skupiła.

A na koniec coś
tak straszliwie – huknęło,
Jakby połowa Trylogii nagle
Zetknęła się z ziemią.

2018



Czarny Anioł



M. Barbara Jaworska

W sierpniu odeszła jedna z moich ulubionych polskich artystek – Ewa Demarczyk, według mnie jedyna polska pieśniarka. „Tomaszów", „Grande Valse Brillante", czy „Karuzela z Madonnami" to przepiękne utwory poezji śpiewanej, które najbardziej lubię z jej twórczości.

Była wybitną artystką, z pewnością jedną z najbardziej utalentowanych postaci naszej sceny muzycznej, nazwana przez Lucjana Kydryńskiego Czarnym Aniołem, przez lata związana z kabaretem „Piwnica pod Baranami". Charakteryzowała się niezwykłą ekspresją i wybitnymi, aktorskimi zdolnościami interpretacyjnymi, które prezentowała w swych przepięknych wykonaniach. Wizerunek, głos, interpretacja, magnetyzm – to wszystko składało się na niezwykłą, oryginalną, charyzmatyczną osobowość. Była porównywana do gwiazd takich jak Juliette Greco, czy Edith Piaf.



Jej artystyczne kreacje wywierały na mnie, i pewnie nie tylko na mnie, zawsze niezwykłe wrażenie – maksymalnie skupiona, poważna, cała w czerni, w bezruchu, ascetyczne gesty, twarz z nieruchomym spojrzeniem, bez mrugnięcia powieki. Śpiewała intensywnie, całą sobą.

Demarczyk pochodziła z Krakowa, z którym była związana przez całe życie. Urodziła się 16 stycznia 1941 roku. Choć śpiewała od dzieciństwa, wcale nie myślała o karierze pieśniarki, chciała być pianistką, a potem aktorką. Ukończyła krakowską Średnią Szkołę Muzyczną w klasie fortepianu, a kilka lat później także Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie. Po okresie poszukiwań, ostatecznie poświęciła się bez reszty muzyce i śpiewaniu.

Swą karierę rozpoczęła w 1961 roku w studenckim kabarecie Akademii Medycznej w Krakowie o nazwie „Cyrulik". Wieść o młodej ciekawej wokalistce występującej w „Cyruliku" obiegła cały Kraków i trafiła do Piwnicy pod Baranami. Do zespołu Piwnicy dołączyła w 1962 roku, za sprawą Zygmunta Koniecznego, utalentowanego kompozytora, którego piosenki w wielkim stopniu ukształtowały muzyczny charakter Piwnicy. Konieczny udał się do „Cyrulika" wraz z Piotrem Skrzyneckim, by posłuchać pięknie śpiewającej dziewczyny. Tak zaczęła się niezwykła współpraca, duet Demarczyk-Konieczny jest do dziś symbolem wyjątkowej relacji kompozytor-wykonawca i pięknej współpracy w budowaniu dzieła muzycznego. Konieczny znalazł w Demarczyk medium idealne – nie tylko doskonale interpretowała pisane przez niego utwory, ale także wydobywała z nich rzeczy ukryte, tworząc całkowicie oryginalne kreacje. Przykładem może być jeden z pierwszych przebojów Demarczyk – „Karuzela z Madonnami" (sł. Miron Białoszewski) – kompozycja znakomita, doskonale oddająca zawarty w słowach pęd. Dzięki tej współpracy i wybitnemu talentowi, Ewa Demarczyk stała się główną gwiazdą Piwnicy pod Baranami, a przez to główną gwiazdą Krakowa.

Rok 1963 był rokiem wielkiego sukcesu. Wyjątkowy talent i niezwykła ekspresja wokalna zaprowadziły Demarczyk z Piwnicy pod Baranami na sceny ogólnopolskie, a potem światowe: do Paryża i Nowego Jorku. W tym roku wystąpiła na I Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, gdzie wykonała utwory: „Karuzela z madonnami" (sł. Miron Białoszewski), „Czarne anioły" (sł. Wiesław Dymny) i „Taki pejzaż" (sł. Andrzej Szmidt). Za ten występ nie tylko otrzymała nagrodę festiwalu, ale też wzbudziła podziw krytyki i publiczności. Właśnie wtedy prowadzący festiwal Lucjan Kydryński nazwał Demarczyk Czarnym Aniołem. W tym samym roku został wydany pierwszy singel artystki, zawierał on trzy zwycięskie pieśni.

Tuż po Festiwalu Opolskim została zaproszona na 3. Międzynarodowy Festiwal Piosenki do Sopotu, gdzie zdobyła drugą nagrodę za utwór „Grande Valse Brillante" (sł. Julian Tuwim), oraz Nagrodę Specjalną „za oryginalność utworu" „Czarne Anioły". W Sopocie zorganizowano także niezależny, osobny recital w Teatrze Letnim. Tam została zauważona i doceniona przez dyrektora paryskiej Sali Olimpii Bruno Coquatrixa, który zaprosił ją do Paryża. W paryskiej Olimpii

zaśpiewała w 1964 roku, podbijając serca francuskiej krytyki. Po Francji przyszły koncerty w Belgii, Szwajcarii, Szwecji i innych krajach Europy, a potem całego świata. Wszędzie śpiewała po polsku. Przełom lat 60. i 70. był dla niej czasem dalekich tras koncertowych: Włochy, Francja, Austria, Niemcy, Kuba, Meksyk, USA, Brazylia, Australia, Finlandia, największe sale koncertowe: Carnegie Hall w Nowym Jorku, Chicago Theatre, Queen Elisabeth Hall w Londynie i Theatre Cocoon w Tokio. To także czas międzynarodowych sukcesów artystycznych, była wielokrotnie nagradzana, m.in. nagroda na Światowym Festiwalu Teatralnym w Arezzo w 1967 roku.



Ewa Demarczyk w Piwnicy pod Baranami, 1966

Oprócz koncertów zagranicznych i krajowych, Demarczyk koncertowała równocześnie w Piwnicy pod Baranami. W 1967 roku ukazał się album studyjny zatytułowany „Ewa Demarczyk śpiewa piosenki Zygmunta Koniecznego". Płyta, którą miałam także ja, zawiera same przepiękne utwory, wszystkie skomponowane przez Koniecznego do tekstów wielkich poetów polskich, takich jak: Miron Białoszewski, Julian Tuwim, Bolesław Leśmian, Krzysztof Kamil Baczyński czy Maria Pawlikowska-Jasnorzewska. Znalazły się na nim m.in.: „Karuzela z madonnami" (sł. Miron Białoszewski), „Grande Valse Brillante" (sł. Julian Tuwim), „Tomaszów" (sł. Julian Tuwim), „Wiersze wojenne" (sł. Krzysztof Kamil Baczyński), „Czarne anioły" (sł. Wiesław Dymny), „Taki pejzaż" (sł. Andrzej Szmidt). Album zdobył tytuł platynowej płyty za sprzedaż w ponad 100 tysiącach egzemplarzy, stał się jedną z najważniejszych płyt w historii polskiej muzyki rozrywkowej. Sama Demarczyk nie była z płyty zadowolona.

W 1970 roku powstał film muzyczny „Ewa Demarczyk". Ten półgodzinny zapis koncertu artystki, w reżyserii Jana Laskowskiego do dziś pozostaje jednym z najważniejszych dokumentów jej kariery.

Druga płyta Demarczyk, wydana w 1974 roku, zatytułowana „Ewa Demarczyk", zawierała m.in. znany utwór „Rebeka" i rosyjskojęzyczne wersje wybranych przebojów. W 1979 roku na kolejnym festiwalu opolskim otrzymała nagrodę specjalną dziennikarzy. W grudniu tego samego roku dała serię recitali w Teatrze Żydowskim w Warszawie

Po skończeniu szkoły teatralnej, drogi artystki i Piwnicy zaczęły się rozchodzić. W końcu, po dziesięciu latach współpracy, w 1972 roku, artystka zaprzestała występów w Piwnicy i rozpoczęła niezależną od niej działalność z własnym zespołem, a przede wszystkim – zakończyła współpracę z Zygmuntem Koniecznym i rozpoczęła pracę z kompozytorem Andrzejem Zaryckim. W 1976 Demarczyk ostatecznie rozstała się z Piwnicą pod Baranami, często występowała, jeździła po świecie, ale bardzo mało nagrywała. Dopiero w 1979 roku ukazał się podwójny album koncertowy, który stał się ostatnią pozycją w skromnej dyskografii artystki.

Od lat 80. Demarczyk nie tylko nie nagrywała w studio, ale także koncertowała coraz rzadziej. W latach 90. i na początku XXI wieku ukazywały się reedycje kompaktowe albumów piosenkarki.

Od 1986 przez kilkanaście lat prowadziła krakowski Teatr Muzyki i Poezji, zwany Teatrem Ewy Demarczyk. Ostatecznie, po przejściach administracyjnych i problemach z własnością budynku straciła teatr, który został połączony z Teatrem Ludowym.

Wtedy artystka zupełnie znikła ze sceny, przez 20 lat nie udzielała się publicznie, ostatnie występy miały miejsce w połowie lat 90, ostatni koncert Demarczyk dała 8 listopada 1999 w Teatrze Wielkim im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu. Po 2000 całkowicie wycofała się z życia publicznego. Artystka zawsze konsekwentnie oddzielała życie sceniczne od prywatnego, od początku kariery unikała wywiadów, nie chciała jawić się jako koleżanka, normalna dziewczyna z sąsiedztwa, nie chciała by życie prywatne, niemuzyczne, wpływało na odbiór jej scenicznej kreacji. Jej bezkompromisowe podejście do sztuki jednych fascynowało, innych odrzucało. Od 2000 roku działa stowarzyszenie o nazwie Teatr Ewy Demarczyk. W 2010 roku otrzymała Złotego Fryderyka za całokształt twórczości.

Ewa Demarczyk zmarła 14 sierpnia 2020 w Krakowie. Uroczystości pogrzebowe odbyły się 26 sierpnia 2020, urna z prochami artystki została pochowana w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

Źródło: culture.pl, Wikipedia



Józef Zamojski



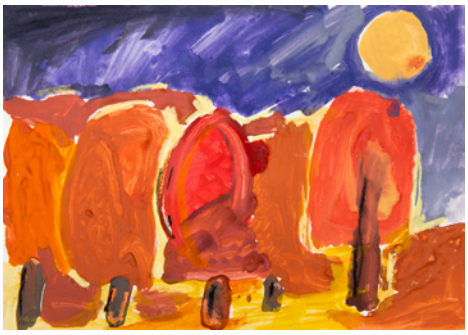
Władysław Karzyński



Marek Migdał



Józef Zamojski



Piotr Stawowy



Józef Zamojski



Marek Migdał



Piotr Stawowy



Piotr Bal



Marek Migdał



Marek Migdał



Piotr Stawowy



Józef Zamojski

Pejzaż jesienny

Ten pejzaż jesienny tu naokoło
Wokół w Krakowie się rozpościera
Wszędzie sypią się liście naokoło
Jesień swe ramiona otwiera.

Ten czar wokół wszędzie się unosi
Jesieni blasku wszędzie on przydaje
Rdzawe, rude, bure barwy wnosi
Kiedy jesień wreszcie nam nastaje.

Ten pejzaż jesieni barwami się chlubi
Liści spadających barwne wzory
Różnymi kolorami bawić się lubi
Rdzawe, rude, brązowe kolory.

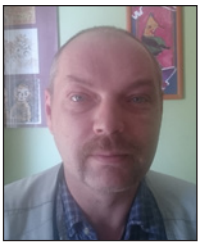
Pejzaż jesienny jesienią się barwi
Wokół się unoszą różne kolory
Wokół w liściach czerwienią się karmi
Puchem liści mieniące się wzory.

Te drzewa rude i barwnolice
Liść za liściem, koło liścia opada
Wszędzie liście, ich pełne okolice
Obok żołądź i kasztan spada.

Wszędzie liście wokoło rozwiewa
Wiatr wiejący naokoło stronami
W drzew konarach ptak jeszcze śpiewa
Odlatujący kluczem nad lasami.

I nastaje już pejzaż jesienny
A wiatr wokoło liście rozwiewa
Jak co roku ten czas niezmienny
Gdy barw liści czar, urok rozlewa.

Rodzynek z lamusa „Szanghaj 1920”



Sven Haiman

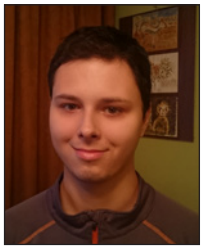
Jest to film gangsterski – bardzo udany. Dorównuje takim arcydziełom jak „Ojciec Chrzestny” i „Dawno temu w Ameryce”.



Dla mnie jednak nie wątek kryminalny jest w tym filmie najważniejszy. Powodem, dla którego jest to jeden z moich ulubionych filmów, jest wątek przyjaźni pomiędzy ludźmi z dwóch różnych światów – Chińczyka i Amerykanina. Ich przyjaźń jest silna, ale niełatwa – różnice kulturowe są tutaj znaczące. „Dlaczego Chińczycy nigdy nie patrzą w oczy?” – pyta Amerykanin (w naszej kulturze kontakt wzrokowy z rozmówcą jest ważny). Film przedstawia skomplikowane losy bohaterów. W miarę jak Chińczyk (w tej roli John Lone, znany z „Ostatniego cesarza”) pnie się w górę w gangsterskim świecie, jego amerykański przyjaciel ma wyrzuty sumienia i zaczyna pić. Film zakwalifikowano jako dramat, ale jest i piękne zakończenie…

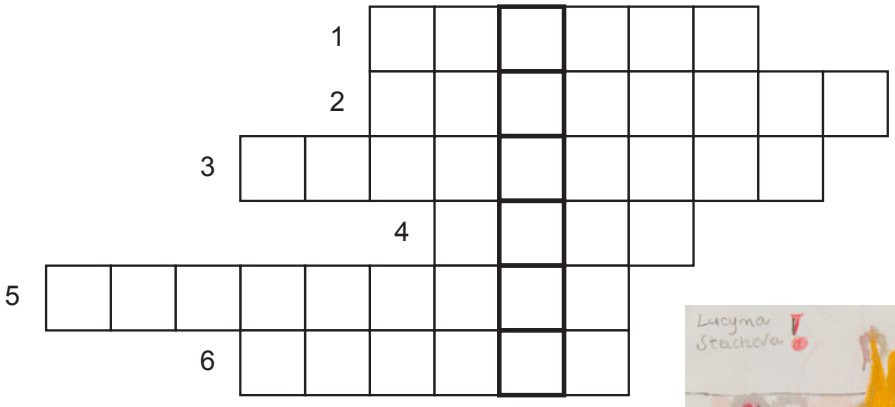
Reżyserem filmu jest Po-Chih Leong. Obraz miał premierę 6 września 1991 roku. Dużym, dodatkowym atutem filmu jest świetnie wkomponowana w akcję piękna muzyka mistrza muzyki elektronicznej, Kitaro.

Kącik szaradzisty



Norbert Głodzik

Wpisz hasła po angielsku. W zaznaczonej kolumnie znajdziesz rozwiązanie:



1) Liście
2) Wiewiórka
3) Kasztany
4) Orzechy
5) Grzyby
6) Żołędzie



rys. Lucyna Stachera



rys. Józef Zamojski

O deszczu

Uwierz mi, to prawda
Kiedy spadasz na mnie
Nawet w twoich strumieniach
Mokrej rzeczywistości
Kiedy przemaczasz mnie
Bez jednej suchej nitki
Wiem, jak bardzo jesteś
Mi potrzebny, aby poczuć
Na twarzy i całym ciele
Twoje chłodne, ożywcze krople



Anna
Kwiatkowska

Słońce i deszcz

Stukasz w szyby nocą
Usypiając
Lub w dzień rozleniwiając
Zmysły oczu i uszu
Zostawiasz swój ślad
Odbijając się w naszych
Charakterach
Jedni podchodzą do ciebie
Z melancholią
Inni – z irytacją
A ja ze spokojem śledzę
Twoje poczynanie
Bo wiem, że później
Czeka mnie spóźnione
Jesienne, ale jeszcze
Pełne ciepła słońce

Leon Wyczółkowski

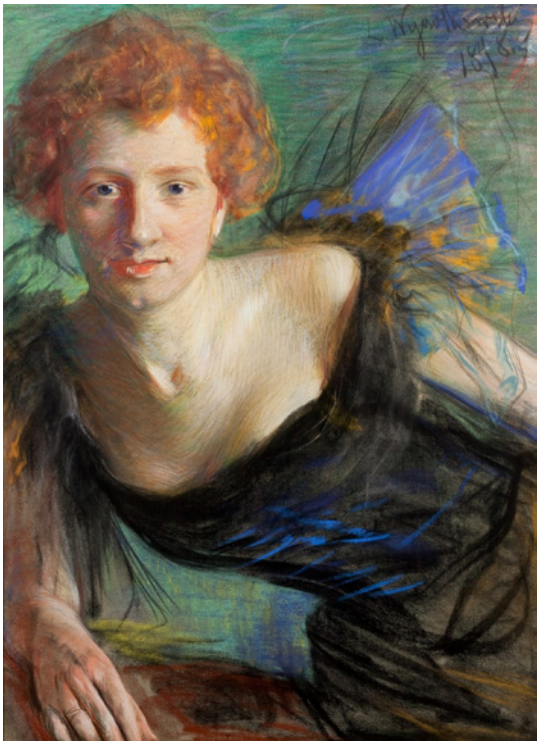


Emilia Ożana

Leon Wyczółkowski żył na przełomie XIX i XX wieku i był jednym z najciekawszych artystów polskich. Urodził się w 1852 roku w Hucie Miastkowskiej na Podlasiu w rodzinie szlacheckiej. Gdy ukończył szkołę ludową i gimnazjum wstąpił w 1869 roku do warszawskiej szkoły rysunku i malarstwa zwanej Klasą Rysunkową. Jego nauczycielem był twórca znakomitych pejzaży i obrazów historycznych – Wojciech Gerson. Od 1877 roku Wyczółkowski kontynuował naukę w Szkole Sztuk Pięknych w Krakowie. Dostał się do oddziału malarstwa historycznego prowadzonego przez ówczesnego dyrektora szkoły Jana Matejkę, który uznał Wyczółkowskiego za bardzo zdolnego ucznia. Leon Wyczółkowski od 1915 r. był żonaty z Franciszką z Panków. Nie posiadał potomstwa.

Początkowo interesowało go malarstwo historyczne, namalował np. Obronę Trembowli, Zygmunta Augusta z Barbarą czy Świętego Kazimierza i Długosza. Później bardziej niż tematem interesował się kompozycją, układem form, zestawem barw. Jako dojrzały artysta stosował różne techniki, malował farbami olejnymi, akwarelowymi, tuszem. Rysował pastelami, ołówkiem, węglem, fascynował się grafiką. Interesowała go przyroda, człowiek, przedstawianie pracy ludzkiej, panoramy i zabytkowe budowle miast. W późniejszych latach studiował w Akademii Sztuk Pięknych w Monachium, wtedy stworzył Studium Włoszki.

Fascynowały go góry, wiele czasu spędził w Zakopanem, gdzie namalował Legendy tatrzańskie. Artysta pokazywał charakterystyczną dla gór zmienność pogody, obserwował jak wpływa ona na barwy. Powtarzał motywy np. Morskie Oko o różnych porach dnia czy roku. Fascynował się też sztuką japońską, jak wielu artystów na przełomie XIX i XX wieku. Miał okazję zapoznać się z drzeworytami japońskimi w czasie Wystawy Powszechnej w Paryżu w 1889 roku.



„Irena Solska"



„Studium Włoszki"

W 1883 roku Wyczółkowski wyjechał na Podole i Kijowszczyznę, obszar obecnej Ukrainy. Przebywając w majątkach szlacheckich malował portrety właścicieli, ale najbardziej urzekła go bezkresna przestrzeń pól oraz intensywność światła. Bohaterami jego płócien stali się chłopi, ciężko pracujący przy orce czy też kopaniu buraków. Obserwował również rybaków oraz siewców o różnych porach dnia, o poranku i zachodzie słońca, kiedy światło jest intensywne, mocne, a cienie długie. Tak jak francuscy impresjoniści, wprowadzał czyste barwy widma słonecznego czyli tęczy. W cieniach stosował zimne barwy – błękity i fiolety, zestawiał zależne od światłą barwy na zasadzie kontrastu. Tak jak impresjoniści malował małymi plamkami, starając się ukazać migotanie i zmienność światła, widać to na obrazie z 1893 roku pt. „Kopanie buraków".

Wyczółkowski był również dobrym portrecistą, starał się przedstawić pozujących w charakterystycznych dla nich pozach, dodając elementy, które określały zawód czy zainteresowania przedstawianej osoby – Jana Kasprowicza, miłośnika Tatr, namalował na tle gór. Ma-

lował również swoich kolegów jak np. Józefa Chełmońskiego. Interesująco przedstawił Irenę Solską, utalentowaną aktorkę teatralną, która świadoma swojej wartości, śmiało patrzy w oczy widza.

Kiedy w 1905 roku wojska austriackie okupujące Kraków zaczęły opuszczać Wzgórze Wawelskie, Polacy rozpoczęli odnawianie zamku i katedry. Wyczółkowski bywał tam wówczas często, rysował dziedziniec zamkowy, wnętrza komnat, wiele uwagi poświęcał katedrze. Nieco wcześniej w 1895, namalował kilka obrazów pt. Sarkofagi, przedstawił na nich nagrobki króla Kazimierza Wielkiego i Jadwigi.



„Kopanie buraków"

Wyczółkowski był również kierownikiem artystycznym czasopisma „Życie", w którym zamieszczało swoje utwory wielu młodopolskich poetów. W kawiarniach takich Paon, czy Cukiernia Lwowska Jama Michalika, rozwijało się wówczas bujne życie towarzyskie.

Pod koniec życia w latach 1934-1936 prowadził katedrę grafiki w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie.

Leon Wyczółkowski zmarł w 1936 roku. W kwietniu 1937 roku wdowa – Franciszka Wyczółkowska, przekazała Miastu Bydgoszczy, zgodnie z wolą artysty, zbiór jego prac – olei, akwarel, pasteli, rysunków, grafik (942 pozycje) oraz pamiątki osobiste, meble i wyposażenie pracowni, które zapoczątkowały kolekcję monograficzną poświęconą osobie i twórczości artysty. Dzieła Leona Wyczółkowskiego znajdują się w zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Kielcach, Wrocławiu, Bydgoszczy oraz we wszystkich muzeach polskich posiadających zbiory malarstwa, rysunku i grafiki polskiej, jak również poza granicami kraju.

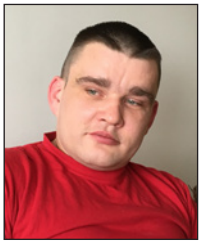
Źródło: Przewodnik „Leon Wyczółkowski", Muzeum Narodowe w Krakowie 2003



Marzena Hoszowska--Dylewska

Sen czy jawa

Radość promieniująca z twojej postaci
Gesty, słowa, których nie pamiętam
A może ich nie było…
Wyraźniejsze niż marzenia spojrzenia
Kosmiczna aprobata
Piękno dwojga



Łukasz Ruśnica

***

Pięknie i szczerze porozmawiać
Cieszyć się małymi rzeczami
Twardo kroki stawiać
Pisać i wymawiać
W ciężkich chwilach
Jeden na drugiego stawiać
Wobec młodzieży i rówieśników
Bo to królewskie miasto Kraków
A nie wioska koczowników

***

Dlaczego tak jest, że nie wszyscy
Mamy tyle samo
Jeden ma mniej, drugi ma więcej
A to przecież Boże Ciało
Może dlatego, że wskazówki zegara
Obracają się zbyt szybko
Życie jest małą walką, małą rozbitką
Uwierzysz, albo nie
Raczej się to nie zmieni
Bo grzesznicy by mieli
Boga w kieszeni



Marek
Marczyk

1983

Siedzę sobie w kawiarni,
Przy brązowawym stoliku,
Na którym mam papierosy, zapałki
I, piję drugie piwo.

No cóż, przed chwilą byłem także
W kawiarnianej toalecie,
Gdzie sobie wypiłem jeszcze
Wódki niewielką seteczkę.

I teraz sobie siedzę, spokojny, nieco skupiony
I patrzę na ludzi w salce
Na usta dziewczyn i kobiet.
Na ich ręce i nogi,
Na kelnerki przy barze,
Wciągam w płuca dym papierosa,
Nie wiem, czy zamówić jeszcze kawę..

Ale nie o tym myślę,
Patrzę na młodych chłopaków.
Jak dyskutują zawzięcie,
Choć trudno mi powiedzieć o czym.

O bycie, o istnieniu?
O sensie życia, czy pensjach,
Jakie im ktoś wypłaci,
O przyszłych żonach i dzieciach.

Ja już jestem niemłody,
Coś już w życiu widziałem,
Coś już jednak przeżyłem
I niejedno rozczarowanie,
niejeden wstrząs i wstrząsik,
Może i miłość niejedną.
Nie raz żegnałem nadzieję,
I nie raz spotykałem się z nią.

Ale nie o tym też myślę
I widzę jak dwie kelnerki,
Mają teraz chwilę dla siebie
I jedna pociąga z butelki
Jakiś soczek i usta
Jakoś tak dziwnie krzywi,
Spogląda i na mnie trochę,
I jestem ciekaw, co widzi.

Ale myślą powracam
Do wspomnień dla niej odległych.
Do dawnych gazet PRL-u,
Do zdjęć tak umieszczanych tam w nich.

I widzę oczami, nie wiem,
Duszy czy wyobraźni,
Jakieś afrykańskie dzieci,
Z wydętymi z głodu brzuszkami.

I widzę też małe dzieci,
Z jakimiś karabinami.
Które tak miały zniszczyć
Ten cały kapitalizm..

I myślę, czym jest człowiek.
Czym jest to życie na Ziemi,
Wypijam łyk kolejny piwa,
I rękę wkładam do kieszeni,
By sprawdzić czy w niej jest butelka,
Dziwny to odruch doprawdy,
I mrużę lekko oczy,
I czuję smak pogardy.

U nas też nie tak wyszło,
Jak mogło czy być miało,
po 300 tysięcy ludzi
Na kwartał z pracy zwalniano.

A ja byłem bezsilny,
I byłem przeciwko temu,
Starałem się temu zapobiec,
I mi się nie całkiem udało.

Ale to już w tej chwili,
Powoli już nie jest zbyt ważne,
Zaciągam sie papierosem,
I na tą salkę patrzę.

Z tym jakimś grymasem pogardy.

Lekki półmrok.
Dym papierosowy,
Gwar rozmów, nieco bezładnych.
Jakaś mimika rąk, jakaś mimika twarzy,
Gdzie ja się, prawda, znalazłem?

Nie widzą ci młodzi ludzie,
Starszych niewielu tu widzę,
Że tak tu nas,
u nas zwalniano,
Zwalniano z pracy i na bruk wyrzucano ludzi?

I po co, dla poprawy,
Ekonomicznych wskaźników?
Dzieje głupoty w Polsce,
Dzieje głupoty w świecie.

Patrzę na nogi kobiet,
A właściwie tych dziewczyn,
Patrzę na ich ręce i twarze,
Z którą mógłbym się iść tak przespać?

Czy któraś by ze mną poszła,
I tak byśmy sobie szli, i szli,
Przez czarne i ciemne miasto,
By wspólnie realizować sny?

Ale, myślę, nieważne,
Niejedno rozczarowanie,
Niejeden głupi uśmiech,
Niejedno w życiu rozstanie
Przeżyłem ja i nie tylko ja,
Bo tego typu problemy
Mieli ludzie od dawna
I pewnie nieprędko się to zmieni.

Więc czuję już lekki rausz,
I patrzę na blat stolika,
A dookoła mnie,
Trwa ta kawiarnia, muzyka,
Rozmów gwar, sporów i twarzy,
Mroku, półmroku i cienia.
Ach, myślę sobie, okopy,
Obyście w nich nigdy nie byli.

Można – wiele osiągnąć – inaczej,
Niż z karabinem,

Można tak wiele zrobić,
I łatwo się tak pomylić.

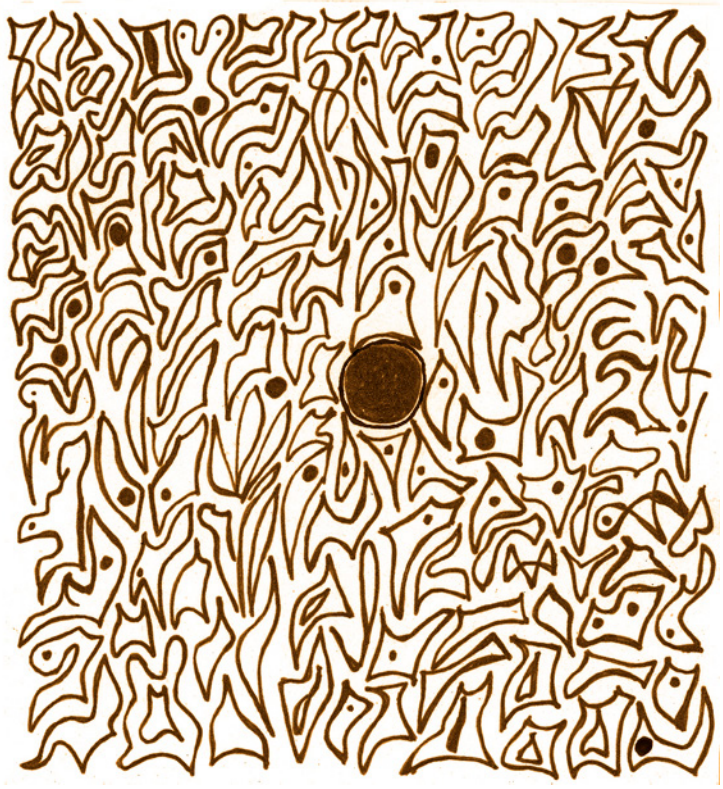
Czym jest ta cholerna władza?
Czym jest miłość, rozstanie,
Czym jest niańczenie bachora
Pieluszek mu zmienianie?

Czym jest w nocy krzyk dziecka,
Które w coś uderzyło głową.
Czym jest jakaś skrobanka,
W Czechach, czy może we Lwowie.

I, myślę sobie, głupota,
Prestiż i ta chęć władzy.
To mój jest ten kubek z plastiku,
Krzyczał tak jakiś facet
W dworcowej poczekalni.

I o ten głupi kubek,
Z plastiku i całkiem darmowy,
Omal się cholera nie pobił,
Jak o co, o wierność swojej żony?

I gdzie tak, myślę sobie,
Był wtedy ten nasz Kościół.



rys. Anna Kwiatkowska

Dlaczego, dlaczego nie widział,
Że zwolniono prawie 5 mln
No jednak jakichś – osób?

Nic, zgasiłem już papierosa,
I kończy mi się forsa,
Trudno, trzeba wychodzić,
Choć tak chciałoby się zostać.

Bo chcę tu jeszcze pobyć,
Pooddychać tym dymem,
Przeżyć raz jeszcze samotność
I pobyć tym prochem i pyłem,

W tej popielniczce świata,
Który przestał się zastanawiać,
Gdzie jest ten sens naprawdę
I postanowił się zalać.
Zalać tak prawda się w trupa,
Zapomnieć o istnieniu,
Nie poszukiwać prawdy,
Zaufać przeznaczeniu?

No, myślę sobie
Ja wolę, tak czasem pomyśleć prosto,
Trzeba jakoś dopomóc
Tym, którzy są za burtą.

Ale tak jest to trudne,
Tak trudno sie przełamać,

Pamiętasz jak do tańca
Pierwszy raz – chciałeś
Dziewczynę zapraszać?

Jak bałeś się, że odmówi,
Że powie, ja nie tańczę,
Jestem teraz zmęczona,
Ktoś inny niech z tobą zatańczy.

No, myślę, po co żyję?
No, może to jest przygoda.
Może to jest szukanie
Tego nieistniejącego Boga?

Może szukanie prawdy,
W sobie i w drugim człowieku,
Może w gwiazdach i w dymie,
Może i w miejskich szaletach?

Nie, stary, nie przesadzaj,
Szalety,
No, choć podobno,
W tym starożytnym Rzymie,
To tam pisano historię.

Ale tak, to naprawdę,
Człowieku czasami,
wyjdź wieczorem z domu
by na gwiazdy popatrzeć.

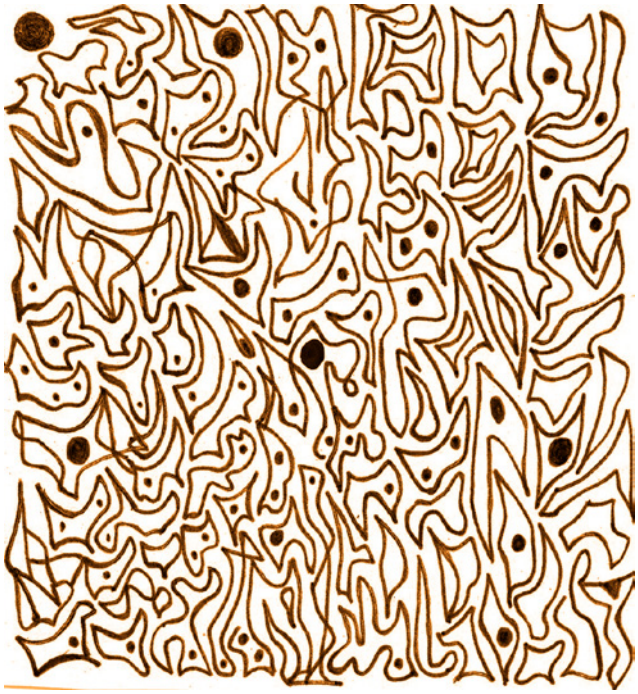
pomyśleć nad gwiazdami?

I wypić jakąś flaszkę
Zapalić papierosa,
Jest tyle na świecie nieszczęść,
I tyle przerwanych wątków.

I tak patrzę,
Już teraz nieco mniej racjonalnie,
Na nogi i biusty dziewczyn. Na tyłki ich,
Dość rozlegle,
Po krzesłach porozpościerane.

Na ich stopy i na włosy,
Na usta i w nich tkwiące zęby,
Ach, moje dorosłe córki,
Żebyście i wy to widziały,
żebyście i wy to przeżyły.

A tu ja, myślę sobie,
Jestem już chory i stary,
Mam 60-tkę na karku,
No, dolara czy dwa dolary.
Ale tak, myślę sobie, dobrze że są monety,
I szkoda, że tylko jeden fakultet,



rys. Anna Kwiatkowska

Bo dobrze by było zrobić,
stara to bardzo prawda,
Ze dwa lub trzy niestety.

A ja nie wiem,
nie widzę tak teraz siebie samego dokładnie,
Może coś jeszcze wymyślę,
Może i coś dobrego jeszcze się stanie.

Bo i się jednak udało,
Zrobić tak coś dobrego
I myślę sobie, wychodzę,
Wychodzę na upadłego.

Niewiele dziś wypiłem, trzy piwa
i dwie setki, jutro nie będzie
kaca i nie będzie kobiety.
Nie będzie też i faktów,
Nie będzie gazet i książek,
Nie będzie ich jutro oczywiście,

A ja
cóż, pewnie zacznę
znów po swojemu
witać się czy rozstawać z życiem.

Bo umrzeć to chyba zdążę.

Babuleńki

Ach, ileż to razy, proszę państwa,
ludzie na ogół młodzi
spotykają się i całują,
w bramie, na łące, w ogrodzie.

I ile sobie obiecują,
już nigdy, nigdy naprawdę,
cię nie zostawię na lodzie,
no chyba, że się te lody roztopią,
albo inną, innego sobię znajdę.

I zanim ślub jakiś wezmą,
w takim czy innym kościele,
urzędzie, czy gdzie takie śluby dają,
to przecież raz niejeden,
się i to na dodatek ostatecznie rozstają.

A człowiek,
gdy jest już stary,
gdy to i owo zobaczył,
wie jak czasem jest trudno
wyciąć głupi wyrostek, wyrwać
głupiego zęba,
czy spotkać się z kimś gdzieś nad Wisłą.

Ile się razy potkniemy,
czasem i nogę złamiemy,
zanim po jakiejś imprezie
do domu własnego dojdziemy.

A tu się nie udało
przyporządkować każdemu
czy to głupiego mieszkania,
czy dać kieszonkowego.

Dlatego – róbta co chceta,
to nie jest wcale takie głupie, lecz zależy
także kto co przez to rozumie.

Bo ja i może nie ja tylko, nie mam
wcale zamiaru
jakiejś gdzieś babuleńki
wyrzucać z jej, prawda, domu.

A czy to będzie na Krecie,
czy w jakimś innym kraju,
bo wszędzie są babuleńki,
co mają kozła w mieszkaniu,
to już może jakieś unijne i
mieszane komisje gdzieś ustalą.

Bo wiele można ustalić, umówić się,
dogadać,
zanim znowu coś komuś odbije
i zacznie jakieś gdzieś chałupy
znów na przykład podpalać.

Nawet, nawet, nawet,
jeśli się gdzieś tam podejmie
ostateczną decyzję,
to – można – odczekać dwa tygodnie
i taką decyzję zmienić.

Tak, jak ci młodzi ludzie,
którzy się tak spotykają, w lesie,
w parku, na łące,
czy w jakimś blokowym mieszkaniu.



rys. Anna Kwiatkowska



Marek Migdał



Piotr Bal



Marek Migdał



Piotr Bal



Marek Migdał



Lucyna Stachera

Kolorowa jesień

Józef Zamojski



Rozpoczęła się kolorowa jesień
W barwach, kolorach złotoliliowych
W ten czas jesienny co zwie się wrzesień
Pośród kolorów żółtoczerwonych.

Wokół się mienią zielone, brązowe
Liście bordowe, barwy ciekawe
Rdzawe, purpurowe, ochrowe
Fioletowe i amarantowe.

Lasów okolice barwne i ciekawe
W jesiennych barw i kolorów wzorach
Gdzie liście szare i sine, rudawe
W barwach tych wszystkich i kolorach.

Piotr Stawowy





Józef Zamojski

Władysław Karzyński





Emilia Ożana



Marek Migdał

Piotr Bal



Marek Migdał



Myśli Perła na jesień

Chyba październik jest prawdziwym pożegnaniem lata.

Wyśmienicie jest znakomicie. Życie ma się znakomicie.

Tak daleko nam do siebie i tak blisko.

Nie tylko napoje bardziej smakują we dwoje.

Kultura jest najlepszą sprawą bez objawów ubocznych.

Śmiech złoty osuszy łzy. Śmiech złoty jest dobry na kłopoty.

Fajne znaczny przede wszystkim fantastyczne i fenomenalne.

Elegancja jest moralnością estetyczną.

Elegancka istota ma czyste serce.

Mądrość uczuciowa jest jednym z największych objawień inteligencji.

Im więcej chęci, tym bardziej się kręci.

Prawie każdy na świecie jest materialistą bo ma do czynienia z rzeczami materialnymi.

Przeszłość jest wielkim misterium przyszłości.

Przeszłość jest matką współczesności.

Przyszłość zaczyna się dziś.

Dzieje są najlepszym i najważniejszym rodzajem historii.

Osoby Nieba są największymi tytanami, mocarzami, gigantami mocy i siły i potęgi w Duchu Świętym.

Modlitwa jest objawieniem miłości kultu, czci i wiary religijnej.

Do Nascimento był imponujący, fascynujący i fenomenalny.

Ojczyzna jest ojcowizną praprzodków.

Nie tylko wnuki do nauki.

Polska miała największe zasługi w historii sztuki niepoważnej.

Jak jadłeś i piłeś, to żyłeś.

Msza Święta jest najważniejszym nabożeństwem Kościoła.

Paul McCartney był najlepszym muzykiem, artystą, sercem i centrum i kompozytorem Bitlesów.

Uświęcenie człowieka jest największym pragnieniem Ducha Świętego.

Ciało dla duszy jest na obraz i podobieństwo tym, czym odzienie dla ciała.

Miłość jest najdoskonalszym arcydziełem wiary.

Najpiękniejsza jest nasza ojczyzna z najbardziej czystych, skromnych i pokornych krain.

Święty Franciszek jest największym błogosławionym mistykiem ekologicznym natury.

Odrodzenie było epoką zmiany i przełomu i rewolucji myśli umysłu ludzi.

Wieczność ma nieskończone armie czasu.

Biblia jest najdoskonalszą i najświętszą mistyczną Księgą Słowa Bożego.

Niepokalana miłość Boga jest nieskończenie doskonałą i świętą Mocą i Siłą i Potęgą Najświętszego Serca Bożego w Duchu Pana.

Warto być bogatym Bogiem.

Bóg ma nieskończenie doskonałe i święte głębiny głębin niepojętej miłości oraz przepastne głębiny głębin niepojętego Ducha Najświętszego Ojca i Ducha Świętego Syna i Ducha Przenajświętszego Bożego przez Chrystusa Pana Naszego, Amen.

Franz Beckenbauer miał najlepszy przegląd sytuacji sportowej meczów dziejów futbolu świata.

Gdybyście, ludzie, wiedzieli i poznali wieczną miłość Boga, to byście płakali ze szczęścia.

Prawdziwe święte osoby pachną Panem.

Najważniejsze jest dobro miłości.

Cuda widać w światłości. Światłość jest szatą Pana.

Choroba jest przemęczeniem miejsca dolegliwości.

Nieśmiertelność w pamięci osób jest intelektualna.

Prawdziwa jest osobista nieśmiertelność duszy.

Trzeba poprzestawać na małym.

Nie tylko śniadanie miało swoje zadanie.

Powołanie polega na byciu wybranym.

Pan w Niebie ma największą arystokrację świętości Osób.

Podobno sarna jest najpiękniejszym, najprzystojniejszym, najładniejszym, najszlachetniejszym zwierzątkiem.

Od zera do bohatera. Od juniora do profesora.

Otwory są oknami na świat.

Chyba Czerwone Gitary były najgłębszym zespołem muzyki rozrywkowej w historii sztuki świata.

Świętość, modlitwa i komunia są największą obroną przed złem.

Prawdziwa osoba jest dzieckiem Pana i braci.

Dzięki nie tylko za wdzięki.

Bóg i bracia są największymi wzorami i przykładami godnymi naśladowania.



rys. Anna Kwiatkowska

Wszyscy Święci byli największymi fenomenami modlitwy i pracy dziejów ludzkich.

Świętość jest dla wybranych Wszystkich Świętych przed założeniem świata.

Prawdopodobnie wiedza jest najgłębszą sprawą nauki.

Niepokalana jest natchnionym, intuicyjnym, empatycznym, pokornym, opiekuńczym, kardynalnym, anielskim, lojalnym, atencyjnym, naczelnym aniołem miłości intuicyjnej dziejów stworzenia.

Zostanie łaska i dobroć.

Modlitwa jest wielkim świętym cudem, fundamentem i mocą Wiary.

Modlitwa jest czułą rozmową z Bogiem, Maryją, Aniołami i Świętymi.

Czasem luba to zguba, nie tylko luby to zguby.

Francis Lee był najbardziej nowoczesnym kompozytorem w historii muzyki rozrywkowej świata.

Wierz dobrej swojej piosence.

Bitlesi byli najbardziej popularnym zespołem w historii sztuki niepoważnej.

Miłość jest najdoskonalszą i najświętszą mocą życia.

Prawdziwa dobra dama nie jest sama.

Dla Wszechmogącego nic trudnego.

Dla Wszechmogącego w mgnieniu oka jest epoka.

Kult religijny jest ściśle związany z kulturą Narodu.

Sztuka jest wielkim świętym dziełem twórców i artystów Narodu.

Najbardziej trzeba darów Nieba. Najbardziej Ziemi trzeba Nieba.

Najbardziej trzeba łask, cnót, skarbów i darów Ducha Świętego.

Jest sposób na wiele osób.

Chodzi o to, żeby nie wpaść w błoto.

Pan Bóg woła do Kościoła.

Najlepsi przyjaciele są w domu i w kościele.

Umysł Boga jest nieskończenie doskonałym i świętym sanktuarium intelektualnej Mądrości Umysłowej Ducha Świętego.

Maryja jest najdoskonalszym i najświętszym i przebłogosławionym Arcydziełem rąk Boga w Duchu Świętym.

Miłość jest największym dziełem Wiary.

Pan jest nieskończenie doskonałą i świętą niepojętą miłością Boga w Duchu Świętym.

Wieczność jest przearcydziełem Raju Boga i wielce wybitnych w Duchu Świętym.

Lech Wałęsa był największym praktykiem obalenia socjalizmu.

Karol Wojtyła był najlepszym duchowym przywódcą obalenia komunizmu.

Kto się nie dzieli, nie jest wart niedzieli.

Wrażliwość, subtelność i delikatność są trójcą kardynalnych kanonów i tajemnic czułej miłości.

Kultura artystyczna jest szczególną troską o artyzm twórczego dzieła kulturalnego sztuki artystycznej i twórczej.

Pan jest przede wszystkim najdoskonalszym i najświętszym Bogiem miłości, miłosierdzia i dobroci Najświętszego Serca w Duchu Świętym.

W miłości jest się królem i królową.

Ziemia kryje stare historie dziejów.

Zawsze Dziewica Bogurodzica Maryja jest wyjątkową Panią i szczególną Matką i niezwykłą Królową.

Miłość jest doskonałą mądrością, roztropnością, rozsądkiem i rozwagą życia.

Miłość jest mądrym życiem wiecznym.

Miłość jest najbardziej umiłowanym rodzajem i sposobem życia.

Wszyscy jesteśmy sobie równi.

Geny istot żywych mają zapisaną przeszłość swej historii.

Pomarańcza jest królem cytrusów. Cytryna jest królową cytrusów.

Miłość jest doskonałą cnotą i królową czystych serc.

Serce jest najdoskonalszą i najświętszą świątynią miłości.

Piękno jest kształtem miłości.

Nie tylko sobota jest złota.

Świętość jest szczytem Ducha i ducha.

Zakopane jest sercem i centrum Podhala Polski. Krupówki są sercem Zakopanego.

Miłość jest najdroższą drogą do szczęścia.

Miłość jest najlepszą mistyczną duszą życia.

Właściwe odżywianie ważne jest nie tylko na śniadanie.

Nadzieja jest spełnionym i wcielonym w życie oczekiwaniem.

Miłość jest najbardziej wyjątkowym, szczególnym i niezwykłym Rajem rajów szczęścia wiecznego w Duchu Pana.

Zwierzęta są naszymi mniejszymi braćmi.

Kwiaty to nasze braty. Nie tylko kwiaty to nasze braty.

Czyja to będzie wina, jak napijemy się wina?

Największym rajem dziejów jest Najświętszy Sakrament.

Komunia Święta jest największym arcydziełem Boga.

Życie po życiu żyje życiem wiecznym.

Moje dzieła to armaty ukryte w kwiatach.

Tak się dzieje, że są dzieje.

Wszystkie istoty żywe mają życie szczęśliwe.

Każda prawdziwa istota żywa jest szczęśliwa.

Największe są prawdy Wiary.

Miłość jest najdoskonalszym i najświętszym miodem życia.

Miłość Boga jest nieskończenie doskonałym i świętym cudem życia wiecznego.

Niebo ma najświętsze i najcudowniejsze istoty żywe.

Dopiero wieczność objawia prawdziwe Oblicze Boga i Jego Aniołów.

Miłość jest najcudowniejszym dziełem mądrości Bożej.

Pan i Eucharystia są najdoskonalszymi i najświętszymi fenomenami dziejów.

Zdobycie bramek strzelców jest zasługą i sukcesem całego zespołu futbolu.

Pan jest najdoskonalszym i najświętszym Niebem życia wiecznego.

Warto tak się zmienić, żeby się dobrze przemienić.

Życie jest najprostszą i najtrudniejszą sztuką istnienia.

Warto w sobie stworzyć moralnego, religijnego, duchowego, mistycznego, transcendentnego i nadprzyrodzonego ducha łask, cnót, skarbów i darów.

Modlitwa wprowadza prawdziwy porządek myśli osób.

Słowo ma moc ducha i życia.

Piosenka jest waszym przyjacielem. Piosenka jest zwykle przyjacielem.

Rozum Boga jest nieskończenie doskonałym i świętym arcydziełem Ducha Świętego.

Czasem tak się dzieje, że ktoś się śmieje.

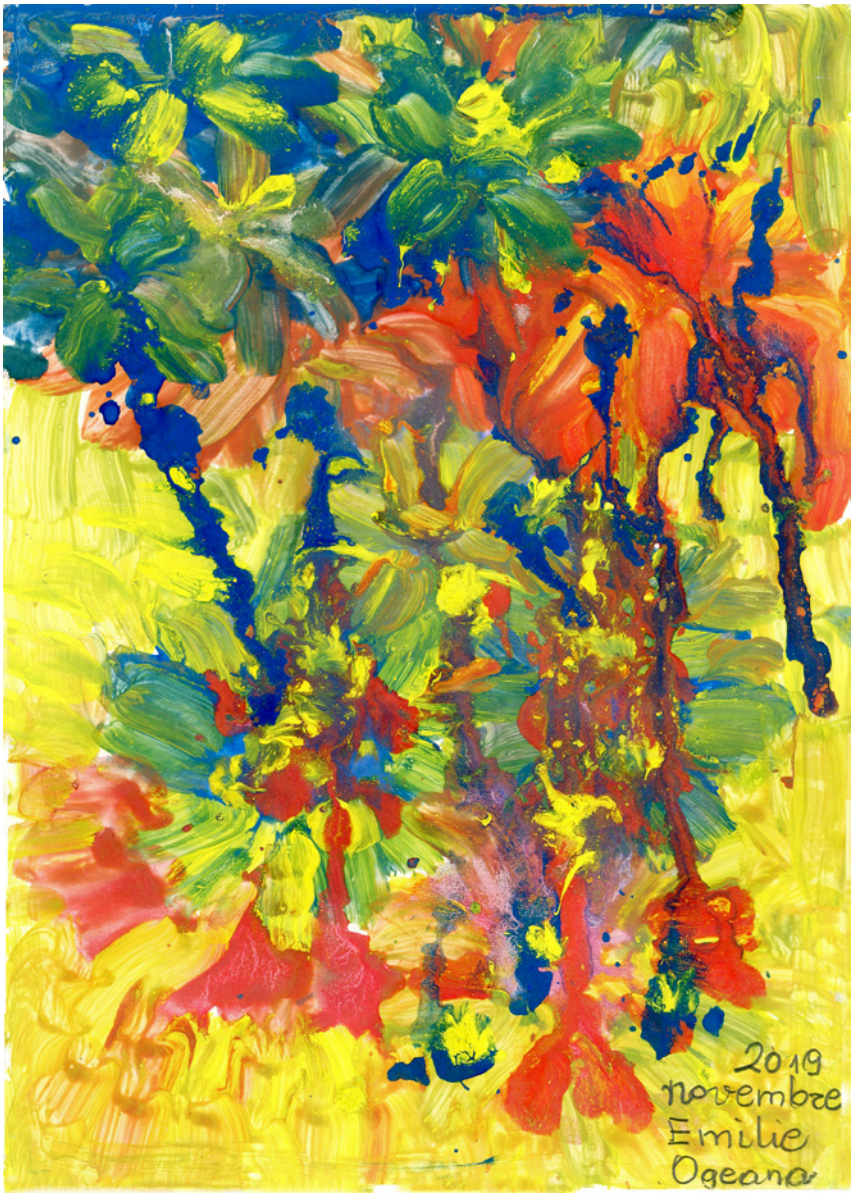
Styl jest mistyczną duszą sztuki.

Mądrość jest objawieniem kultury intelektualnej.

Mężczyzna jest wielkim świętym aniołem stróżem domu rodzinnego.

Niewiasta jest wielką świętą strażniczką ogniska domowego.

Pan i Niewiasta są najlepszą słodyczą ciepła rodzinnego.



rys. Emilia Ożana

Najwięcej radości jest w miłości. Najwięcej miłości i radości jest w wieczności. Najwięcej miłości jest w niewoli miłości.

Kraków jest najbardziej legendarnym miastem królów, książąt, hrabiów i magnatów co najmniej Europy.

Nie od razu Kraków zbudowano. Nie od razu Wszechświat zbudowano.

Bóg stwarzał Wszechświat sześć tysięcy lat.

1000 lat u Pana jest jak 1 dzień, a 1 dzień jest jak 1000 lat.

Trzeba dobroci, co życie złoci.

Legenda Pelego jest niezbadana. Pele miał co najmniej dwa największe rekordy dziejów sportu świata.

Tyle miłości, ile czułości.

Tyle wrażliwości, ile subtelności.

Tyle subtelności, ile delikatności.

Tyle uprzejmości, ile życzliwości.



***

Razem spędzimy ten dzień
Pośród malin, winogron i słońca
Uchwycimy tę chwilę, ten krótki czas
Wczesnej jesieni i naszej wczesnej miłości
Podążymy śladami
Jakby odtrąceni porą lata i wiosny
Śladami kasztanów i dębów
Jeżyn, śliw i jabłoni
Może zbiorów ciężar podejmiemy
Uroczystą uroczystością
I chociaż czerwieni i żółci
Na razie niewiele na liściach
To nam wystarczą szare zielenie
I ich khaki odcień
Nienaturalnie zmysłowi
Swą delikatnością
Podejmiemy trud zajęć jesiennych
Kojąc się odwzajemnioną miłością
Dla innych zrobimy
Przetwory i konfitury
Nalewki ziołowe i wina
By w szare dni zimowe
Uzbroić się przed duszy szarością
I nektar z poziomek
I sok z leśnych malin
Podgrzybki w słoikach
I ciepło może być jesienią
A deszczu także względnie mało

***

Jesień to pora oczekiwań
Oczekujemy zimy i świąt
Nowego Roku
Chociaż dopiero plucha
I czasem zawieruchy
Oczekujemy maili i sms-ów
Od drogich nam osób
Oczekujemy zmian na lepsze
A w każdym razie… zmian
Aby było nam lepiej żyć
Bo jesień to taka specyficzna pora
Usterek i naprawień jednocześnie



***

Jesienią myślę zawsze
O zaprzeszłych miłościach
O mijających latach
O idącym wraz z nimi doświadczeniu
I z ciekawością siebie pytam
Czy dopiero jesień życia
Ma dojrzałe uczucia?



Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki



Fraszka na jesień

Brązowe oczy, brązowe włosy
Brązowa skóra
Brązowy sweter i spodnie
Nawet buty
I jakby z brązu figura

Fraszka na nastrój

Jestem sama – tutaj, wiesz
Lecz ta sama, jaką chcesz…
Chociaż czasem markotna i marudna bywam
Kiedy nadchodzi jesień
To jakby drugie życie dano mi
I się nad tobą rozpływam

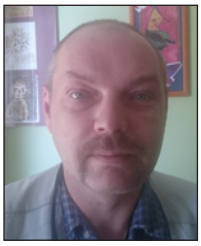
***

Zasłuchani w brzeg wiosny
Potrąceni rutyną lata
Snujemy pieśni jesienią
Zasypiamy skrajem zimnej
Okutej lodem zimy
Zatopieni oczami
W bursztynowej herbacie
Snujemy plany
Nietuzinkowe, do realizacji
Po kolejnym Sylwestrze
A w sercu ukryta radość
I nadzieja w duszy na lepsze

Chłopiec i jego wilk

Rinel

Sven Haiman



Na leśnej polanie Endi, Kethang i Riwana obserwowali nocne niebo. Wtem dał się słyszeć trzask łamanych gałęzi.

– Niedźwiedź! – krzyknęła Riwana.

Endi puścił swoje myśli w kierunku skąd dochodził dźwięk.

– Koń, ranny koń – powiedział Endi. – Prowadzony przez jeźdźca.

– Chwała Bogu – odetchnęła Riwana.

Po chwili, ku wielkiemu zaskoczeniu wszystkich, stanęli przed nimi cesarz Ryszard i jego rumak, Rinel.

– Przed godziną mojego konia poszarpał dzik. Gwenolta wysłałem z tajną misją za granicę Nedinorthu, więc postanowiłem was odszukać, by uzyskać pomoc dla mojego Rinela.

Endi zbadał konia i stwierdził, że rana jest poważna, ale uda mu się uzdrowić zwierzę. Z mieszka z ziołami wyjął liście glorii i przyłożył je na rany cesarskiego rumaka. Wypowiedział też magiczną formułę i… rana zasklepiła się.

Cesarz nie wierzył własnym oczom, bo zabieg nie trwał nawet pięciu minut.

– To mój ulubiony koń – powiedział. – A ty go uratowałeś. Daję ci za to zamek Leron w wieczyste użytkowanie. Jesteś najlepszym magiem po Gwenolcie.

Endi, wyraźnie wzruszony, podziękował.

„A moim zdaniem – myślał Zielony Wilk – lepiej jest być pierwszym czarnoksiężnikiem na pustkowiach barren, niż być drugim w stolicy. No ale jest Riwana, więc trzeba się ustatkować".



rys. Sven Haiman

RHEME OPOWIEŚCI

Sven Haiman

NERG

Cesarzowa Salazaria, żona Axela, obserwowała, jak jej syn Nerg buduje z modeliny konstrukcje architektoniczne. Był tym tak pochłonięty, że nie zauważył przybycia matki. Nie wiedział, że jest przez nią obserwowany. Cesarzowa była pod wrażeniem – gdyby nie był synem cesarza, to zostałby pewnie wziętym architektem i jako projektant domów byłby pewnie szczęśliwszy, niż jako cesarz.

Ale nie ma wyjścia. Musi zostać cesarzem. A to dlatego, że przeżyje tylko jeden z braci – ten, który zostanie władcą. W Imperium Stilijskim jest bowiem okrutny zwyczaj, iż wstępujący na tron morduje swoich braci, by pozbyć się konkurencji do korony. Wyjątkiem był poprzednik i brat Axela – cesarz Elnor. Nie zamordował on swego brata, więc to Axel zamordował Elnora i sięgnął po władzę.

Na razie oficjalnym następcą Axela jest Lens, syn cesarza z pierwszego małżeństwa. Salazaria bała się na razie otruć Lensa, gdyż jej mąż bardzo go faworyzował i zagroził cesarzowej śmiercią na torturach, jeśli jego pierworodnemu spadnie włos z głowy. Musi więc zabić najpierw Axela i – zaraz potem – Lensa. Na taki ruch czuła się jeszcze zbyt słaba...

[c.d.n.]



rys. Sven Haiman

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 9. U CZAROWNIC (CZ. 2)



Robert Kubik

W tym czasie, na rozświetlonym niebie, było na tyle jasno, że gwiazdy i księżyc, które rozświetlały wzgórze ukazały pierwsze namioty. Dwa pierwsze z nich były na uboczu, w stosunku do reszty. Bezpośrednio za nimi znajdowały się krzaki, a wraz z nimi skarpy wzgórza, które przeważnie w miejscach skarpy – było zarośnięte. Po prawej stronie równiny, od naszej strony widoczne były nagie skały. Jak się później przekonałem, mieściły się tam groty. Dotarliśmy do pierwszego z namiotów. Simona odsłoniła wejście i znaleźliśmy się w jego środku. A następnie zapaliła lampkę na oliwę, która znajdowała się u góry spiczastego, skórzanego namiotu. Wewnątrz znajdowało się posłanie i drewniany stolik. Usiadłem.

– Może zgasisz – powiedziałem – będzie bezpieczniej, a jest i tak wystarczająco jasno. Gwiazdy widoczne były przez uchylony otwór.

– Dobrze, jesteś senny?

– Trochę, nie masz nic przeciwko, że się położyłem?

– Nie – odparła. – Jest ono wystarczająco szerokie – uśmiechnęła się.

– Słusznie – powiedziałem. – Ale mimo to nie zamierzam teraz spać. Chcę się przekonać jak jest z Lyą.

– Chcesz iść na zwiady? To teraz dla ciebie niebezpieczne.

– Sądzisz, że w ogóle mogę się tutaj czuć bezpiecznie?

– Tak – ze mną, jestem teraz w stanie dodatnio cię przedstawić.

– Jesteś tego pewna?

– Prawie całkiem. Natomiast gdyby cię odkryto, w ogóle trudno byłoby mi powiedzieć, że miałam z tobą do czynienia. Poza tym mogę sama się przekonać co jest z Lyą. Prawdopodobnie jest teraz w radzie wspólnoty.

– Chcesz się tam udać?

– Mogę, a może wystarczy, że udam się do prawdziwej Agaty, mieszka obok.

– Nie potrzeba – usłyszeliśmy nagle czyjś głos, a zasłonę rozchyliła jakaś postać.

– Agata? – powiedziała Simona.

– Tak, to ja. Wyszłam właśnie przed namiot i usłyszałam nagle jakieś głosy. Co to za randka, Simona?

– Och nie wyobrażaj sobie za wiele.

– Muszę, teraz każda taka wizyta jest u nas podejrzana. Słyszałaś przecież ostatnie zarządzenie rady. Chodzi również o moje własne bezpieczeństwo. Nie jestem biurokratką.

– To całe szczęście. Najlepiej żeby teraz nikt nie wiedział o odwiedzinach tego młodzieńca.

– Dlaczego?

– Nie zrozum mnie źle, obawiam się tylko o nagłe reakcje po tym wszystkim i o to by nie wzięto go za kogoś podłego.

– A kim jest?

– To cudowny osobnik. Znamy się krótko, ale wystarczy, że ci powiem, że mi uratował życie.

– Pomógł – dodałem. Radziłaś sobie dobrze.

– Ale nie wiem czy poradziłabym sobie wystarczająco. Zostałam schwytana przez pięciu drabów. Nie mogłam na to poradzić i on mi pomógł.

– Skoro tak mówisz – teraz nie sprawiała już wrażenia tak ostrej.

– Tak – potwierdziła Simona– więc go również zaprosiłam.

– Wierzę ci.

Powiedziawszy to, Agata podała mi rękę.

– Jestem Rob, z profesji czarodziej.

– Miło mi – odparła.

Właściwie zeznania Simony były niewystarczające. Ale jak sądziłem, obydwie czarownice znały się dobrze i istotnie tak było. Do tego należy dodać umiejętności czarownic. Agata usiadła obok mnie, a w tym czasie Simona podała nam jakiś napój.

– To eliksir – powiedziała. – Działa pobudzająco i ogólnie dobrze. Nie powinno ci się chcieć po nim spać.

– To dobrze, jest wyśmienity, dodałem po chwili

– Wyobraź sobie – wtrąciła Agata – że przybyła Lya.

– Tak? – udała Simona zdumienie.

– Tak – odparła czarownica.

Simona nie przeszkadzała, chcąc zapewne uzyskać tym samym jak najszybciej informacje dotyczące Lyi, wiedząc, że mi na nich zależy.

– Lya udała się od razu do rady – kontynuowała Agata.

– Chciała dokładniej wyjaśnić cel swojej podróży. Chodziło jej o jakieś księgi i nie zdążyła tego dokładnie jeszcze zrobić, gdy na niebie zauważyliśmy coś. Jak się przekonaliśmy, był to czarnoksiężnik w latającym kufrze. Początkowo nie ufano mu. Jednakże okazało się, że Lya jest jego znajomą i wzięła go w obronę.

– A jak było z nią samą?

– Dobrze. Poza tym należy również wziąć pod uwagę liczebną przewagę czarownic a wszelkiego rodzaju takie odwiedziny – donosy na wiele by się ewentualnemu przeciwnikowi nie przydały.

– Słusznie, ale nie w przypadku czarownic – powiedziała Simona. – No i co?

– No i okazało się, że czarnoksiężnik dowiedział się jednym ze swoich sposobów o tym, że grozi nam niebezpieczeństwo.

– Gdzie oni są?

– Na zgromadzeniu rady w jaskini.

– Można się tam teraz udać.

– Tak, chociaż informacje zostaną przekazane rano i po skończeniu narady.



rys. Jacek Świstek

– Co to za informacje?

– Nie wiem dokładnie, wolę raczej poczekać na wyniki. Ale wiem, że chodzi o napad zbójników.

– To gorzej.

– Tak z wilkołakami sprawa tylko pozornie wyglądała na gorszą. Wystarcza zazwyczaj trochę sztuczek z ogniem i tym podobne i już uciekają.

– Chciałbym jednak udać się do jaskini – stwierdziłem – nie tylko ze względu na szczegóły, ale również chciałbym spotkać się z Lyą i czarnoksiężnikiem, znam go.

– To niebezpieczne, jak zresztą chcesz się dostać do środka nie zwracając uwagi – powiedziała Simona.

– Oj, nie wiem.

– A ja wiem – odparła Agata. – Nie jest tutaj zbyt jasno, ale widzę, że przy odpowiednim przebraniu uda ci się to. Wystarczy, że ubierzesz jedno z naszych ubrań i bardziej spuścisz włosy na twarz. Znasz Lye?

– To moja żona.

– Ach tak, nie dziwię się. Poza tym jeśli w trakcie obrad dostaniesz się w pobliże Lyi i czarnoksiężnika to będzie najlepsze rozwiązanie dotyczące zaprezentowania cię u nas.

– Poprą mnie?

– Tak, a my potwierdzimy.

– Doskonale, a co z ubraniem?

– Mam jedno wolne u siebie, leży właśnie na posłaniu. Możesz teraz pójść do mojego namiotu i się przebrać.

– OK, gdy będę gotowy to przyjdę.

Wyszedłem i wszedłem do namiotu Agaty. Istotnie namacałem czyjeś duże ubranie, był to skórzany komplet: bluza i spodnie. Gdy się przebrałem, schowałem poprzednie ubranie pod posłanie. Po chwili wróciłem i usiadłem obok Simony, która w tym czasie usiadła na łóżku.

– Jestem gotowy – powiedziałem.

– Jeszcze obuwie – przypomniała Agata.

– Słusznie, możesz wziąć moje pantofle – odrzekła Simona. – Są obok łóżka powinieneś je namacać.

– Są istotnie – odparłem po chwili. – A czy będą pasować?

– Tak, gdyż je się wsuwa.

Istotnie tak było. Gdy przebrałem również buty, przysunąłem się bliżej Simony. Agata raczej nas nie mogła widzieć, gdyż błysk gwiazd głównie padał teraz na nią, bo siedziała z lewej strony od nas. Wykorzystałem to i objąłem Simonę, znając jej poprzednią postawę, nie oponowała. Udało mi się nawet ją kilka razy, niepostrzeżenie pocałować tak, że w pewnym momencie aż się radośnie roześmiała dziewczęcym głosem.

– Co ci tak wesoło? – spytała Agata.

– Och, gdybyś była w mojej sytuacji, to też byłabyś na pewno uszczęśliwiona.

– Dlaczego?

– No, jak by ci to wytłumaczyć. – Ten cały zbieg okoliczności... Najpierw udało mi się uniknąć śmiertelnego niebezpieczeństwa, przy pomocy Roba, a teraz jeszcze zjawia się Lya.

Istotnie w tym momencie bawiliśmy się doskonale. Dokończyliśmy wypicie napoju. Był w istocie niezły.

– No to możemy już iść?– zapytałem.

– Tak, chodźmy – powiedziała Simona. – Jesteś w dalszym ciągu Agatą w razie czego. A my sobie już poradzimy. Poza tym trzymaj się raczej z tyłu

i staraj się nie zwracać na siebie uwagi.

– OK – zgodziłem się.

[c.d.n.]



Piotr Bal

Piotr Stawowy





Józef Zamojski



Lucyna Stachera



Piotr Stawowy



Józef Zamojski



Marek Migdał



Marek Migdał

Podróż moja jesienna

To był ten moment i wiatru mgnienie
Które jak cichy odgłos zabrzmiało
I usłyszałem cichutkie brzmienie
A może mi się tylko zdawało?

Z deszczowej chmury pogodne obłoki
Na błękitnym, jasnym firmamencie
I pokazuje się przestwór nieba szeroki
W białych obłoków nieba odmęcie.

Po szafirowym nieboskłonie szybują
Malutkie cztery obłoki w błękicie
I szybko na nieba sklepieniu wędrują
A upał będzie gdy słońce w zenicie.

Gdy się na niebie chmura pokazała
Spadła na łąki – czy to złudzenie?
Czy może magia zaczarowała
Lasy i łąki i suchą ziemię.

Piargi się nagle stały srebrzyste
A księżyc wydmę srebrzył na biało
I czary były tam rzeczywiste
A może mi się tylko zdawało?

Statek płynął cicho pośród fali
A ja siedziałem nad tą tam rzeką
I widać było ten statek w oddali
Jak płynął przed siebie w stronę daleką.



Józef Zamojski

Piotr Bal





Jacek Świstek



Piotr Stawowy

***

Tworzę o jesieni, może to coś zmieni.



Tadeusz Gorlach

Kiełbie

Lubię I
Moje Może
I Tak
Łbie Serce
Kocham Może
Kiełbie Ciało
Me Być

Piszę

Wiersze Jest Jest
Texty Tak Może
Traktat Coraz Coraz
Piosenek Tak Być
Poematy Lepiej Lepiej

Tworzę

Wiersze
Szczersze
Naj
Takt
Lepsze
Top

***

Nie Może
Jest Nawet
Wiem Być
Tak Bardzo
Co Dobrze

***

Tworzę Jest Tra Może
Było Moje Lato Zima Top
Tak Coraz La Być Tip
Jak Ucho Wiosna Lepiej
Zeby Lepiej La Jesień Top

To co

Zapomniałem
To
Napisać
Co
Miałem

Bestseller

Odkrywasz Czym
Świat
Poznajesz Jest
Wiedzy
Rozumiesz Czas



rys. Władysław Karzyński

Rok

Dwie Kwiecień
Lato Siedem
Pory
Jesień Miesięcy
Roku Październik

Trzymam się ciepło

Trzymam
Będzie
Jest Tak
Się
Coraz
Tak
Ciepło
Lepiej
I
Dobrze

To się

Zwykle
Masło
Tak
Smalec
Zaczyna
Margaryna

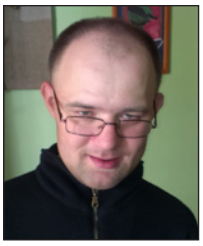
***

Chciałem Poland
Zeby Tak
Coś Cracov
Działo Może
Zapisać Podgórze
Dobrze Być
Nie Się Płaszów

***

Sam na linie
Narodowy akrobata
Ufo free wolny

KĄCIK SPORTOWY



Sylwester Chalastra



Robert Lewandowski w sezonie 2019/2020 zdobył z Bayernem Monachium puchar Ligi Mistrzów



Iga Świątek jako pierwsza Polka w historii wygrała jeden z turniejów Wielkiego Szlema – Roland Garros w Paryżu



Bartosz Zmarzlik został w sobotę trzecim w historii polskim mistrzem świata w jeździe na żużlu



Maja Włoszczowska została w tureckiej Sakaryi wicemistrzynią świata w maratonie MTB



Po raz pierwszy w zawodach rangi Letniego Grand Prix czy Pucharu Świata całe podium zajęli Biało-Czerwoni: 1. **Dawid Kubacki**, 2. **Kamil Stoch**, 3. **Piotr Żyła**

Strony Rady Mieszkańców

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

Na naszych samorządowych stronach tradycyjnie piszemy parę słów o sobie i apelujemy o liczny udział w zebraniach… Tym razem, podobnie jak w poprzednim numerze, będzie inaczej...

Od połowy marca, z uwagi na panującą na świecie pandemię COVID-19, znajdujemy się wszyscy w zmienionej rzeczywistości. Nasze życie wygląda teraz inaczej niż wcześniej. Aktualnie, zgodnie z zaleceniami, nie wychodzimy, nie przyjmujemy gości, kontaktujemy się jedynie przez telefon czy Internet. Mimo uciążliwości tej sytuacji, która ciągnie się i ciągnie, jako świadomi i odpowiedzialni, stosujemy się wytrwale do otrzymywanych zaleceń – chronimy siebie i nasze otoczenie. Nadal niezwykle ważna jest dezynfekcja rąk, noszenie masek, zachowywanie odpowiedniego dystansu we wzajemnych kontaktach. Nadal unikamy zgromadzeń, więc nasze spotkania Rady nie odbywają się, podobnie nie możemy organizować zebrań społeczności. Cały czas doceniamy, że mamy siebie, wzajemnie się w tej sytuacji wspieramy i czekamy, aż wszystko wróci do normy.

Jako Rada apelujemy o to, by przestrzegać zaleceń – stosujmy się do nich, dbajmy o higienę, zachowujmy dystans w naszych kontaktach – pamiętajmy, że robimy to dla naszego wspólnego dobra i że kiedyś wszystko będzie dobrze…

Rada Mieszkańców



rys. Piotr Bal

AKTUALNOŚCI

Letnie miesiące sprzyjały spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, często spotykaliśmy się na mini piknikach przy dźwiękach muzyki. 27 sierpnia bawiliśmy się na pikniku organizowanym przez nasz Dom, który w tym roku był nietypowy, ponieważ odbywał się przed poszczególnymi budynkami. Głównym punktem programu było karaoke, ale były także inne atrakcje – bańki mydlane, kula wodna, zabawa taneczna. Scenografię i barwne stroje możecie zobaczyć na naszych zdjęciach (*piknik opisujemy w tym numerze*). 23 września na pożegnanie lata i powitanie jesieni spotkaliśmy się na klimatycznym spotkaniu przed budynkiem, z tej okazji odbył się grill.















Kontynuujemy spotkania muzyczne w ramach cyklu „Moja muzyka", w tym roku pod hasłem „Mini festiwal piosenki polskiej". Podczas spotkań poznajemy życiorysy znanych muzyków polskich oraz ich dorobek muzyczny, a także wykonujemy najbardziej znane i lubiane utwory muzyczne. Spotkania były poświęcone takim wybitnym artystom jak: Sława Przybylska, Piotr Szczepanik, Anna Jantar. Pod koniec lipca, w piękne, słoneczne przedpołudnie spotkaliśmy się przed budynkiem na wspólnym śpiewaniu. Wybraliśmy utwory znane i lubiane, każdy mógł zaśpiewać piosenkę z bogatego dorobku gwiazd polskiej i zagranicznej sceny muzycznej.

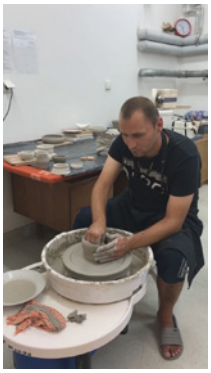






W ramach spotkań teatralnych w bud. 43D powstało przedstawienie „O rybaku i złotej rybce" wg Aleksandra Puszkina. Premiera spektaklu odbyła się pod koniec września. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu wielu osób, terapeutów i mieszkańców, powstało piękne przedstawienie, wszyscy podziwiali także piękne kostiumy.





Rozwijamy naszą twórczość artystyczną, którą chętnie prezentujemy na łamach gazety. Powstają nie tylko piękne prace plastyczne, ale również fotograficzne. W pracowni ceramicznej powstaje unikatowa ceramika artystyczna, której proces powstawania jest skomplikowany – ceramikę formujemy na kole garncarskim, później poddajemy osuszeniu, czyszczeniu i wypaleniu w piecu, a następnie szkliwieniu. Poniżej prezentujemy zdjęcia autorów i ich prace ceramiczne. Ostatnio mieliśmy także możliwość uczestnictwa w zajęciach Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ul. Cechowej, co było dla nas kolejnym ciekawym doświadczeniem.



Poza opisywanymi aktywnościami spędzamy czas oglądając ciekawe filmy, korzystamy z komputerów, a także pielęgnujemy nasz domowy ogródek, w którym wyhodowaliśmy zioła oraz warzywa. Relaksujemy się także dbając o wygląd, organizujemy Salony Piękności.

Kontynuujemy cykl spotkań poświęconych zwierzętom. Regularnie gościmy w pracowni suczki Maję oraz Monikę, która jest pupilem naszego redakcyjnego kolegi. Na kolejnych spotkaniach rozmawialiśmy o życiu i zwyczajach kotów, koni, a także gadów i płazów.

18 września, na zakończenie oktawy Uroczystości Podwyższenia Krzyża Świętego w Sanktuarium Pana Jezusa Ukrzyżowanego w Krakowie-Mogile, z uwagi na sytuację epidemiologiczną za pośrednictwem transmisji w Internecie uczestniczyliśmy we Mszy św., której przewodniczył Archiprezbiter Bazyliki Mariackiej ks. Dr Dariusz Raś.





Dbamy o naszą sprawność fizyczną, nie tylko uczestnicząc w zajęciach rehabilitacyjnych oraz ćwiczeniach na siłowni zewnętrznej, ale również urządzając zawody świetlicowe, m.in. tenisa stołowego, a także treningi piłki nożnej na szkolnym boisku. Organizujemy zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, gramy w badmintona, piłkę siatkową, koszykówkę. W okresie letnim dwa razy w tygodniu, wychodziliśmy nad zalew Bagry, aby popływać na rowerkach wodnych.





Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Barbara Mądrzykowska – mieszkanka bud. 41 i 41B, miła, spokojna, wdzięczna za wszystko. Posiadała bogaty księgozbiór, z którego czerpała wiedzę. Dała się poznać jako osoba o dużych umiejętnościach plastycznych, dbająca o swój wygląd i nienaganny makijaż.

Marek Pieniążek – mieszkaniec bud. 43D, odszedł od nas niedawno. Zapamiętamy Go jako osobę pogodną i wesołą, poprawiającą wszystkim humor swym śmiechem.

Jan Rapacz – wieloletni mieszkaniec bud. 41A i 41B, odszedł od nas zaledwie kilka dni temu. Towarzyski, lubiany przez współmieszkańców, z przyjemnością uczestniczył w spotkaniach okolicznościowych. Uczestnik grupy teatralnej, w przeszłości śpiewał w zespole góralskim.

Bogumiła Szczęśniak – mieszkanka bud. 43E, odeszła od nas ostatnio, nagle, pozostawiając nas w żalu i smutku. Zawsze miła, uśmiechnięta, lubiana przez współmieszkańców, będziemy Ją taką pamiętać.

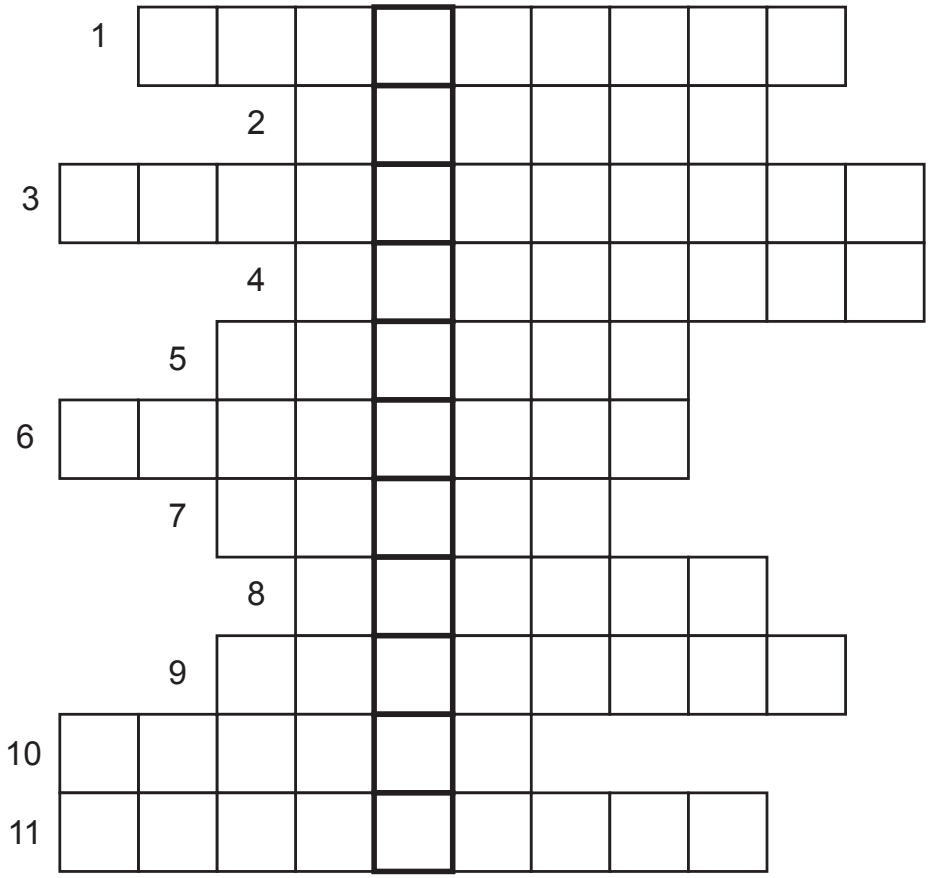
Zygmunt Trojański – mieszkaniec bud. 41. Choć był z nami krótko, to jego silna osobowość, nieugiętość, a zarazem spokój i cichość dla wielu mogą być wspomnieniem umacniającym w te trudne dni.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

Krzyżówka na jesień

Objaśnienie haseł:

1) Ruda z kitką, szaleje po drzewach
2) Borowiki, rydze, kurki
3) Piękne jesienne kwiaty
4) Pod dębami, przysmak dzików
5) Weź parasol i załóż kalosze
6) Trujący, czerwony
7) Drewniana w parku
8) Szeleszczą pod stopami
9) Brązowe, mogą być jadalne
10) Na aromatyczne powidła
11) Upiorne święto



„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