IMPULS
KWARTALNIK
LATO
2020
NR 81
Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków

rys. Emilia Ożana

Jak ukryć twarz przed słońcem
Rozgrzanym i cudownym
Podokazywać z kroplami
Rosy
Na stopach całkiem rannym
A już parnym świtem
Co zrobić z sercem
Tak bijącym jakby się
Przeżywało wszystko od nowa
Może z wikliny upleść kosz
I dać mu wyschnąć w słońca ramionach
Może pomarzyć o podróżach
Choć także tutaj
Wydarzyć może się wiele
Wtedy gdy słońce jeszcze
Świeci latem
Na pełnych chabrów
I maków polach

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika. Jesteśmy wszyscy od kilku miesięcy w specyficznej, w pewnym sensie zmienionej rzeczywistości. Z powodu panującej na świecie pandemii COVID-19 nasze życie wygląda teraz inaczej. Zgodnie z wytycznymi, unikamy zgromadzeń i nie wychodzimy swobodnie. Mimo to prace nad naszą gazetą, chociaż w zmienionej formie, trwały przez cały kwartał. Staraliśmy się przygotować dla Was numer, który da Wam relaks, pozwoli oderwać się od trudnej dla wielu codzienności i skłoni do spojrzenia w przyszłość z optymizmem! Wcale nie uciekaliśmy od wiodącego ostatnio tematu pandemii – piszemy o niej krótko, o tym jak wygląda teraz nasze życie i jak radzić sobie z lękami. W numerze dominują jednak inne tematy – piszemy o korzystnym wpływie ćwiczeń fizycznych na psychikę i o tym jak docenić swoje mocne strony. Mamy mnóstwo pięknych, różnorodnych wierszy i tradycyjne myśli. Wiele miejsca poświęcamy miłości, w kąciku recenzji literackich polecamy romantyczną sagę, idealną na letnie wieczory. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych powieści fantasty, jest też kolejne opowiadanie i letnia krzyżówka. Numer, jak zawsze, bogato ilustrujemy naszymi pracami plastycznymi. Nie znajdziecie w nim co prawda tradycyjnych relacji z wyjazdów za miasto, czy z imprez w plenerze, ale staraliśmy się, by numer, jak przystało na tę porę roku był pełen letnich klimatów – pejzaży, kwiatów, lasów, gór i żagli. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z letnim pozdrowieniem
Redakcja

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

Współpracują:
Andrzej Czycz
Tadeusz Gorlach
Marzena Hoszowska-Dylewska
Marek Marczyk
Robert Kubik
Perła
Łukasz Ruśnica

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

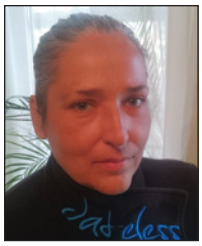
Spis treści

Mocni mocnymi stronami (Anna Kwiatkowska) 3
Ruch to zdrowie! (Lidia Wąsik) 5
Myśli na lato (Perła) 8
Parę słów o epidemii (Wojciech Wierzbicki) 14
Esej o lęku (Sven Haiman) 22
Boże Ciało (Marian Skoczylas) 26
Tatiana i Aleksander (M. Barbara Jaworska) 30
Chłopiec i jego wilk (Sven Haiman) 34
Rheme. Opowieści (Sven Haiman) 35
Wzgórza czarownic (Robert Kubik) 38
Włodek (Perła) 44
Strony Rady Mieszkańców 48
Aktualności 48
Pożegnania 51

Wiersze:

- Andrzej Czycz: 23
- Tadeusz Gorlach: 15, 31
- Marzena Hoszowska-Dylewska: 23
- Anna Kwiatkowska: 1, 16, 17, 27, 40, 41
- Marek Marczyk: 18,19, 24, 25, 42, 43
- Marek Migdał: 6,12, 20, 21, 28, 29, 32, 33,36, 37, 47
- Łukasz Ruśnica: 23

Mocni mocnymi stronami



Anna Kwiatkowska

Czy osoba chorująca psychicznie, po kryzysach i w stałym leczeniu może widzieć u siebie mocne strony? Oczywiście, że tak

Wielokrotnie pisaliśmy w „Impulsie" o tym, jak dbać o dobre samopoczucie w sytuacji przewlekłej choroby psychicznej i konieczności ciągłego leczenia i terapii. Dobre samopoczucie zależy od wielu czynników, jednym z nich jest poczucie własnej wartości – jego częścią, a wręcz podstawą jest świadomość swoich mocnych stron.

„Chora psychicznie", „słaba", „niepewna", „niestabilna emocjonalnie", wreszcie „nieudana bo mieszkająca w DPS"…. Tak często zdarza mi się myśleć o sobie, gdy skupiam się na tym, co we mnie właśnie chore, słabe, „nie takie". Tymczasem lecząc się i pracując nad sobą, uczę się dostrzegać moje mocne strony. Mało tego, nawet uczę się jak zacząć postrzegać jako moje mocne strony to, co wcześniej wydawało mi się moją słabością.

rys. Anna Kwiatkowska

Mocne strony to część naszej osobowości – nasze zalety i atuty, także to, w czym jesteśmy dobrzy. To zarówno nasze wrodzone cechy i zdolności, jak i umiejętności nabyte, nasze osiągnięcia. To także cechy i postawy, które wypracowaliśmy w życiu, wraz z doświadczeniem i w toku pracy nad sobą. Mocne strony posiada każdy z nas, a więc także i osoby chorujące i leczące się. To wszystko to, co cenią w nas inni i co sami także powinniśmy w sobie widzieć. Tymczasem często nie zauważamy swoich zalet i atutów. Faktycznie – przypuszczam, że moje mocne strony lepiej znają inni, moi znajomi i przyjaciele, niż ja sama.

Wielu ludzi myśli, że swoje zalety widzą u siebie jedynie osoby samolubne, egocentryczne, pozbawione jakiejkolwiek krytyki, które uważają się za superdoskonałe i zaradne we wszystkim, czego się tkną. Tymczasem wcale tak nie jest. Dostrzeganie i docenianie w sobie mocnych stron wcale nie jest równoznaczne z egoizmem, czy samozachwytem. Wręcz przeciwnie – motywuje nas do doskonalenia i rozwijania pozytywnych cech i zachowań, przy jednoczesnym dostrzeganiu stron słabszych i pracy nad nimi.

Człowiek często nie widzi swoich mocnych stron, za to raczej dostrzega swoje niedoskonałości, pomyłki i błędy, które sprawiają, że czuje się sfrustrowany i udręczony ciągłym myśleniem, że mógł wtedy a wtedy postąpić inaczej i coś lepiej zrobić. Nadmierne rozpamiętywanie swoich pomyłek i błędów powoduje ciągłe niezadowolenie, poczucie pecha, izolacji, sprzyja popadaniu w kompleksy. W końcu może się zdarzyć, jeśli będziemy widzieć i podkreślać tylko swe błędy, że także otoczenie zacznie je w nas dostrzegać, a może nawet tylko je. Ostatecznie może stać się tak, że negatywy zaczną przesłaniać nasze zalety.

Oczywiście, warto widzieć swe słabsze strony, ale bez obwiniania się i oskarżania, za to z intencją doskonalenia tych cech, których nam brakuje. Złe myślenie o sobie, skupianie się na wadach i objawach chorobowych na pewno nie powoduje polepszenia samopoczucia.

Dlaczego warto dostrzegać swoje mocne strony? Świadomość własnych zalet, atutów i plusów jest częścią większej całości – poczucia własnej wartości. Najlepiej, gdy świadomość mocnych stron wynosimy z dzieciństwa – dzieje się tak, gdy doświadczaliśmy tzw. miłości bezwarunkowej, gdy dorośli pokazywali nam w różnorodnych sytuacjach, że jesteśmy kochani, wartościowi, odważni, mądrzy, dzielni, wrażliwi, uzdolnieni itd. Wiedza o sobie bierze się z doświadczania różnych sytuacji, oraz z komunikatów, jakie kierują do nas inni, najpierw rodzice, dziadkowie, rodzeństwo, potem rówieśnicy, przyjaciele, znajomi. W moim wypadku z domu, z dzieciństwa wyniosłam chwiejne poczucie własnej wartości i do tej pory mam trudności w dostrzeganiu tych moich atutów. Dopiero przyjaciele, psychologowie, terapeuci, lekarze o terapeutycznym podejściu, uświadamiali mi moje mocne strony. To ważne, że możemy o nich dowiadywać się przez całe życie i od różnych ludzi, tak jak przez całe życie możemy rozwijać się i odkrywać swoje talenty. Jeśli z domu rodzinnego nie wynieśliśmy poczucia, że te mocne strony mamy, to musimy nauczyć się sami je dostrzec, docenić i zacząć wykorzystywać na co dzień.

By czerpać od otoczenia wiedzę o swoich atutach, trzeba wykazać zdolność do przyjęcia pomocy i chęć pracy nad sobą. Ja sama, mimo różnorodnych trudności, staram się dbać o psychoterapię i leczenie. Systematycznie od 13 lat zażywam tabletki i dbam o swoje zdrowie psychiczne. Mimo iż niejednokrotnie ono zawodzi, mam kryzysy, idę z tym do psychologa, jeśli trzeba także do lekarza, nie czekam na szpital i wielokrotnie udało mi się uniknąć ostrego pogorszenia. W każdym staram się przyjmować pomoc.

Myślę, że jedną z moich mocnych stron jest talent artystyczny – rysowanie, malowanie, pisanie i tworzenie wierszy. Mój talent plastyczny odkryłam dopiero w chorobie, podczas pobytu w Szkole Życia, gdzie zaczęłam rysować i malować. Było to zasługą również pani terapeutki, która odpowiednio mną pokierowała. Wcześniej było to niemożliwe, chociaż wykonywałam makijaże, to jednak nie byłam w stanie przenieść tego na papier. Poprzez umiejętne początki podjęłam trud i przełamałam się. Chodziłam na warsztaty terapii zajęciowej, miałam kilka wystaw plastycznych. Najbardziej lubię malować twarze i związane z nimi motywy, gdyż kojarzy mi się to z pracą na terapiach i psychoterapiach.

W naszym Domu zawarłam dużo znajomości, mam dużo przyjaciół i czuję się zrealizowana. Zaczęłam dostrzegać plusy mojej sytuacji. Zaczęłam postrzegać człowieka w sposób głębszy i bardziej doskonały, stało się to również po tym, jak urodziła się moja córka. Wiele cech i postaw to sprawy, które wypracowałam w ostatnich latach, poprzez leczenie w naszym Domu, a także wcześniejsze terapie i pobyty na oddziałach. Dzięki terapiom odkryłam w sobie poczucie tolerancji na różne sprawy i otwartość na innych, pracuję nad sobą by kochać ludzi i świat, we właściwym realnym wymiarze. Mam wreszcie odwagę wypowiadania własnego zdania i potrafię w inny sposób niż agresja rozładowywać własne emocje.

Teraz, po latach leczenia i terapii, czuję się w dużym stopniu świadoma siebie, dostrzegam swe trudności i jednocześnie widzę zalety, chociaż nadal przychodzi mi to z trudem i często uważam się za „nieudacznika". Jednak widząc np., że potrafiłam zerwać z wieloma złymi nawykami w różnych sferach życia, sprawia mi to dużą radość i zadowolenie. Podobnie jak to, że zdobyłam w pewnym przynajmniej aspekcie życiową samodzielność.

Także systematycznie dbam o dietę i aktywność fizyczną, ponieważ mam problemy z uzyskaniem dobrej sylwetki, która od lat nie jest już sportowa. Za to lubię moje włosy – chociaż rozczarowało mnie, że zaczęły siwieć, to nadal są gęste i długie tak jak chcę i lubię, więc mogę uznać je za moją mocną stronę (to trudna nauka dostrzegać swe atuty bez jakiegoś „ale").

Znajomość mocnych stron – cech, umiejętności, zdolności – to podstawa dobrego samopoczucia. Pracujmy nad tym, by je w sobie dostrzegać, ale też jednocześnie chwalmy innych, dostrzegajmy w innych atuty i zalety, szanujmy się nawzajem i mówmy sobie miłe, oczywiście szczere, rzeczy.

Źródło: dariuszzatonski.pl

Złote Myśli

Co się wydarzy na plaży.

Prawie każdy marzy, że coś się zdarzy na plaży.

Na plaży fajnie jest!

Perła

Ruch to zdrowie!

Lidia Wąsik

Ruch to zdrowie. Sama doświadczam tego w swoim życiu, gdyż aktywność jest motywacją do codziennej pracy nad sobą. Ćwiczenia fizyczne dają nam wiele energii, uśmiechu, radości, pomagają kształtować zgrabną figurę, co też sprawia nam radość i satysfakcję. Uczą pokonywać własne słabości i ograniczenia – podnosząc poprzeczki przekonujemy sami siebie, jak wiele możemy i potrafimy. Do regularnej aktywności potrzebna jest silna wola by wyznaczyć sobie systematyczny rytm ćwiczeń.

To, że ćwiczenia fizyczne wpływają na to jak czujemy się fizycznie, jest oczywiste. Aktywność fizyczna pomaga zachować zdrowie i zapobiega chorobom. Okazuje się jednak, że aktywność sportowa jest potrzebna także do tego, by utrzymać równowagę psychiczną. Regularne ćwiczenia to wspaniały sposób na to, by oczyścić umysł, odreagować stres i poprawić samopoczucie. Prowadząc aktywny tryb życia, stajemy się szczęśliwsi, gdyż aktywność fizyczna przynosi nam wymierne korzyści psychologiczne.

Nasz umysł i ciało stanowią jedność, nawzajem kształtują się i współpracują ze sobą, co ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia. Przeczytałam, co mogę osobiście potwierdzić, że wiele problemów natury psychologicznej można opanować i leczyć, wprowadzając do codziennego życia elementy sportu i ćwiczeń fizycznych. Badania pokazały, że niezależnie od wieku i kondycji aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na sposób uczenia się i emocje.

Po pierwsze, aktywność fizyczna poprawia samoocenę. Trud, jaki podejmujemy by dbać o nasze ciało i związane z tym przesuwanie własnych granic, powoduje, że zaczynamy postrzegać siebie zdecydowanie bardziej pozytywnie. Ukończony trening powoduje uczucie podobne do tego, jakie pojawia się, gdy osiągamy upragniony cel. Ponadto regularne ćwiczenia fizyczne szybko poprawiają nasz wygląd – poprawia się nasza sylwetka, ciało staje się mocniejsze, co sprawia, że wyglądamy bardziej atrakcyjnie.

Po drugie, ćwiczenia fizyczne wpływają na mózg, aktywując produkcję tzw. hormonów szczęścia, czyli endorfin, które wywołują dobre samopoczucie, zadowolenie z siebie i inne stany euforyczne. Są one endogennymi opioidami, tłumią odczuwanie bólu, wywołują poczucie szczęścia. Z tego powodu aktywność fizyczna jest zalecana osobom, które odczuwają smutek, zniechęcenie, objawy depresyjne. Gdy odczuwamy przygnębienie, warto poćwiczyć – już 15-20 minut może poprawić nastrój.

Gimnastyka i ruch zmniejszają napięcie mięśniowe, redukując poziom stresu. Ćwicząc odsuwamy myśli od ewentualnych problemów, co nas uspokaja i zmniejsza wewnętrzny niepokój i napięcie emocjonalne.

Aktywność fizyczna zmniejsza poziom kortyzolu, czyli „hormonu stresu". Ilość kortyzolu wzrasta w ciele gdy czegoś boimy się, niepokoimy lub gdy się denerwujemy. Wykonując ćwiczenia fizyczne, pomagamy naszemu organizmowi przetwarzać kortyzol, dzięki czemu zmniejsza się nasz stres.

Sport ma korzystny wpływ nie tylko na nasz nastrój, ale także na nasze zdolności poznawcze – pamięć, myślenie, koncentrację uwagi. Regularne ćwiczenia fizyczne zwiększają ilość pewnych substancji chemicznych w mózgu, które zapobiegają degeneracji niektórych neuronów w hipokampie. Aktywność fizyczna pomaga naszemu mózgowi pracować prawidłowo, gdy organizm starzeje się. Osoby prowadzące bierny, siedzący tryb życia z wiekiem stają się bardziej podatne na choroby typu choroba Alzheimera.

Kolejną, istotną korzyścią z bycia aktywnym jest fakt, że sport pomaga kontrolować uzależnienia, walczyć z nałogami. Badania wykazały, że aktywność fizyczna jest bardzo dobra dla osób, które chcą rzucić palenie. Pomagają odzyskać pojemność płuc, minimalizują także objawy odstawienia nikotyny.

Wymieniłam tylko niektóre z wielu korzyści psychologicznych, jakie daje aktywność fizyczna. Warto do codziennego życia wprowadzić elementy sportu, wybranej aktywności fizycznej, podobno wystarczy już 15-20 minut dziennie, ważne, by było to regularne i systematyczne. By być zdrowym i dobrze się czuć, warto pracować nad sobą, nie popadając w skrajności – nie należy wymagać od siebie za dużo, ale też nie trzeba odpuszczać i nie poddawać się gdy na chwilę stracimy ochotę na aktywność fizyczną.

Sport ma wyśmienity wpływ na zdrowie i nastrój. Ja sama, na podstawie mojego doświadczenia, mogę powiedzieć, że ćwiczenia w odpowiedniej ilości sprawiają mi dużo radości i zadowolenia, pomagają odreagować złe samopoczucie, trudne emocje, zmniejszają moją nadpobudliwość i nerwowość. Obok innych sposobów pracy nad sobą, zdrowego odżywiania, pracy z psychologiem, aktywności na terapii zajęciowej, aktywność fizyczna ma duże znaczenie, polecam ją wszystkim z całego serca!

Źródło: pieknoumyslu.com

Józef Zamojski

Piotr Bal

Józef Zamojski

Marek Migdał

Emilia Ożana

Nadchodzące lato

To lato już nadchodzące
W ten zbliżający się czas
Słońce na niebie świecące
Przybliża lato do nas

To jest ten czas słońca, lata
Pięknej pogody na świecie
Gdy ma myśl do nieba wzlata
I szybuje ku słońcu, w lecie

I ten blask jasny słońca
I nieba szafirowego
Barwa tęczy mieniąca
Wśród horyzontu jasnego

To lato się zbliżające
Szybkimi tutaj krokami
Na tej kwiecistej łące
Z pachnącymi kwiatami

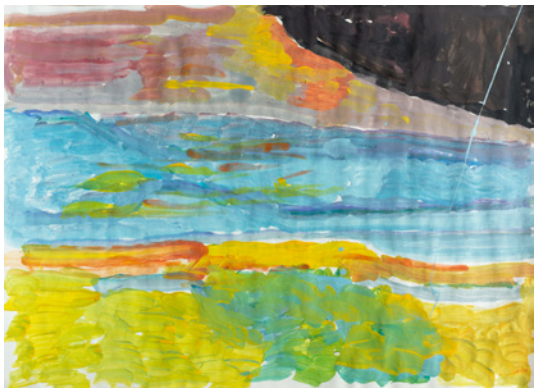
Piotr Stawowy

Emilia Ożana

Piotr Bal

Józef Zamojski

Piotr Bal



Piotr Bal

Krzysztof Piasecki

Krzysztof Kijowski

Myśli Perła na lato

Każda istota to inny świat, a jednak jesteśmy do siebie podobni.

Każda istota żywa zasługuje na szacunek,
pomoc i zaangażowanie.

Uśmiech w życiu najlepiej gra.

Pogoda ducha to jest coś.

Dobre humory to są dopiero dobre doktory.

Życie swoje czary śle Ci do nóg.

Bóg jest najdoskonalszym i najświętszym Bytem.

Miłość jest cudem życia.

Kawa nie może być za mocna,
a niewiasta – za słaba.

Chcesz być lubiany, daj się lubić.

Kontakt z naturą dawał do myślenia.

Humor, satyra życie umila.

Najlepiej odpoczywa się nad wodą i w lesie.

Nie tylko wakacje, dekoracje, mają swoje racje.

Najdłuższym rodzajem odpoczynku jest sen doczesny człowieka.

Najlepsze rośliny są u rodziny.

Najlepsze rośliny są dobre na imieniny i urodziny.

Jak chcesz mieć dobre urlopy, wakacje, wczasy, zwiedź nie tylko lasy.

Miłość jest duchowym dziełem serc.

Wiara jest objawieniem miłości religijnej.

Umysł jest najlepszym sanktuarium mądrości intelektualnej trójcy psychicznych funkcji umysłowych.

Pokój Boży przewyższa wszelki umysł.

Dobra praca nam się opłaca.

Świadomość określa byt. Byt określa świadomość.

Osobom twórczym świadomość określa byt.

Nie tylko na końcu żyj w słońcu.

Człowiek jest mądry po szkodzie.

Ziemia się kręci zdumiona obrotem spraw.

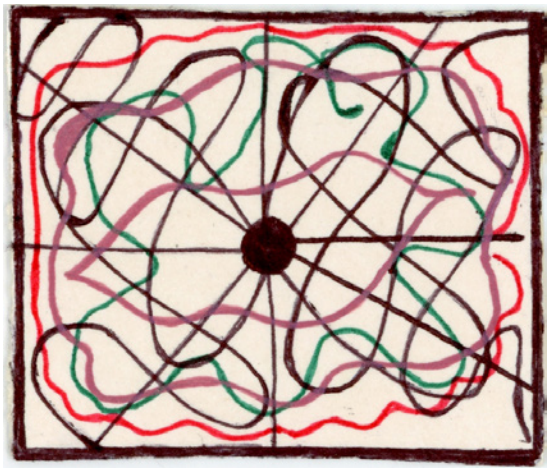
Według Woli Bożej, nie jest gorzej.

Zawsze grzeczny jest bajeczny.

Najlepiej się mamy u taty i mamy.

rys. Anna Kwiatkowska

rys. Anna Kwiatkowska



Miłość prawdopodobnie jest najlepszą tożsamością Wiary.

Przyszłość należy do kultury i tradycji.

Świętość i modlitwa i dobro wiary są najlepszymi sposobami na zło.

Wiara jest objawieniem miłości.

Nadzieja jest objawieniem miłosierdzia.

Miłość jest objawieniem dobroci.

Warto się poprawić, żeby się zbawić.

Warto się nawrócić, żeby się nie zasmucić.

Warto wstać, iść przed siebie i dojść do celu.

Pierwsza myśl, pierwszy pomysł jest czasem najlepszy.

Najwięcej czułości jest w miłości.

Wrażliwość, subtelność i delikatność są największymi misteriami czułej miłości.

Kłamstwo ma krótkie życie.

Polityk mówi wiele, żeby nie powiedzieć nic.

Trzy Osoby Boskie są dla Siebie najważniejszymi Braćmi Boga.

Nie tylko radni nie powinni być bezradni.

Przenajświętszy Sakrament jest nieskończenie doskonałym i świętym życiem wiecznym łask, cnót, skarbów i darów.

Pan Jezus był nieskończenie doskonałym i świętym Duchem Najświętszej Rodziny.

Matka z dzieckiem jest jednym z największych genialnych dzieł natury.

Matka jest najgenialniejszym fenomenem, miłością, świętością i cudem ogniska domowego.

Miłość jest najlepszym życiem Wiary.

Miłosierdzie jest najdoskonalszym życiem Nadziei.

Dobroć jest nieśmiertelnym życiem Miłości.

Życie ludzkie jest święte od Chrztu aż po życie wieczne.

Słowo jest cenniejsze od złota.

Słowo Boże jest nieskończenie doskonałą i świętą Mocą i Siłą i Potęgą Ducha Najświętszego Ojca, Ducha Świętego Syna i Ducha Przenajświętszego Boga.

Osoby Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte są najdoskonalszą i najświętszą Awangardą Dziejów Boga i bliźniego.

Miłość dziecka wobec rodziców objawia się w szacunku.

Nic ci po mądrości bez miłości.

Szałas z liści roślin był pierwszym domem człowieka.

W niebie jest sąd ogólny człowieka. Szczegółowy sąd ostateczny jest na ziemi.

Bóg jest jak ogień. Anioł jest jak błyskawica.

Osoby są najlepszymi przyjaciółmi istot żywych.

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

Kraków jest największym miastem zakochanych.

Weselej z przyjacielem zmieniać swój czas.

Na początku muzyki człowieka był rytm.

Prawdopodobnie Wszechświat obraca się w doskonałej próżni.

Miejsce i czas natchnienia są najlepsze do tworzenia.

Świadomość pogłębia procesy życiowe.

Myśl jest prapoczątkiem słowa.

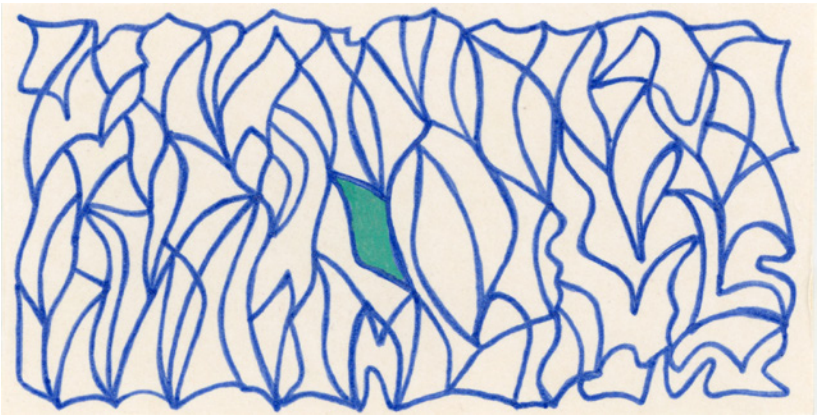
Słowo jest najdoskonalszym objawieniem myśli.

Prawie każde zdanie powinno mieć mocną osobowość.

Miłość jest najcudowniejszym dziełem mądrości Bożej.

Człowiek jest mądry po szkodzie. Ludzie uczą się całe życie.

Miłość jest najlepszym rodzajem dojrzałości osób.



rys. Anna Kwiatkowska

Emocje biorą się z temperamentu.

Można, warto, trzeba chcieć i umieć żyć wiecznie.

Im więcej chęci, tym bardziej się kręci.

Jak są dobre chęci, to lepiej się kręci.

Prawdziwą wielkość poznaje się z daleka.

Serce jeszcze na wszystko stać.

Najważniejsze, co się czuje. Słuchaj zawsze głosu serca.

Jeżeli kochasz, sercem patrz.

Serce to najcudowniejszy w życiu skarb.

Matka z dzieckiem była prawdziwym cudem natury.

Bo mnie jest szkoda lata – mówi mama i tata.

Kościół jest cudem Narodu.

Młodość jest cudem życia.

Tylko Bóg daje prawdziwą miłość i zrozumienie.

Pan Bóg jest najlepszą Opoką Nieba i Ziemi.

Wszystko jest w duszy.

Najmłodsza jest miłość. Najsłodsze jest szczęście.

Pszenica jest królową zbóż. Zboża są rodzajem traw.

Władza jest służbą w trosce o dobro wspólne.

Miłość jest natchnieniem życia.

Życie jest najlepszym natchnieniem istnienia.

Natura jest zdrowiem człowieka.

Przyroda była bardziej genialna niż się na pozór zdawało.

Przyroda była dziełem nadnatury.

Co lubię po ślubie?

Co ci do tego, koleżanko, kolego?

Śmiech kwituje żart.

Najbardziej warto wygrać życie wieczne. Jest to największe ostateczne zwycięstwo człowieka.

Wiara ma moc zbawienia wiecznego.

Nie tylko miłość czyni istotę aniołem.

Pomoc ubogim jest najlepszym objawieniem miłosierdzia bliźniego.

Bez nieba nie byłoby nawet drzewa, czy chleba.

Zaufanie jest oznaką przyjaźni.

Miłość jest najbardziej twórczym rodzajem życia.

Podsłuch duchowy jest chyba w podświadomości.

Miłość jest najlepszym spełnionym i wcielonym marzeniem życia.

Poezja jest najdoskonalszą mistyczną duszą literatury.

Humory to są dobre doktory.

Miłość Boga jest zawsze największym szczęściem.

Niech zapanuje i panuje powszechny pokój.

Niepokalana nie tylko od nocy do rana.

Nie jesteście tylko z tego świata.

Boskie Serce jest nieskończenie doskonałą i świętą Prawdą, Dobrem, Pięknem, Głębią, Sensem i Celem niepojętej miłości Boga.

Tak dziękujemy, jak czujemy.

Modlitwa jest wielką świętą prawdą, dobrem, pięknem, głębią, sensem i celem Wiary.

Życie dziękczynne jest szczytem Wiary.

Teologia, filozofia i psychologia są najważniejszymi i najbardziej twórczymi rodzajami nauk.

Pan i Komunia Święta jest największym dobrem Kościoła.

Życie jest bardziej złożone, niż na pozór się zdaje.

O, Boże, niech nam ktoś pomoże.

Parlament jest najważniejszym sanktuarium demokracji.

Najważniejsza jest młodość Ducha i ducha.

Eucharystia jest sercem, centrum, źródłem i życiem oraz szczytem Kościoła.

Myślenie ma świetlaną przyszłość.

Serce jest najdoskonalszą i najświętszą świątynią miłości.

Miłość zmienia życie w święto i w cud istnienia.

Albo cytryna, albo pomarańcza jest królem cytrusów.

Czarna porzeczka jest królową owoców, największym owocem bombą.

Pomidor jest królem warzyw. Drugim warzywem jest ogórek.

Marchewka jest królową jarzyn. Jabłoń jest królową drzew owocowych.

Ziemniak jest królem polskiego stołu.

Warzywa i owoce są dobre na dni i noce.

Warzywa i owoce mają swoje moce.

Pan jest nieskończenie doskonałą i świętą Opoką, Obroną i Pieśnią Aniołów.

Najbardziej niebezpieczny jest sakrament małżeństwa.

Niewiasta bardziej przywiązuje się do mężczyzny, niż mężczyzna do kobiety.

rys. Anna Kwiatkowska

Nowości są z miłości.

Niewiasta jest przyjaciółką człowieka.

Wszystko jest w Duszy i w duszy.

Każde stworzenie Boże ma prawo do życia.

Życie jest szczególnie drogie sercu.

Serce jeszcze na wszystko stać.

Miłość jest największą rozkoszą życia.

Życie jest najlepszą rozkoszą istnienia.

Miłość jest największą radością życia.

Życie jest największą radością istnienia.

Mądrość bez miłości byłaby bez znaczenia.

Miłość jest najlepszym źródłem życia i szczęścia.

Niech się zdarzy, co się marzy.

Chyba futbol jest najtrudniejszym rodzajem sportu.

Futbol jest najważniejszą grą sportową w piłkę nożną.

Futbol jest szczytem, centrum, sercem, prawdą, dobrem, pięknem, głębią, sensem i celem gry piłkarzy nożnych.

Małżeństwo było największym rajem na ziemi po świętobliwym spożywaniu komunii świętej i rajem na ziemi na początku świata.

Niepojęta miłość Boga jest nieskończenie doskonałą i świętą Prawdą, Dobrem, Pięknem, Głębią, Sensem i Celem Najświętszego Boskiego Serca.

Trójca jest nieskończenie doskonałą i świętą najdoskonalszą i najświętszą liczbą Boga.

Wieczność jest nowym, wspaniałym, cudownym, doskonałym i świętym Rajem rajów.

Muzykę kochają dobre istoty.

Przeszłość jest największym fundamentem współczesności.

Przeszłość jest matką współczesności.

Przeszłość to jest dziś, tylko cokolwiek dalej.

Największym skarbem i darem jest Pan Bóg.

Marek Migdał

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Piotr Bal

Letnie plaże

Te letnie plaże latem
Nad polskimi jeziorami
Z trzcinami i tatarakiem
I nad Bałtyku falami

Te plaże nad Śniardwami
Te blisko Mikołajek
I nad innymi jeziorami
Podobne są do bajek

Na pojezierzu są plaże
A wokół jezior się mieni
Blask słońca, letnie witraże
Na piaskach pośród zieleni

Letnie plaże nad Bałtykiem
Nad spienionymi falami
Z piaskiem i mew krzykiem
Wśród wydm, z rosłymi sosnami

Te piękne dzikie plaże
W słońcu całe skąpane
Mieniące się w ukropie
Blaskiem słońca zalane

Marek Migdał

Piotr Stawowy

Piotr Bal

Piotr Bal

Marek Migdał

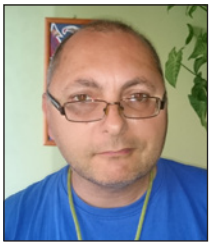
Jacek Świstek

Piotr Bal

Jacek Świstek

Piotr Stawowy

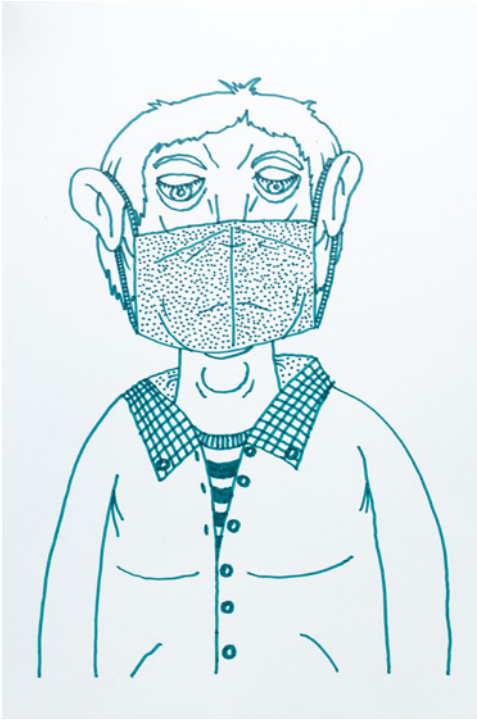
Parę słów o epidemii



Wojciech Wierzbicki

Ostatni czas był szczególny, inny niż poprzednio. Z uwagi na panującą nie tylko w Polsce ale i na całym świecie pandemię koronawirusa, nasze codzienne życie i spędzanie czasu musiało ulec zmianie. Zresztą nie tylko nasze, mieszkańców Domu Pomocy, ale i wszystkich. W mojej sytuacji jednak sprawa z koronawirusem nie jest całkiem jednoznaczna jak chodzi o związane z nim wygody i niewygody, o czym za chwilę.

Sprawa pandemii koronowirusa ciągnie się już długo, bo parę miesięcy. Co do niewygód – sprawa jest prosta. Odczuwamy je wszyscy – konieczność dystansowania społecznego, przez pewien czas pozostawanie w domu zgodnie z hasłem „zostać w domu", wymóg noszenia masek, lub przyłbic, konieczność dezynfekcji rąk. Pozamykane były przez pewien czas bary, restauracje, kawiarnie, szkoły, przedszkola, żłobki, teatry, kina, muzea, kościoły. Wirus dotknął też komunikacji na terenie miast, oczywiście również naszego Krakowa. U wielu spowodował silny lęk, a nawet panikę. Teraz jest już etap tak zwanego „odmrażania", czyli powrotu do działania instytucji czy placówek. Zalewy, parki, place zabaw były pozamykane był czas, że nie mogliśmy opuszczać Domu, a nawet budynku (obecnie rząd poluzował obostrzenia i reguły, ale nadal nie jesteśmy całkiem swobodni). Teraz działają już np. Bagry.



rys. Wojciech Wierzbicki

Dla mnie osobiście cała ta sprawa z koronawirusem była i jest swoistym płaszczykiem ochronnym. Myślę tu o braku formy fizycznej, jaki odczuwam od pewnego, dłuższego już czasu i ogólnym osłabieniu, ale nie tylko o tym. Otóż, mam na myśli również mój stan emocjonalny – słabsze radzeniu sobie z emocjami, odczuwany niepokój. Będąc osłabionym nie musiałem się zmagać z osłabieniem, nie musiałem się forsować, męczyć fizycznie. Wszelki wysiłek, w mojej sytuacji chorobowej, jest dla mnie po prostu prawdziwym wysiłkiem. Wiele rzeczy i spraw, które na co dzień odbywają się w różnych budynkach, przeniosło się na miejsce, m.in. posiłki i terapia. Inne sprawy, np. mój udział w Impulsie starałem się załatwiać telefonicznie.

Chciałbym zaznaczyć, że na co dzień mimo moich trudności, staram się przełamywać moje bariery. Wiem, że trochę ruchu na świeżym powietrzu by mi się jednak przydało! Wirus co prawda nie zakłócił mi dbania o moje sprawy medyczne, które przebiegały normalnie, ale w sposób oczywisty utrudnił mi zmaganie się z moimi trudnościami, o których piszę – poza ogólnym osłabieniem i brakiem formy, lęki natury psychicznej przed wychodzeniem na zewnątrz.

Ogólnie więc, mimo że jest to dla mnie w pewnym sensie wygodne, to jednak przez wirusa wiele straciłem. Bardzo lubię na przykład swoje wypady nad zalew Bagry, gdzie kiedyś spędzałem dużo czasu, odpoczywając lub spacerując. Niekiedy napotykałem tam znane mi osoby, podobnie jak kiedyś na moim osiedlu – Prądnik Czerwony, gdzie mieszkałem z rodziną i często spacerowałem. Żałujemy też z kolegami i przyjaciółmi, że nie możemy jeszcze całkiem swobodnie na razie chodzić do sklepów na zakupy, do miasta, by kupić tam różne rzeczy; głównie artykuły spożywcze, ale też na przykład w Lidlu artykuły odzieżowe, kosmetyki, artykuły papiernicze i inne.

Są jednak pewne korzyści. Wirus zmobilizował nas do większego zwracania uwagi na kwestię higieny tj. mycie rąk, w związku z koniecznością pozostawania w domu, mogłem poświęcić się sprawom, na które wcześniej miałem mniej czasu i gorzej się do tego mobilizowałem.

Mi osobiście wirus pomógł także przełamać wewnętrzne trudności z telefonowaniem do domu rodzinnego. Otóż, rodziny nie mogą jeszcze nas odwiedzać, wszystko po to by minimalizować ryzyko zarażenia się i zachorowania. Z moimi rodzicami widziałem się ostatnio w naszym domu, kiedy byli mnie odwiedzić, potem kontakt był możliwy już tylko za pomocą telefonu. Muszę tutaj wspomnieć, że od dawna nie telefonowałem

do rodziców, miałem jakiś opór przed korzystaniem z telefonu. Przez pandemię (albo właśnie dzięki pandemii) ośmieliłem się, sięgnąłem po tę formę kontaktu z rodzicami – i co ważne – okazało się to całkiem przyjemne – nie taki diabeł straszny. W czasie pierwszych rozmów zamieniłem parę słów z mamą, potem także z moim tatą był to pierwszy kontakt telefoniczny z moim ojcem od naprawdę długiego czasu. Jestem zadowolony z tych telefonów wykonanych do rodziców, mam satysfakcję, że przełamałem własny opór, a także pomogłem im nawiązać kontakt ze mną (rodzice nie mogąc mnie odwiedzić, bez telefonów nie mieliby ze mną kontaktu i mogliby się niepokoić).

rys. Wojciech Wierzbicki

SARS-CoV-19 to wirus należący do rodziny koronawirusów, które występują u zwierząt powodując różne choroby. Koronawirus pojawił się w Chinach, potem rozprzestrzenił się na inne kraje, min. Włochy, Hiszpania, Stany Zjednoczone Ameryki i w końcu Polska. Zaraza rozlała się na cały prawie świat. Wirus wywołuje chorobę COVID-19, której objawami są m.in.: gorączka, kaszel, duszność, bóle mięśni. Choroba może mieć różny przebieg, nawet bezobjawowy a czasem jego objawy mogą przypominać zwykłe przeziębienie. Nie wpadajmy w panikę, pamiętajmy, że u 80 proc. osób chorych leczenie nie jest wymagane, a najcięższe przypadki chorych to zwykle osoby z chorobami współistniejącymi. Na koronawirusa nie ma na razie szczepionki, trwają prace i nad szczepionką i nad skutecznym lekiem. Leczy się chorych, używając osocza krwi ozdrowieńców, to znaczy ludzi, którzy chorowali na tą chorobę i wyleczyli się. W ich krwi znajdują się przeciwciała zwalczające wirusa.

Koronawirus i cała ta sprawa pandemii, jest dla nas oczywiście trudna, na dłuższą metę, męcząca dla nas wszystkich. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość i podchodzić do sytuacji ze spokojem i rozsądkiem, bez paniki ale też bez lekceważenia zaleceń. Myślę, że każda trudna sytuacja ma swój koniec i epidemia koronawirusa też się kiedyś skończy. Nie wiadomo kiedy ustąpi lub zelżeje, ale kiedyś na pewno!

***

Epidemia Dobre
Areszt Cały
Pandemia Środki
Domowy Świat
Coronavirus
Obostrzenia

***

Ręce Epidemia
Balsamować
Myć Pandemia
Codziennie
Często
Coronovirusa

Tadeusz Gorlach

Zwierzenia przy kawie

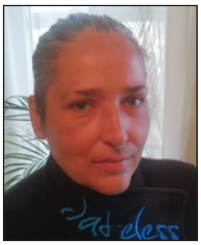
Obserwując dzień przemijający
Ślubuję sobie dzień bez dnia
Gdzieś w duszy spędzony
W najściślejszych zakamarkach samotny
Zanurzam się w pościel
I tak tkwię w mym dniu bez dnia
Zaplanowanym intratnie
Wraz ze zmysłem bycia samotnym
Od tego wszystkiego powiało chłodem
I ani naprawić, ani przemalować
Nie da się tego, co przedstawia obecnie
Dla mnie odgórna paralela
Przyziemnych życiowych spraw
I również w tym pragnień
Ze wszystkim nie daję już rady
Zasady, zasady, zasady
Wybrać je, czy też szereg innych możliwości
Właściwie i rzekomo nieszczególnie wiem
Że jest to dla mnie teraz
Istotniejsze od bicia piany, od liryki
I zamortyzowanych codziennych doświadczeń
Pozostaw mnie w ciszy, paralelo
Bez obłąkania, bez triumfu
Bez lęku i depresji
Niechaj zniknie pędzący we mnie duszy wrak
Lepiej już chyba i tak nie będzie
Poza czasem
Który kiedyś wypełniał
Cały mój czas
Wiem, trudno jest przed uderzeniem cienia
Odskoczyć
Zwłaszcza kiedy i podczas gdy
To własny ciała cień

1968

Dowiesz się jutro
Kiedy pustka Cię ogarnie
Największa Twoja rzeczywistość
Imadłem wspomnień
Zacznie kleić i dręczyć
Myśli, sumienie, obustronność
Jak szara masa, szara trasa
Uwolnij duszę od niezawisłej
Reprymendy
Jakby nic, jakby ambiwalencja
A jednak słodycz dnia
W ciszy rozstania między Wami
Okrutny dla Was czas
Okrutny, zakręcony, nieprzyjemny
I czasem wręcz duszący i łzawiący
Niczym gaz
Pora istnień za przyziemnych
Za bardzo nadtroskliwych, obłąkanych
Z przerwą na czas
Zaleczonych dokrewnie i doustnie
Tylko zjełczały tłuszcz nieistotnie
Czasem zaskwierczy
Na patelni libido
Wiosna, lato, zima? Może
A może sny o Guberni...
A może tęsknota za snem…

Letni dzień

W zakamarkach mej duszy
Śpisz jak zaklęty owoc
Którego spróbować się nie da
Bo grozi absolutną klęską
Zadławieniem, bądź otruciem
Rzadziej niespożytą siłą witalną
Własnego i innych życia
Jesteś mi bardzo bliski
Chociaż nie wiem dlaczego
To problem na lat kilkaset
Do rozwiązania
Może jesteśmy dla siebie problemowi
I to mnie tak zajmuje
Jak kontekst, puenta, zdrowie
Jak koloid w mojej skórze bo „padnięta”
I ile razy z Tobą jestem
Niestety tylko na chwilę
Tym drożej mnie to kosztuje
Wbrew pozorom, choć rejestruję problemy
Mnożą się z niespotykaną siłą
Nie tylko na zewnątrz
Także w głąb siebie, przede wszystkim…
Usypiam
Moimi kanałami
Nie tylko płynie krew
Sączy się też muzyka
Niczym memento mori
Aretha Franklin, George Michael, Lipnicka
Każdy z innej bajki
A jednakowo sentymentalni
Jak plaster na skórę
Jak tabletka przeciwbólowa
Jak słońce w dłoniach
Jak łyk Dubonnet
Na koniec letniego lata



Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

Firanka

Kim jest człowiek zadaje pytanie
firanka zawieszona w pokoju. No i patrzy
tysiącami spojrzeń
na faceta leżącego na kanapie.

A w pokoju jest i szafa, i radio,
z którego leci, dobiega muzyka,
stary dywan leży na podłodze, komputer
na chwilę się zaciął, lecz niewiele
to obchodzi człowieka.

Bo
ona jest tym człowiekiem, przez przypadek,
przypadki też się przydarzają, np. samochód
zacznie tonąć w rzece, albo w słońcu,
co na jedno wychodzi, więc w pokoju tym leży
kobieta, i nad sobą też się zastanawia.

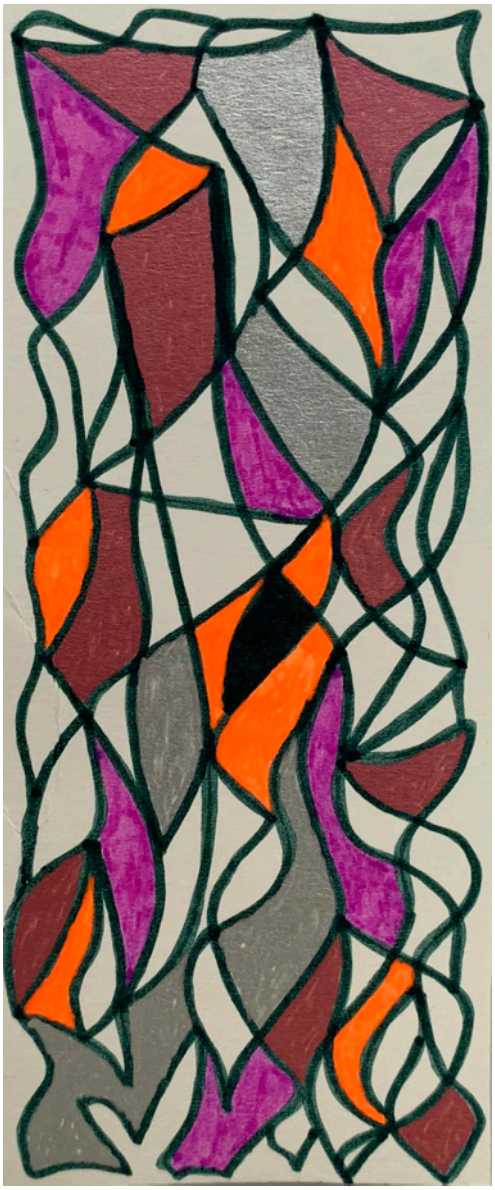
Ano jestem
Chyba dosyć ładna. No i zdam egzamin
magisterski. Ale nie wiem,
gdzie powieszę pranie, ani jak
swego mena mam opieprzyć.
Za cholerę nie mogę
od tygodnia namówić go na małą
wódkę. Ciągle pieprzy, że musi być
Trzeźwy, bo go mogą, no, wywalić, z pracy.

No więc człowiek
powinien się napić. I powinien dużo
Spacerować. Bowiem spaceruje się zwykle wolno,
O ile deszcz go nie przegoni.

ludzie więc, jak z tego wynika,
z natury rzeczy są wolni.
I dlatego nigdy się z nim nie ożenię,
uprawiać będziemy zawsze wolną miłość.

No, gdybyśmy przez przypadek,
Ten przypadek, zaszli w ciążę,
wtedy może ślub jakiś weźmiemy.
Ale to jeszcze się zobaczy.
No a teraz by było trzeba odpocząć i
Się zrelaksować. Kim jest człowiek,

Ano nie wiem, nie wiem. Zresztą teraz
obchodzi mnie to gówno.
Ale myślę, gdy tak tu jestem.
I zamyka oczy powiekami,
I szum krwi czuje w swej głowie,
Że zapewne
musi być mężczyzną. Albo może,
nie wiem, nie wiem, myśli,
Może płeć, ta normalna, czy ta kulturowa,
We współczesnym świecie. W tym zgiełku,
Nie ma chyba większego znaczenia!



rys. Anna Kwiatkowska

Dzisiaj najważniejsze są, nie
Wiem, pieniądze? Czy sens życia, miłość,
Znajomości. E, ja wolę św. Augustyna
Poczytać, św. Tomasz nic mnie nie obchodzi.

Zresztą nie wiem, muszę chyba
Jeszcze raz go sobie przeczytać.
Ale jutro idziemy do kina, a w sobotę
Muszę ściąć te włosy. No więc człowiek,

Dziwi się firanka, to jest takie coś,
Co nic nie mówi. Tylko leży, czyta
Głupie książki, no i mocno jest przekonany,
Że od niego nigdzie, nigdzie, nigdzie
Od niego nie ma mędrszego. Ale tu
Grubo się myli, bowiem nawet ja,
Firanka głupia, jestem czasem
mądrzejsza od człowieka.

List do pewnej znajomej

Nie
zabiła się Pani Na drodze?

Bo podobno wiał wiatr i było ślisko.
Czy może, może ktorąś nogę
Pani złamała albo np. – miednicę? Nie?
Niczego?
Nawet paznokcia? Jakim cudem

Więc tyle lat przeżyła Pani. Przecież tyle
Osób zginęło, a Pani nic się nie stało.
córkę Czyżbyś za mąż wydała?
Bo podobno teściowej nic złego
stać się nie może.
chyba że w nocnej koszuli czy porze
ktoś przyjdzie,
mąż czy kochanek, i pilnik do paznokci,
niczym sztylet gdzieś wbije,
niczym gwóźdź w stalową trumnę,

gwóźdź ostatni. W każdym razie
nie uległaś Pani żadnemu
w te święta wypadkowi?
samochodowemu, śmiertelnemu,
miłosnemu, czy innemu? To tak często
z, ze sobą się łączy.
Nie umierałaś nigdy
Ze złości czy z miłości?
Nie spoglądałaś obojętnie w okno,
Gdy on..

gdy on pod tym oknem
stał i na gitarze grał?

Ja z żoną, a czasami
Z innymi osobami zachowywałem się
Bardzo podobnie. Co ludzie
Widzą w tym oknie?

Nie byłaś Pani nigdy
Śmiertelnie zakochana z
samego rana?

Niektórym się to zdarzało.
Dziś leżą
W ścianach 4 z wiekiem

Nade łbem i tylko w południe
Czy nocą wychodzą jak z grobu
I we mgle się
Snują upiornie. Wodę uduchowioną
wlewając w swą mordę.

No, chociaż trochę...

I Pani na to pozwalała,
pozwoli?

Fragment amnezyjny

Młodzież już tego nie pamięta,
Ale,
Proszę państwa,
Ile tam było
Dubletów

I ile tam było powtórzeń,
Ile zapalonych reflektorów,
Kamer i, w klaps uderzeń.

Nim nakręcono
tą jedną, jedną króciutką scenę,
Gdy np. pani Jagna Borynowa
robiła z pewnym Antonim romans.

(ah, że tam paparazzich
nie było.)

I ile tam razy,
proszę państwa,
Ile tam było powtórzeń,
Ile słów padło dosadnych,
No, róbcie to inaczej, z uczuciem, energiczniej,
W ostateczności rozumniej. Nie tak,
do jasnej cholery, on, ona
musi to przeżyć. tu biust trzeba odsłonić,
tu przykryć, tu włos jakiś na czole zmierzwić,
tam znowu może wygładzić.
Nic, ruszać się szybciej już pora,
Nie będziemy się z tym
Tak pieprzyć do wieczora.

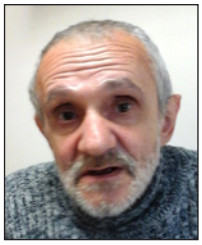
No, nic.
Pora na plan znów wracać;
A nie tak się prawda
Obijać, zastanawiać oraz oopieprzać.

Ile tam było rad dobrych,
I ilu pomagierów, ekspertów i doradców,
Kręciło tą jedną scenę, Tę jedną
jedyną scenę

Którą zresztą i tak tam potem,
mimo kół katolickich protestów),
Wskutek działań cenzury

i tak w końcu wycięto.

2017



Marek Marczyk

Marek Migdał

Marek Migdał

Lato w Krakowie

Lato w Krakowie – gorące
Będzie upał silnie tu prażyć
I świeciło tu będzie słońce
Mocno tu będzie ono smażyć

W blasku słońca i w błękicie
Wśród gorącej miasta przestrzeni
Na niebios wysokim szczycie
Na tle jaskrawej lata zieleni

To miasto tonące w słońcu
Mieniące się blaskiem i żarem
Aż na samego miasta końcu
Żarzące się żarem i skwarem

Lidia Wąsik

Józef Zamojski

Piotr Bal

Piotr Bal

Słoneczny Kraków

Ten słoneczny Kraków cały
I Wawel i Sukiennice
Blasku słońca przydały
Promienie słońca o świcie

I Barbakan i Ratusz cały
Błyszczący tu znakomicie
Rynek Krakowski ogrzały
Promienie słońca sowicie

Mickiewicza pomnik cały
Adama tego – poety
Który jest tak doskonały
Że szczyci jego zalety

I jako polski poeta
I jako pióra arcymistrz
Też jako apologeta
A także jako sztuki mistrz

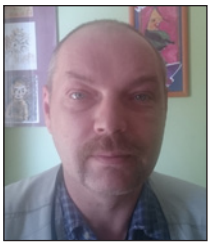
Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Esej o lęku



Sven Haiman

Stany lękowe to częsty problem w dzisiejszym świecie. W obecnym czasie pandemii temat ten staje się jeszcze bardziej znaczący. Dawniej poczucie bezpieczeństwa zapewniały nam: tradycyjna wielopokoleniowa rodzina, duże firmy oferujące praktycznie dożywotnie zatrudnienie i stabilny świat, który nie gnał, nie wiadomo dokąd.

Dzisiaj zanikające więzy rodzinne, brak stabilizacji gospodarczej i politycznej, ciągła presja na sukces finansowy, konieczność zmian pracy, a nawet przebranżowienia się i nauki nowych zawodów – powodują liczne lęki. Czujemy się bowiem sami w środku Wszechświata, i często mamy poczucie, że nie możemy liczyć na jakąkolwiek pomoc ze strony bliźnich. Do tego dochodzą zmiany klimatyczne i realna groźba światowej zagłady. Psychoanalitycy często przyznają, iż wielu spośród ich klientów – pacjentów skarży się na lęk przed światowym kataklizmem…

rys. Anna Kwiatkowska

Strach (związany z konkretnym zagrożeniem), lęki (niepokoje), fobie, napady paniki występują szeroko, w wielu zaburzeniach psychicznych, w tym nerwicowych. Mają one wpływ na myślenie, emocje, a nawet zdrowie fizyczne. Przyjmuje się, że spowodowane są złą biochemią w mózgu, jak i indywidualnymi cechami osobowości, wreszcie traumatycznymi przejściami z przeszłości, np. trudnym dzieciństwem (przemocą w domu rodzinnym, stratą bliskiej osoby). Kolejna możliwa przyczyna stanów lękowych to podłoże genetyczne. Niezależnie od tych przyczyn, trzeba przyznać, że w dzisiejszym świecie trudno czuć się bezpiecznie (o czym już pisałem), dlatego część lęków wynika z oceny obecnej sytuacji, gdyż – powtórzę to jeszcze raz – w mojej ocenie bezpieczny świat przeszedł do historii.

Stany lękowe są najbardziej powszechnym problemem zdrowia psychicznego. Dotykają przeciętnie 10% populacji, częściej cierpią na nie kobiety. Uważane są za chorobę i mogą być diagnozowane i leczone. Jest to przypadłość bardzo utrudniająca funkcjonowanie w społeczeństwie. Na przykład lęk przed krytyką, odrzuceniem może utrudniać podejmowanie decyzji czy poszukiwanie pracy. Lęk przed wychodzeniem z domu – w skrajnych przypadkach może uniemożliwić wykonywanie pracy, gdyż będziemy się bali opuścić dom.

Medycyna holistyczna zaleca zastąpienie lęku wiarą. Natomiast konwencjonalna medycyna leczy lęki przy pomocy psychoterapii, farmakoterapii i psychoedukacji.

Niezależnie od rodzaju oferowanych terapii według mnie warto wiedzieć, że lęk można „oswoić".

Nie robi się tego automatycznie i wymaga to trochę systematycznej pracy nad sobą, ale jest to możliwe i warto spróbować. Wiem to, bo mnie się udało. Kiedy zacząłem chodzić w Tatry bałem się przepaści i chodzenia graniami. Wtedy, między wyjazdami w góry, zacząłem sobie wyobrażać, że idę granią i jestem – czuję się – bezpieczny. Pomogło. Doszedłem do tego, że wspinałem się bez ubezpieczającej liny po pionowych ścianach…

Innym razem udało mi się oswoić fobię przed pająkami. Poczytałem sobie o pająkach i ze zdziwieniem dowiedziałem się, że niektóre z nich można nawet oswoić. Zacząłem wtedy traktować je… jako istoty przyjazne i przestałem się ich bać.

Pomocne też może być zaufanie jakiejś sile wyższej. Kiedy po śmierci Matki i stracie domu bałem się pozostawić nowe mieszkanie bez opieki i chciałem wszystko sprawdzać i kontrolować – połączyłem łagodną farmakoterapię z zawierzeniem się św. Józefowi i lęk ustąpił.

Tak więc istnieją sposoby, by w tym szalonym świecie poczuć się względnie bezpiecznie, równocześnie nie lekceważąc istniejących realnych zagrożeń.

rys. Marzena Hoszowska-Dylewska

***

Słowem nie skarcisz
Karą nie potępisz
Nie taka moja wola
A dobry ktoś nici swobody przędzie
Kto mnie dziecięciem
Do chrztu życia trzymał
Znów ze mną będzie
Bo mało jednego kochania
Bo to tak blisko…
I tak daleko
I tylko głuchy ból palący jak rana
By wrócić do przyczyny
Sobie obiecanej…
Nie będę słuchać już
Trąb, fanfar i oklasków
W spokoju bliskich mi
Mój spokój i mój ból
Ja miłość dałam im – a oni tylko łaskę
Więc smutno nieraz mi odtrącać czyjąś dłoń

Marzena Hoszowska-Dylewska

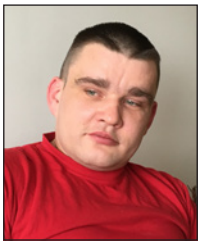
Marzena Hoszowska-Dylewska

Samotny Koń

Promyki w garze
Myślą
W Tobie
W upale tropików
W świetle Kosmosu
Bladość
Zapadła
W nas
Jak bladość światła Księżyca
W Kosmosie
W ciszy
Powitała
Mnie

Andrzej Czycz

rys. Łukasz Ruśnica



Łukasz Ruśnica

***

Każdorazowo kiedy składam ręce
wiedząc o tym, że Bóg ma nas
wszystkich w garści
Pytam się ze zrozumieniem kiedy
odrzucony przekaz „kamień" bę-
dzie cennym kamieniem,
Krótka modlitwa do Pana Boga naszego
Trzy razy dnia, kiedy przymykamy oczy prosimy Go
o zdrowie bo to rzecz w człowieku, która potrafi nas
zaskoczyć.

Łukasz Ruśnica

***

Oczy otwieram świta mi słońce,
Gdy już zamykam mam myśli krążące.
Jedno mamy życie,
Więc nie traktuj go jak męka.

Nie pytaj mnie o jutro
jutro też jest dzień
mów do mnie szeptem
bo czuję mój nieustępliwy cień

Łukasz Ruśnica

Eseistycznie

dziewczyna w szybie
się odbija
i gładzi piersi swe przed snem.
A deszcz jesienny pada z nieba
Pełnego –

najdziwniejszych scen,
tam się rozgrywa jakiś dramat
on wbija sztylet w czyjąś pierś,
a ona mdleje w swym salonie
i w sukni brokatowej jest. Obok
pianino, na nim jakieś nuty,
niedokończony koncert świec.
Trudno powiedzieć,
W kącie pokoju cienie złamanych,
Czy powyrywanych z piersi serc.

A obok, ale dużo dalej
Gdzieś za górami, daleko stąd,
Jest inny pokój. I dwie pary
W brydża gdzieś przy kominku grają
Patrząc w swe karty i w oczy swe.
Dziewczyna widzi siebie w oknie,

Widzi swe włosy, oczy, brwi. I patrzy
W czarną ciemność nocy i myśli o przyszłości
swej. Na pewno jakiś
Młody książę, albo bogaty starszy pan.
może reżyser jakiś filmowy,
Czy pisarz znany, nagradzany,
Potem zaś łóżko, a potem piach.

Ale nie, nie grobu, najpierw plaży.
I złote słońce na niebie lśni,
Brązowy krem do opalania,
Niebieski stanik, no, bez niego też przecież
można obyć się. A potem śmierć
może spotkanie
z nieistniejącą nigdzie mgłą.
Czy kąpiel w wannie, czy sprzątanie
Z obrusa po-alkoholowych plam.

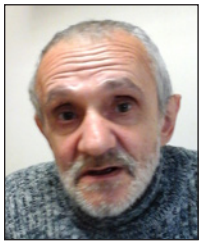
Czy jakiś uśmiech, oddech, słowo
Rzucone komuś prosto w twarz,
Który poruszy góry, chmury,
Uchyli skrzydła drzwi czy bram. A
Jednak czasem noc bezsenna
Naprawdę w życiu zdarza się. Joanna
d'Arc wygrała bitwę, a lady Makbet
we krwi nie raz kąpała się.

21 postulatów, jakiś postulat dwadzieścia dwa,
By dali babom święty spokój
I swoimi sprawami wreszcie zajęli się.
Dziewczyna marzy patrząc w lustro,
Tej ciemnej szyby, za którą deszcz
Tym wszystkim wywalonym z pracy
Dość prozaicznie pada na głowy łeb. Nic
Żadnych marzeń, żadnego księcia,
Ni pierwszej strony w magazynie mód,
Nie zawsze wiemy, co może się wydarzyć,
To wie, o ile jest, tylko Bóg.

No, ona też coś wie czasami
I patrzy w okno, zdejmując z piersi bladą dłoń.
I idzie na spotkanie z nocą,
I z sobą samą,
z romansem swym.

By znowu gdzieś, na jakiejś plaży,
W promieniach słońca, albo w cieniu,
Bez żadnych trosk położyć się.

rysunki
Anna Kwiatkowska



Marek
Marczyk

Kwiaty

Ano idę, może, prawda,
idziemy
Po tej naszej ziemi obiecanej.

Tu papierek jakiś leży na ulicy,
Tam znów cień jakiś przez kogoś porzucony.

No to idę, może idziemy,
Bo i ja, mój brzuch, i wątroba, i żona
I inni,
Po ulicy, po placu, po rynku,
czy po promenadzie nawet.

Mamy nogi i ręce, i głowy,
Czasem zęby. No a czasem niczego nie
mamy.

Ach, uśmiechnij się, choćby do siebie,
Skoro innej roboty nie masz.
Albo drzewo czy krzak jakiś posadź,
I odpocznij sobie w jego cieniu.

A najlepsze, najlepsze naprawdę
By były np. z kamienia parasole..

By tam kwiaciarki swe kwiaty
Sprzedawały..

Sprzedawały swe kwiaty no – spokojnie
I ze zrozumieniem, jak zalecali architekci
stanu wojennego
I nie narażały się na grypę
Czy zachorowanie jakieś inne.
Równie groźne i niebezpieczne..

Ano, usiądźże człowieku spokojnie,
Bo zmęczył ten marsz już ciebie chyba.
I po prostu sobie odpocznij

Od siebie i od tego wszystkiego.

Potem przeczytasz starą jakąś książkę,
Posłuchasz programu w radiu, rozwiążesz
Krzyżówkę w przekroju, może inny jakiś
problem?

Więc tą jakąś starą książkę
Dawno temu napisaną przeczytasz,
Bo nie ma już żadnej chyba nowej.

Czy z kimś po prostu porozmawiasz.
Z sobą? Z jakąś inną osobą?

O
bombie atomowej, o teściowej?
O armii czerwonej? O dochodach,
Przychodach, rozwodach.
O Zachodzie?
Czy tak ogólnie, np. o… schodach?

Czy lubelskiej, czy europejskiej unii.

Czy o roku spędzonym w jakiejś trumnie.

Czy tiurmie, może … urnie?

No i o tych pieniądzach,
Które kiedyś były tak wiele warte,
Że sto złotych za dolara trzeba było płacić.
Gdy dziś za 4 go dostaniesz.

No i może się przy okazji dowiesz,
Gdzie te 5 złotych dostać czy zarobić.

By litr benzyny kupić
I się iść gdzieś na uboczu podpalić?

Może jakiś teleturniej?
medytacji ćwiczenie mozolne? Coś takiego
pomoże, na pewno.

I może
zoczysz napis na telewizyjnym ekranie.
Za usterki
bardzo państwa przepraszamy.

Boże Ciało

Marian Skoczylas

Niedawno obchodziliśmy święto Bożego Ciała, przy tej okazji chciałbym trochę o nim opowiedzieć.

Święto to powstało w XIII wieku, jego najstarsza nazwa brzmi „Święto Eucharystii", jest to związane z tym, że święto to powstało pod wpływem nurtów pobożności eucharystycznej, podkreślającej rzeczywistą obecność Chrystusa w znaku chleba i wina. Do wprowadzenia tego święta znacznie przyczyniła się belgijska zakonnica, błogosławiona Julianna, której Jezus objawił w wizji, że w kalendarzu brakuje święta ku czci Eucharystii.

Do Polski święto to dotarło w 1320 roku – wtedy po raz pierwszy odprawiono, właśnie u nas, w Krakowie, liturgię Bożego Ciała. Kojarzące się nam z tym świętem procesje zostały wprowadzone dopiero dwieście lat później. Po wyjściu z kościoła, procesja udaje się do czterech oddalonych od siebie ołtarzy, przy każdym z nich czytana jest lub śpiewana, Ewangelia jednego z czterech Ewangelistów. Pod koniec procesji wiernym udzielane jest błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem, na wszystkie cztery strony świata.

rys. Piotr Bal

Kraków, będący kolebką tradycji Bożego Ciała w Polsce, od najdawniejszych czasów słynął z barwnych i okazałych procesji. Udział w nich brali biskupi, księża, zakonnicy, a nawet, do początku XVII wieku, królowie polscy ze swym dworem. Wśród wiernych, którzy licznie brali udział, byli rajcy miejscy, bractwa kupieckie, wojskowi w odpowiednim umundurowaniu, profesorowie w swych togach, studenci i uczniowie oraz zwykli obywatele. Największa krakowska procesja zaczyna się na Wawelu a kończy w Kościele Mariackim. Naszym lokalnym zwyczajem, po zakończeniu uroczystości kościelnych na rynek wkracza korowód postaci ze sztandarem cechowym flisaków. Najważniejszą postacią jest lajkonik, jeździec w tureckim stroju, z czarną brodą i galopujący na białym koniu. Wierzchowiec jest częścią jego stroju a on sam podskakuje na własnych nogach. W oktawie Bożego Ciała odbywają się też w Krakowie wybory Króla Kurkowego, czyli Króla Bractwa Strzeleckiego, zwanego też Kurkowym. Nazwa ta pochodzi od godła, przedstawiającego koguta gotowego do walki. W dzisiejszych czasach jest to jedynie tytuł honorowy, kiedyś zwycięzca zawodów otrzymywał wiele królewskich łask i przywilejów.

W obecnych czasach nieodzownym elementem procesji jest udział orkiestry (w Krakowie zwykle wojskowej, w różnych miejscach kraju np. strażackiej lub górniczej), sypiące kwiaty dziewczynki w bieli, albo też w strojach ludowych, niesione są też święte obrazy i baldachim, pod którym idzie prowadzący procesję duchowny z monstrancją. W wielu regionach kraju osoby biorące czynny udział w procesji ubrane są w stroje ludowe. Ołtarze, do których odbywa się procesja, są przygotowywane przez mieszkańców z sąsiedztwa ołtarza, a czasem przez określone grupy zawodowe. Przyozdabiane są kwiatami, obrazami oraz brzózkami, których gałązki po procesji są zrywane i zabierane przez wiernych do domów.

Z procesjami Bożego Ciała związane są różne zwyczaje, tradycje i wierzenia. Oprócz najbardziej popularnego zwyczaju, którym jest zabieranie do domu gałązek przyozdabiających ołtarze, które to gałązki, jak kiedyś wierzono, miały chronić przed czarami i czarownicami, innym zwyczajem jest wicie wianków. W przeszłości zabierano wianki do kościołów w dzień Bożego Ciała i zostawiano je tam na całą oktawę, aby nabrały świętej mocy. Obecnie zanosi się wianki do kościoła w ostatnim dniu oktawy, a po powrocie do domu umieszczane są one za obrazami świętych, nad oknami, oraz przy wejściu do domu. Wianki te sporządzało się zazwyczaj z ziół takich jak: mięta, rozchodnik, macierzanka, kopytnik, grzmotnik, jaśmin, róża. Mają one chronić domowników oraz zwierzęta gospodarskie przed burzą, piorunami, urokami i nieszczęściem. Niektórzy gospodarze umieszczali też wianki na polach by broniły warzyw przed szkodnikami. Po jakimś czasie zioła wykruszone z wysuszonych wianków służyły do sporządzania naparów na różne schorzenia i choroby, a także wykorzystywano je do odczyniania uroków i czarów.

Polska jest jedynym krajem, gdzie w każdej parafii odbywają się, nieprzerwanie od XV wieku aż dzisiaj, procesje. Nawet pomimo epidemii, która tak nam wszystkim skomplikowała życie, procesje odbyły się w tym roku, niemal jak zawsze.

Źródła: polskatradycja.pl, niedziela.pl

Anna
Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Lato parne i duszne
Rozświetla świat na kolorowo
Motyle trzepoczą skrzydłami
Ptaki uczą latać młode
Trawa nasiąka soczystą zielenią
Chrupią liście zające
Ukryte w polach
Czy na miedzy

***

Wszystko wokół
Już w pełni zielone
Drzewa owocowe uginają się
Pod dojrzałymi zbiorami
Borówki z lasu
Przyniesione
Najlepsze z bitą śmietaną
Czas się przyjrzeć urokowi lata
I dobrze je zapamiętać
Aby późną jesienią
I zimą
Mieć przed oczami
Obraz
Rozkwitłych ścianą
Tęczy kwiatów
I owadów zbierających z nich pyłek

Marek Migdał

Marek Migdał

Namioty nad Drwęcą

Te namioty nad Drwęcą
Tam, gdzie byłem ja z nimi
W namiotach kolorowych
Barwami miodowymi

Z nieba na te namioty
Blask słońca nie zawsze pada
Ciemno nadciąga i grzmoty
Burza się zapowiada

Niebo coraz się chmurzy
Burza, deszcz, ulewa
I piorun uderzy z burzy
Gromy biją z nieba

Błyskają się błyskawice
I piorun z trzaskiem spada
Deszcz zalewa okolicę
Piorunów leci gromada

Piorun huczy tam z hukiem
I piorunu trzask spada
Huczy, toczy z pomrukiem
Piorunów sfora, gromada

Te mokre namioty nad Drwęcą
Które burza szarpie, targa
Z wiatrem na boki się kręcą
Wnet w strzępy je roztarga

A tam, w Drwęcy, z hukiem
Kamień za kamieniem spada
I huczy tam z pomrukiem
Kamieni sfora, gromada

I ja też nad Drwęcą byłem
W czasie tej burzy pamiętnej
I ja ją bardzo przeżyłem
Wśród nawałnicy wielkiej

I Drwęca bieży tam, huczy
Pieni się i w dół spada
Z hukiem spada i mruczy
I w przepaść się zapada

Piotr Bal

Piotr Bal

Józef Zamojski

Marek Migdał

Marek Migdał

Namioty nad Wisłą

Namioty w blasku słońca
Kolorowe namioty nad Wisłą
Ciągną się one bez końca
Gdzie w blasku słońca zabłysną

Słońce żarliwe nad Wisłą
I parzy, i piecze, i grzeje
Barwy namiotów świecą
Gdy blask słońca z nieba leje

Gdzie odblask słońca się jarzy
Ponad tą Wisłą szeroką
Gdzie promień lśni i się żarzy
W toń zapada głęboką

Promienie słońca w wodzie
Mienią się w tonach barwnych
Wirujących w przyrodzie
Blaskach słońca jasnych

Wielki żar nieba letniego
Nad namiotami w słońcu
Przydający blasku jasnego
W lata początku i końcu

Marek Migdał

Piotr Bal

Piotr Bal

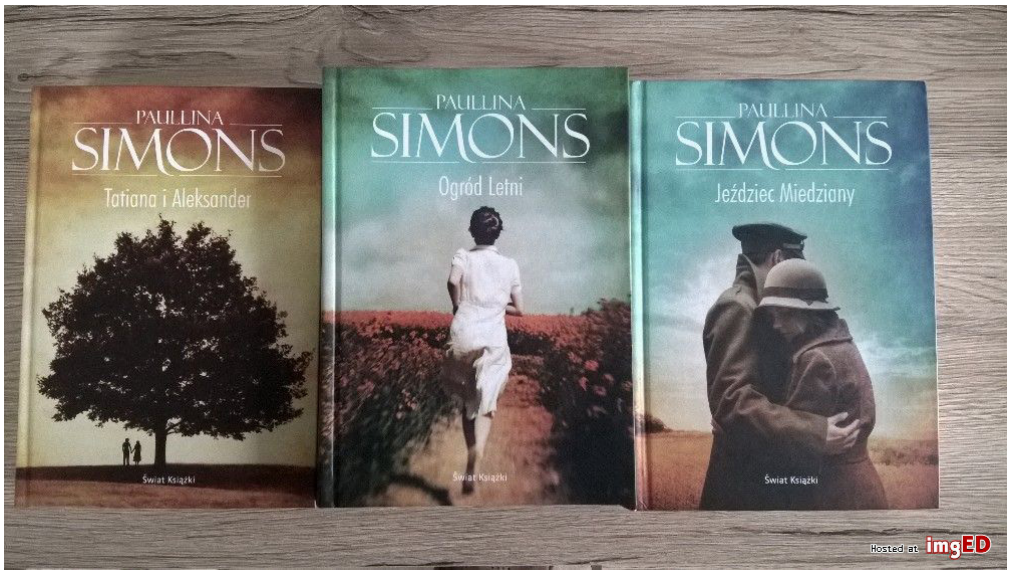
Józef Zamojski

Tatiana i Aleksander

M. Barbara Jaworska

Kocham czytać! Uspokaja mnie to, relaksuje, a przede wszystkim przenosi w świat marzeń. Kiedy czytam, a książka spodoba mi się, wciągnie mnie, wtedy zapominam o bożym świecie! Lubię zaangażować się w fabułę, w życie bohaterów, często żal mi ich opuszczać, gdy kończę książkę.

Dlatego bardzo lubię trylogie, sagi i epopeje. Ostatnio zachwyciła mnie i na chwilę przeniosła w świat fantazji seria książek autorstwa amerykańskiej powieściopisarki rosyjskiego pochodzenia, Paulliny Simons. Jej dziadkowie i rodzice, ciężko doświadczeni przez wojnę i komunizm, wyemigrowali do Stanów Zjednoczonych w 1973 roku, kiedy przyszła pisarka miała



10 lat. Jest autorką bestsellerowych powieści, które przyniosły jej światowy rozgłos, a najbardziej znane to właśnie czytana ostatnio przeze mnie seria: „Jeździec miedziany", i kontynuacja: „Tatiana i Aleksander" oraz „Ogród letni".

Seria ta opowiada o prawdziwej, żarliwej miłości od pierwszego wejrzenia, i o jej burzliwych losach. Bohaterami tej pięknej, wzruszającej, pełnej emocji historii są Tatiana i Aleksander. Saga ta to nie tylko fikcja, ale też fakty wzięte z historii. Fikcyjna historia miłosna rozgrywa się bowiem w czasie II wojny światowej i w okresie powojennym. Losy bohaterów są przedstawione na tle autentycznych wydarzeń historycznych.

Bohaterowie poematu stają się ofiarami okrutnego żywiołu, kiedy wybucha II wojna. 22 czerwca 1941 roku Niemcy atakują Związek Radziecki. Siedemnastoletnia wówczas Tatiana poznaje młodego oficera, Aleksandra, człowieka o tajemniczej przeszłości, skrywającego polityczny, niebezpieczny sekret. Młodzi zakochują się w sobie bez pamięci, ale czasy, w jakich żyją, nie pozwalają im długo cieszyć się szczęściem, Aleksander nagle znika. Tytuł powieści „Jeździec miedziany" nawiązuje do poematu Aleksandra Puszkina w przekładzie Juliana Tuwima. Bohaterowie często cytują w rozmowach fragmenty poematu, który Aleksander podarował w prezencie Tatianie.

Dalsze losy bohaterów przedstawia druga część – „Tatiana i Aleksander". Tatiana ucieka z Leningradu do Szwecji, ma wtedy 18 lat i spodziewa się dziecka. Myśli, że jej mąż zginął, jednocześnie jednak ma przeczucie, że Aleksander żyje i potrzebuje pomocy. Po urodzeniu syna, udaje się więc w głąb Rosji, by odnaleźć ukochanego. Tymczasem aresztowany przez NKWD Aleksander w Związku Radzieckim cudem unika egzekucji.

Ostatnią powieścią z serii jest „Ogród letni". Ta część ma inny klimat niż poprzednie, bo nie toczy się w czasie wojny, a po niej. Tatiana i Aleksander przeszli przez „piekło", jakie rozpętało się na świecie za sprawą wojny. Po latach znaleźli się razem w Ameryce, krainie swoich marzeń. Mają dzieci i wnuki, żyje się dobrze, spokojnie, wiedzą, że ich miłość jest silna, ale czy potrafią być szczęśliwi?

Wszystkie trzy części czytało mi się bardzo dobrze, śledziłam historię bohaterów z wypiekami na twarzy i ze szczerymi łzami, nieraz musiałam sięgać po chusteczkę. Zachęcam Czytelników, a zwłaszcza Czytelniczki, do lektury tej pięknej opowieści. Zachęcam również do przeczytania innych powieści Paulliny Simons, uznanej na równi z powieściopisarką Jodi Picoult.

Źródło: lubimyczytac.pl

Lepiej jest

Jest Dobrze
Z Top
Coraz
Upływem
Lepiej Top
Czasu Jest

***

Nie
Ale
Wiem
Źle
Co
Bo
Zaszło
Zgasło

***

Napisałem
Będą
Dwa
Jeszcze
Wiersze
Lepsze

Co to

Co
Dobry
To
Gest
Jest

Tadeusz Gorlach

Bywa i tak

Ciebie cień Twojej małości przerasta
Prosta sprawa, wielkie problemy
Gdy wychodzisz po proszek do miasta
Kiedy rękę podajesz bliźniemu
Bronisz życia splątanej swej ścieżki
Potrzebujesz napoju i strawy
Wegetujesz pomiędzy innymi
I nie dajesz swym błędom poprawy

***

Bardzo
Non
Dobry
Sensu
Smak
Brak

***

Fakty
Poza
Medyczne
Zasięgiem
Trzymaj
Dzieci
Je

***

Będzie
Dobrze
Lepiej
Dziś
Nawet

Niebo

I może
Kalosze
Prawdziwe
Bambosze
I niebo
Sandały

***

Cuda
Przecież
Marzenia
Się
Spełniają
Zdarzają

***

Piszę Będzie
Niezbyt Dziś
Wiersze Bardzo
Szarmanckie Jutro
Eleganckie Dobrze

Zabawa

Gdy mam dość życia
Stwarzam się od nowa
By w nowym Ja
Mieć więcej czasu na umieranie
W umieraniu widać
Prawdziwą radość istnienia

Wysoki Sądzie

Jestem piorunem kulistym
Bez imienia, nazwiska, domu

Kroczę po ciernistej drodze
Nieszlifowanych diamentów

Czasem zamieniam się
W biurko Prezydenta Stanów Zjednoczonych

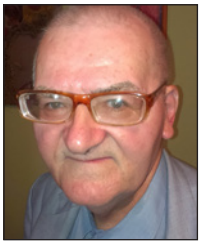
Wysoki Sądzie
Proszę o najniższy wyrok kary

***

Gra twórczy
Artystyczno
Uspokajający
Właściwy
Tabletki
Nieład

Monolit

Był anarchistą z przekonania, dyktatorem z zawodu.



Marek Migdał

Lato i miłość

Pośród pól kwiatów naszej miłości
Wśród astrów, mimozy oraz konwalii
W tę chwilę gorącej naszej miłości
Wokół róż, fiołków oraz azalii

Miłość ta z serca nam wypływa
A gorąc tego uczucia stale w nas wzbiera
Każde z nas inaczej miłość swą przeżywa
Gdy kwiat uczucia nagle w nas się otwiera

Poszliśmy ścieżką wśród kwiatów i trawy
Pięknych roślin i ziół błękitnej powodzi
I wtem ukazał się widok arcyciekawy
Gdy w nasze serca miłość przychodzi

Ta miłość i uczucie stale w nas wzbiera
Pośród tych kwiatów i w całej miłości
Tam, gdzie uczucie w nas stale się zawiera
Tam, gdzie namiętność jest naszej miłości

Tam gdzie kwiat astrów i naszej mimozy
Kwiaty czeremchy, fiołków i konwalii
A także przepięknych kwiatów tuberozy
Piwonii, róż, fiołków, astrów i azalii

To lato i miłość wśród kwiatów azalii
Serce goreje w ciele swym i duszy
Jak w tym kwiecie jaskrów oraz konwalii
Dążąc do stanu miłosnych katuszy

To lato i miłość wśród kwiatów konwalii
Na sercu i ciele i w głębokiej duszy
W sercu jak gdyby w kwitnącej azalii
W sercu, w umyśle, w zmysłowej duszy

I tak jak przypływ do nas szybko przychodzi
Ta miłość w kwiatach i w promieniach słońca
W kwiatach, w burzanach i kwiatów powodzi
W miłości zawsze aż do afirmacji końca

Pośród pól kwiatów wczorajszej miłości
I pośród znikającego czasu wczorajszej przeszłości
Niech się zapamięta w sercach, ku przyszłości
Ku dobrej wierze, ku ślicznej naszej miłości

Miłość ta z serca stale nam wypływa
Stale się w nas drąży, stale się w nas darzy
I kochania promień do nas tu przypływa
Podczas gdy słońca upał, żar nas praży

Poszliśmy ścieżką wśród kwiatów i trawy
Pośród tych jaskrów i pośród tej mimozy
Gdy jawił się widok piękny i ciekawy
W ogródku przy kwiatach astrów i tuberozy

Lato i miłość to świat miłości ten jedyny
Gdy na sercu i ciele i głębokiej mej duszy
Poruszy wszystkie w sercu i ciele mym sprężyny
Dla zbliżających się wkrótce szczęścia rozkoszy

rys. Anna Kwiatkowska

Wśród uczuć serca

Wśród uczuć serca, wśród drgnięć jego
Pośród trawy, kwiatów miłości tej
Chyli wiatr trawy, zbliża się do niego
Do głębi mych uczuć w tej duszy mej

Do głębi uczuć, duszy, serca mego
W miłości serca, w czasie tutejszym
W serca uczuciu nigdy nie znanego
W czerwcowym dniu tym dzisiejszym

Do kresu myśli uczucia nieznanego
Pośród miłości czucia niezrównanego
W drgnieniach miłości, w czasie tutejszym
W uścisku ciała całkiem najmilejszym

W pocałunku naszym, słodkim, najsłodszym
W uściskach duszy oraz także ciała
W czasie tutejszym, najmilejszym
Miłość i dusza rwie się tam cała

Miłość

Te gorące uczucia i ust pocałunek
Gdy twoje usta przy mnie są tak blisko
Gorące uczucia i ten szacunek
Zawierają miłość oraz to wszystko

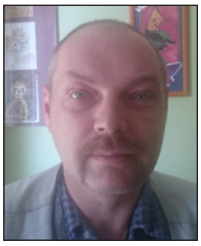
Te serdeczne uczucia i ust pocałunki
Gdy twoje usta, cała jesteś blisko
Gdy mijają z serca wszystkie frasunki
Wtedy nastaje płomienna miłość i wszystko

Ta moja miłość, w serca mego
Która się wszędzie rozpościera
I zdąża wprost do serca twojego
Ta oto miłość nigdy nie umiera

Chłopiec i jego wilk

Nocne niebo

Sven Haiman



Endi, Riwana i Zielony Wilk wyszli nocą z zamku Gwenolta poobserwować nocne niebo.

Był księżyc rożek i piękne rozgwieżdżone niebo.

– Niebo jak z bajki – powiedziała Riwana.

Kethang też był olśniony tym widokiem i zawył do księżyca.

Chłopiec pokazywał im gwiazdozbiory i opowiadał związane z nimi mity. Riwanie najbardziej podobał się mit o Latarniku i Gwieździe Północnej.

Latarnik ów mieszkał na wyspie Leonsis. Co noc zapalał światło, które wskazywało drogę okrętom. Pewnego razu jego wyspę nawiedzili korsarze, łamiąc pakt o nietykalności latarni morskich. Światło latarni omal wtedy nie zagasło, gdyż korsarze zamknęli Latarnika w lochu i ani myśleli zapalać w nocy światła. Jednak Latarnikowi udało się uciec z więzienia i rozpalić na plaży wielkie ognisko, które z powodzeniem zastąpiło światło latarni morskiej.

W uznaniu tej zasługi Bóg podarował Latarnikowi nieśmiertelność i przeniósł go do gwiazd, gdzie świeci jako Gwiazda Północna nazywaną też Gwiazdą Polarną lub Polaris i dalej wskazuje drogę okrętom.

– Widzę, że dużo się nauczyłeś w trakcie swojego włóczęgostwa – pochwaliła Endiego Riwana.

– Moje włóczęgostwo polegało nie tylko na patrzeniu w gwiazdy. Musieliśmy z Wilkiem stać twardo na ziemi by zapewnić sobie pożywienie.

– Ale nocą przy ognisku kontemplowaliśmy nocne niebo – wtrącił się do rozmowy Zielony.

– Tak to już jest – podsumowała rozmowę Riwana. – Trzeba umieć STAĆ TWARDO NA ZIEMI ALE PATRZEĆ W GWIAZDY.

rys. Sven Haiman

RHEME

OPOWIEŚCI

Sven Haiman

TAJNA MISJA

W pałacu Arhot odbywała się tajna narada członków szpicy Zakonu z Khaneth.

– Miałaś świetny pomysł z tą blokadą – pochwalił Armanikę Thornwald.

– Ta blokada nie narusza Prawa Równowagi – włączył się do rozmowy Zouck.

– Dziękuję za uznanie, ale nie po to Was tutaj zawezwałam – odparła Armanika.

– W takim razie po co?

Dziewczyna wskazała ręką widzący kryształ imieniem Zofir. Pokazał on Księcia Lensa i jego miłość, Kleo.

– To następca Stilijskiego tronu wraz z kochanką – skomentował Thornwald.

– Dlaczego nam ich pokazujesz? – zapytał Zouck.

– Dlatego, że dostaliśmy w związku z nimi super tajne zadanie.

Do Armaniki podszedł Lorn żądny pieszczot swej opiekunki. Czarodziejka pogłaskała go po grzywie, a do obecnych powiedziała:

– Książę i jego narzeczona poprosili o azyl polityczny Królestwo Desii.

Lorn przeciągnął się prezentując rzędy białych kłów.

– To szok – powiedzieli obaj podkomendni kobiety maga.

Gdy ochłonęli dodali:

– Książe poeta nie pasuje do Stilijskiego dworu.

rys. Sven Haiman

– I jest bardzo popularny w Desii, to znaczy jego poematy bardzo się tam podobają, więc w królestwie czeka go miłe przyjęcie.

– Tylko musimy go do królestwa dostarczyć, wraz z narzeczoną.

– A jak zamierzasz tego dokonać?

– Bardzo prosto. Będziemy pozorować, że nasi azylanci uciekają ze Stilii drogą morską. W rzeczywistości, korzystając z tego, że królem Krainy Siedmiu Gór jest władca prodesyjski, uciekinierzy udadzą się do Desii przez Krainę Siedmiu Gór.

– Dobry pomysł.

– Czy zamierzasz wtajemniczyć w plan Baharda?

– Zamierzam, ale tylko jego. O całym przedsięwzięciu będzie wiedział w Krainie tylko król Bahard.

[c.d.n.]

Anna Kwiatkowska

Piotr Bal

Emilia Ożana

Marek Migdał

Jacek Świstek

Deszcz przed tęczą

Całe niebo chmurami zasnute
Jedna chmura innej chmury sięga
Ze słońca te chmury wyzute
I deszczu silnego fala sprzęga

Ten deszcz pada, leje – ulewa
A chmury są ciężkie nad głową
Gdy woda pluszcze, wszystko zalewa
Pogodę przydaje deszczową

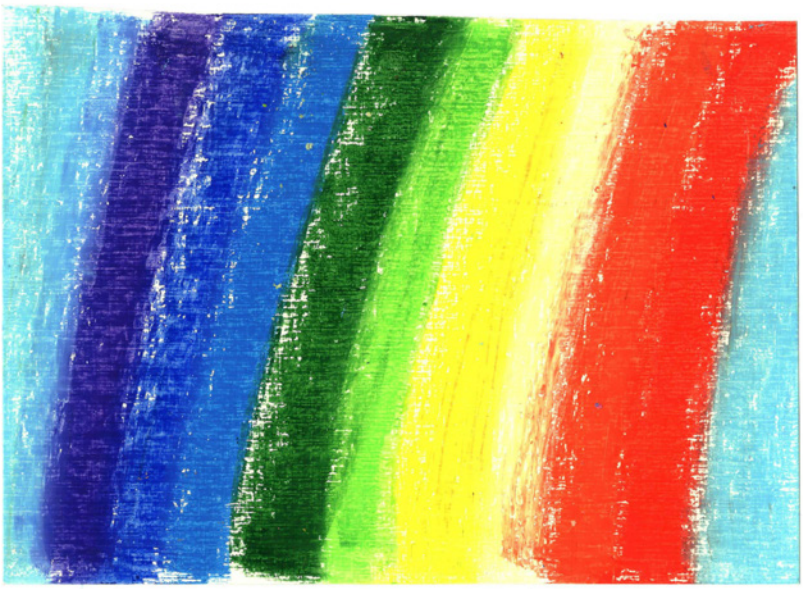
I leje, i pada, i pluszcze
I wody jest wszędzie wokoło
I chlapie, i leje i chluszcze
Woda jest wszędzie naokoło

I deszcz pada, pada, i pada
I deszcz leje, leje – ulewa
I kałuży wokół gromada
Coraz bardziej się rozlewa

Te kałuże się rozlewają
W świata strony, wszędzie dokoła
Ileż wody w sobie one mają
Coraz większa ta letnia ulewa

Lidia Wąsik

Adam Kukla



Anna Kwiatkowska

Tęcza

Ta tęcza, na niebie błyszcząca
Ta wstęga kolorów mieniąca
Po horyzont sięgająca
Dalej, do samego słońca

To był ten czas – lata i słońca
I nieba kaszmirowego
Barwna pręga tęczy mieniąca
Na tle słońca złotego

To był ten czas – lata i słońca
I nieba szafirowego
Ta wstęga tęczy mieniąca
Wśród nieboskłonu jasnego

Tęcza w siedmiu kolorach
Na niebie tęcza ta się jarzy
W kolorach i w stu wzorach
Gdy słońce nad nami się żarzy

Lidia Wąsik

Marzena Zendak

Władysław Karzyński

Emilia Ożana

Piotr Bal

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 9. U CZAROWNIC (CZ. 1)

Robert Kubik

– Wiesz co, możemy nie pominąć posterunków, nie ujawniwszy przy tym twojej obecności – powiedziała Simona – Droga przez to będzie łatwiejsza.

– Jak uważasz – odparłem.

Następnie ponownie skręciliśmy i znaleźliśmy się na wzgórzu. Jednakże istotnie nie szliśmy zbyt długo ku górze, a przez to w mniej wygodny sposób, gdyż już po kilku krokach, ukazała nam się ścieżka, która prowadziła skośnie do góry. W chwilę później już nią szliśmy – Simona pierwsza.

– Przy końcu ścieżki znajduje się jeden z posterunków, nie będziemy go jednak mijać, gdyż czarownice znajdują się po jej obu stronach – nie wiem dokładnie gdzie. Ukryte w gęstwinie, jaka się tam znajduje. Gdybyśmy chcieli zboczyć z ścieżki byłoby to względne ryzyko.

– A tak to? – spytałem.

– A tak to – odparła – pójdziemy ścieżką do jej końca. Byłoby bardzo podejrzane, że jako czarownice zbaczamy z drogi, unikając strażniczek.

– Jako czarownice?

– Właśnie – uśmiechnęła się – nie miej mi tego za złe, ale ty będziesz odgrywał rolę drugiej z czarownic. Jest mrok, a powierzchownie jesteś nawet do nas podobny. Gdybyś musiał odpowiadać, zrób to szeptem, wtedy nie rozpoznają twojego głosu.

– Ach tak.

– Yhm, poza tym musimy znaleźć pretekst tak późnego powrotu. Nazywasz się Agata, a w trakcie zbierania leśnych owoców któraś z nas zwichnęła nogę tak, że druga musiała ją dźwigać aż tu.

– OK, wezmę cię na ręce.

– Dobrze, właśnie tego chciałam. Powiem ci kiedy to zrobisz. Rozmowę zostaw raczej mnie. Szliśmy w dalszym ciągu.

– Teraz – szepnęła – o jak boli – dodała głośniej. Prawą ręką wziąłem ją pod kolana, a lewą pod ramiona. Dodatkowo Simona była na tyle wspaniała, że wykorzystała moment i przytuliła się bardziej do mnie gdy wywnioskowałem, że jesteśmy w pobliżu posterunku. Istotnie w chwilę później dwie postacie zagrodziły nam ścieżkę, wyłaniając się z drzew, nawet gdybym chciał, to przecież w obecnej sytuacji nie mogłem za bardzo zareagować na jej zachowanie.

– Kto idzie!– usłyszeliśmy.

– To ja Simona – odparła.

– Tylko Simona.

– Nie całkiem, jest ze mną Agata.

– Gdzie byłyście tak długo.

– Zbierałyśmy owoce w lesie.

– Tak długo..? I na dodatek niesie cię na rękach. Widocznie musiała się przyglądnąć.

– Tak, miałam złą przygodę, zwichnęłam nogę w lesie, dźwiga mnie aż dotąd. Oczywiście robiłyśmy długie przerwy.

– Hm, przejdźcie. Czarownice rozstąpiły się. Przeszedłem kilka kroków.

– Czekajcie – usłyszeliśmy nagle – widziałyście coś podejrzanego?

– Nie, nic zupełnie – odrzekła Simona znowu. Ponieważ panował mrok i miała gęste włosy, to powodowało, że czarownice nie spostrzegły tego, że z wyjątkiem wypowiadanych słów przez Simonę, miała swoją twarz bardzo blisko mojego policzka. I nie wyglądało to na bardzo przypadkowe. No cóż, moje przypuszczenia się sprawdzały. Może nie było to totalne zauroczenie, ale Simona nie wiedziała też, że mam Lyę. A ponieważ Lyę, jak również mnie cechowało duże poczucie obiektywizmu, dlatego niezależnie od sytuacji pozwalałem jej na to. I robiłem to bez przekonania niewierności w tym przypadku, jak też nie sądziłem, by Lya czuła się przez to urażona. Wreszcie oddaliliśmy się znacznie od strażniczek i mogłem Simonę postawić na ziemię.

– O jaka szkoda– westchnęła.

– Jaka?

– Że już nie ma więcej posterunków.

– Martwisz się bardzo o towarzyszki?

– Oj nie – uśmiechnęła się – to również, ale tak miło było być niesioną przez ciebie.

– Ach tak.

– Yhm – dodała – i zanim się zorientowałem pocałowała mnie w usta.

– Ładnie – powiedziałem.

– Gniewasz się? – spytała – myślałam, że lubisz czarownice.

– Ale nie pomyślałaś o tym czy jestem wolny czy nie.

– Słusznie – powiedziała to poważniej – masz już wybraną?

– Tak, jest nią Lya.

– Oj, nie pomyślałam, to było do przewidzenia,

rys. Jacek Świstek

przepraszam cię zatem.

– Oj nie przesadzaj, Lya jest osobą z dużym poczuciem obiektywności ja też.

Tak więc w naszym przypadku nie ma mowy o tak zwanych zdradach.

– To dobrze – uspokoiła się.

– Jesteś zawiedziona?– spytałem i nie czekając na jej odpowiedź, odpowiedziałem – nie powinnaś, obiektywizm wskazuje również na to, że niekoniecznie podlegając konwenansom, trzeba być wiernym tylko jednej osobie. Mówiąc to, wziąłem rękami ją za ramiona, przysuwając do siebie.

– Uspokoiłeś mnie – powiedziała.

– To dobrze.

Następnie gdy szliśmy nadal, teraz po równym terenie, gdyż znajdowaliśmy się już na płaskim wzgórzu – objąłem ją ramieniem i tak jak poprzednio – przysunąłem do siebie.

– A teraz powiem ci coś, co niesłusznie wyda ci się proroctwem – powiedziałem. Sądzę, że Lya jest tu na wzgórzu.

– Tak?

– Yhm. Nie powiedziałem ci tego wcześniej, ale przypłynąłem z nią tutaj pontonem. Mieszkamy w zamku. Lya chciała jakieś księgi dotyczące magii, tak w ogóle to tutaj tak raczej bez większego celu przypłynęliśmy. Chciała wcześniej sprawdzić jakie panują stosunki u was, powiedziała abym poczekał w pobliżu na nią i miała dać mi znak o swoim powrocie. Jak pamiętasz otrzymała go za późno, odzewem był głos wilka.

– Acha, okrzyk zwycięstwa?

– Tak.

– I co teraz?

– Nic. Lya pomyślała, że jestem zajęty przygotowaniem obozu i ukryciem pontonu, co istotnie robiłem. Teraz oczekuje mojego sygnału. Jej znak uświadomił mi, że zwiady wypadły pomyślnie.

– Nie szukała cię?

– Nie, to by mnie raczej już znalazła. Dlatego dodatkowo wypytywałem cię o stosunki Lyi ze wspólnotą. Czy podtrzymujesz to zdanie?

– Tak. Niezależnie od sytuacji, Lya cieszyła się dobrą opinią u nas.

– Nie grozi jej teraz niebezpieczeństwo?

– O ile jest na wzgórzu to nie. Może nawet czarownice będą chciały wykorzystać jej wiedzę, w zetknięciu z obecnymi problemami, które nękają wspólnotę.

– Napady?

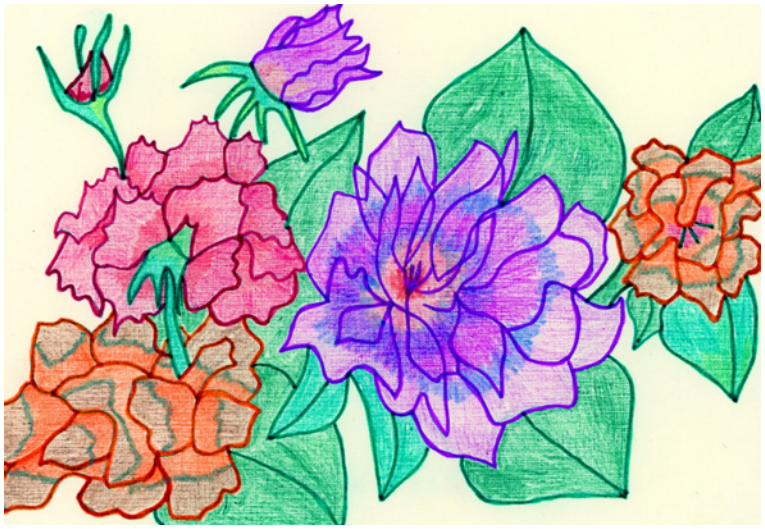
– Tak.

[c.d.n.]

1988

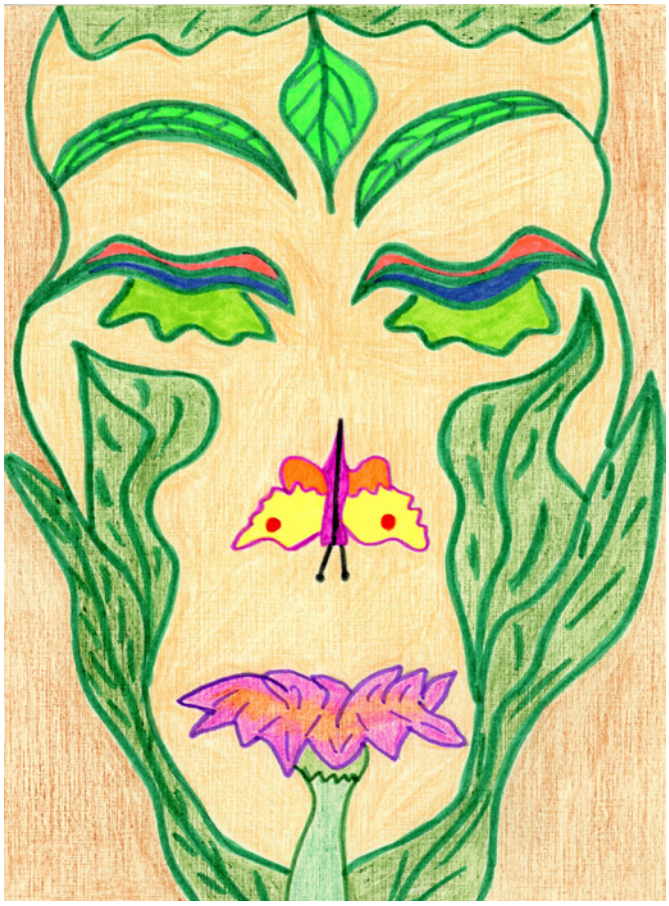
Jej kibić niebezpiecznie się wychyla
– Co masz w dłoni?
Paczkę Gauloises i pudełko zapałek?
Dałbyś trochę – fajnie jest
Tutaj z Tobą posiedzieć
Na murach Warszawy nowych
Już dawno po wojnie
– Widzę, że masz jakieś sznyty, to za nią?
Tę dziewczynę z grubym warkoczem blond?
Wiem, pamiętam, chociaż również tutaj
Nie mieszkała wtedy, jak i ja
Teraz multimodelka
– Moje?
Owszem, gdzieś, o tutaj, są
Takie niewielkie
Boję się żyletki
Zrobiłam to kiedyś za nią o Ciebie, szkłem
Była maturalna, później zdałam o rok
Marna jest dzisiaj pogoda
Piwo wypiję już sama
Albo wino na starówce najlepiej
Popatrz, tyle czasu o nic i na nic
Przeminęło jak morowy wiatr
Jak dżuma, cholera, jak żarcie
I moje nędzne hobby
Zbieranie w głowie pustych dat
Było miło?
– Mnie też
Poniekąd mnie to trochę wykończyło
Nie prześpię całą dobę
Życie też stanie
Jakby w punkcie zwrotnym
I pożodze powie amen, jak na wojnie
Zmuszone do odrestaurowania wnętrza
Codziennie i wciąż od nowa

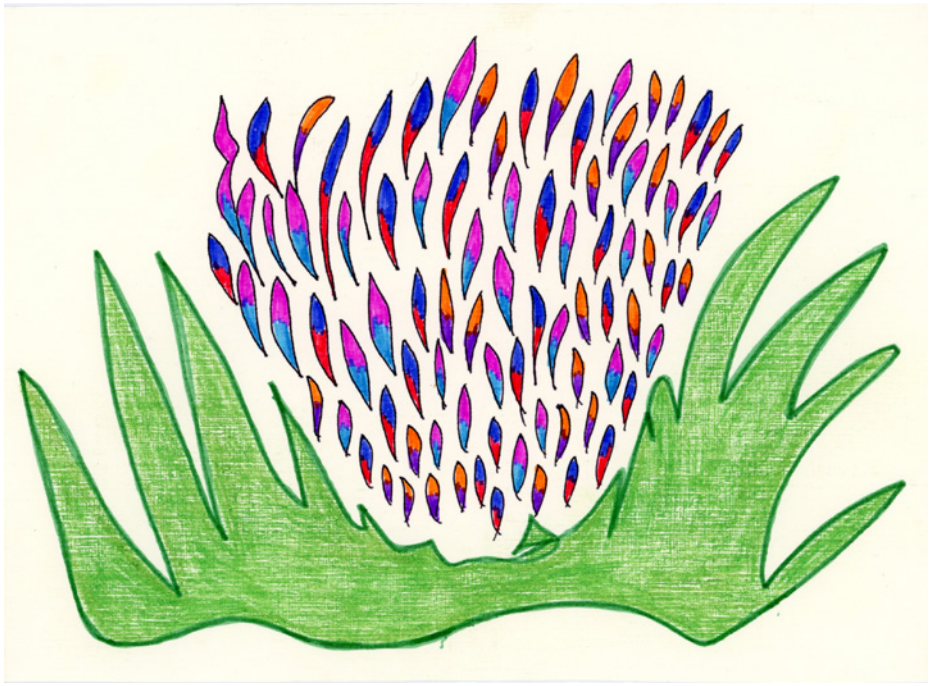
Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki



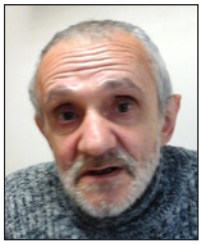
Chwila

Pniesz się po moim ciele – jak lunatyk
Zbyt mało czujesz
Zbyt mało o mnie wiesz
Przyzwyczajony do Uniwersum
Nie potrafisz traktować
Każdej wyjątkowo – a zwłaszcza mnie
Moja niespodzianka dla Ciebie
Zamiera
Lodowacieję na o niej myśl
I już nie chcę nawet
W sposób szczególny
Jej przeżyć i jej w ciała pamięci gdzieś mieć
Z Tobą to coś jest nierealne
Nawet nie łzą ogniem jest
I trochę sobie nie dowierzam
Powtarzając
Miłość uciekła
Klaustrofobicznie zamknięta
W owal ciała
Więc porusza się w nim…
Wytłumacz mi Pani Nieszczęśliwa
I Pani Wniebowzięta
Co w gablotce uczuć dla Niego masz
Czy spójna wspólna recydywa
Czy raczej niespokojny odkrywczy
Przerost treści nad frazą o treść
Parząc wnikliwie dłonie
Dotykając oczu i ust
Myślę sobie: Ot, inna…
Potrzebuje Ciebie, nie ja
A myśli krążą
Rozbijając się o piach
Pod powiekami
I rozczarowanie
Wcale nie Tobą
A tym, co mam





rys. Anna Kwiatkowska



Marek
Marczyk

Lustro

Stojąc przed lustrem i patrząc
w swe odbicie wierne jak
cień czy pies,
o czym myśli człowiek już niemłody,
który tobą przez przypadek jest?

Kilka zmarszczek na czole i twarzy,
no i oczy w oczu oczodołach,
które błyszczą i ciągle szukają,
choć już wiedzą, że
nie wiadomo czego.

Więc tak patrzą sceptycznie i na siebie,
na tą twarz znajomą i obcą,
jak patrzyły kiedyś na stronice
książek, czy na kamienice,
czy na drzewa, czy daleki las gdzieś na horyzoncie.

Czy na góry, i chmury, i tłumy,
czy w głąb siebie, czy to jestem ja,
czy na twarze najpierw dziewczyn, potem kobiet,
na ich nogi, i ręce, i dupy.

Na ludzi stojących po gazety,
i na bramki strzelone i chybione,
czy o włos czy o kilka metrów.

I na gwiazdy na niebie, sierp księżyca,
czarna pustka wieczoru czy nocy.
Nalewanie wódki do kieliszka,
papierosa ognik, błysk zapałki,
zimny prysznic i szorstkość ręcznika.

Kiedyś
zamkną się te oczy same,
Co zobaczą wtedy, kto to wie.
I sceptycznie jednym z nich
mrugasz do siebie, może będzie tak,
A może nie.

I wychodzisz z łazienki
niezbyt szybko,
drzwi otwierasz, później je zamykasz.
Ich trzaśnięcie w ciszy absolutnej,
głos karetki, którego nie słyszysz.

Ano nie wiesz,
po tylu latach, i po tylu przeczytanych
książkach, po tych kilku obejrzanych
filmach, dupach, nie wiesz, nie wiesz,
kim jesteś. I co będzie potem.

(2020)

Ironicznie

Jest jak jest,
O ile jest, czyżbyś była
Na przykład...
Na przykładzie?

Bowiem pogoda,
Nawet wtedy, gdy jej nie ma,
Bowiem chmury
Przecież jest.

Czyli się znajduje, występuje,
Tak jak aktor na scenie czy też pies
Prowadzony gdzieś.

Do lasu, na pole, do lasu, w las.
Na spacer czy na polowanie.

W każdym razie idzie i nie szczeka.

Natomiast deszcz i wiatr,
Oraz mróz nie przeszkadzają
Tak za bardzo już,
O ile się czapkę ma i nauszniki na łbie.

I się nie topi
W powietrzu żaden statek.

No więc jest, jak jest,

Patrzysz, widzisz, jakieś niebo,
Może samochodowy szum.
Miedź i ołów twą kieszeń obciąża,
Plastik, ołowianej kurtki puch.

Kurtki ołowianej puch.

W zdrowym ciele zdrowy duch?
Tak przysłowie mówi, informuje nas.
Ale jaka prawda jest?

Kurz,
W chorym ciele nie ma, nie może być
zdrowego ducha?

No a chory – w jakim ciele jest?

Chory nie jest
w ciele, lecz w szpitalu.
I tam leczą go, by zdrowy był.
By nie chodził
przygarbiony, rozmemłany.
Żeby tylko zdrowy alkohol pił
I właściwe papierosy palił, czy też ćmił.

I nie przyglądał się sklepowym wystawom,
Książek, płyt. I kobietom poniżej
40 tego roku, ani dzieciom niepotrzebnie...

No więc – będzie coś
Jak już wreszcie umrę? Ano
Pewnie jakiś piach albo glina.
Może zrobią mi pomnik – z granitu?
Ale kto – rodzina, dziewczyna?

Ale gdzie znajdziemy tę dziewczynę?

A tam, na cholerę mi pomnik potrzebny,
Albo jakaś tabliczka z napisem,

Na dodatek „kłamliwym". Że tu leży
Taki no i a taki, na dodatek powiedzmy
Bardzo łagodnie – taki przeciętny no, mały sk.syn.

A tymczasem to będzie nieprawda,
Bowiem ja, to nie ciało to mdłe,
Co już dawno mydłem być powinno,
W jakimś.
Lecz za późno urodziłem się.

Bowiem ja – to właśnie jest ten duch mój.
I on będzie chodził i dreptał
Po pokoju, po jakimś muzeum, po dywanie
I Po bibliotekach i wódkę pił oraz się nią krzepił.

Czasem czytał jakieś gazety,
I rozgrywał nieśmiertelne partie,
Jak ów mistrz co z Aljechinem przegrywał,
Ale choć dochodził do finału.

Bowiem długo w szachy się grać uczył.

Tak więc teraz jeszcze ta randka. albo
W barze dystans 2 może 3 setek.
Potem – jakoś to znów może będzie

Tylko trzeba by łyknąć znów jakąś tabletkę.

Oby wreszcie ktoś się zdecydował,
I tą bombę a lub h tak wreszcie gdzieś zrzucił.

Żeby prawda huknęło porządnie i by grzyby
Wyrosły no wreszcie no wszędzie..

Oby wszyscy chodzili wreszcie nadzy.
W skórach, i z no maczugami, i

Ale tak, w tej nudzie wieczornej,
Gdy tak idziesz i patrzysz na ludzi,
Kiedy ciemno jest strasznie i upiornie,
A ty w ciała więzieniu tak się nudzisz...

wydobądź na gębie swojej uśmiech
Czy uśmiechnij się,
Choćby do siebie, czy popatrz raz jeszcze,
Jeszcze raz
Do czego doprowadził się człowiek.

Uwięziony w ciała
swym i komputerowym areszcie.

I na przykład zrobił taki
Doskonały telewizor,
Który go słucha i ogląda, a on nie wie
Nawet jak go włączyć czy wyłączyć.
W którym zresztą i tak nie ma co oglądać.

Jest jak jest,
czyli jest jak było?
Niewątpliwie, niby było coś.
Tak przynajmniej się wydaje niektórym,
Chociaż mniej niż zero
Też niektórzy warci byli już.

Ale ja jestem 1.
czy może 2? ano nie wiem,
może w 1 dwa? Więc tak idę,
czy siedzę czy leżę,
czyli jestem i nie jestem
sam.

WŁODEK

Włodzimierz Lubański był Pański.

Największą legendą futbolu Zachodu był Brazylijczyk Pele, a Wschodu – Polak Włodzimierz Lubański i Rosjanin Lew Jaszyn.

Cristiano Ronaldo, Leo Messi i Robert Lewandowski to godni następcy piłkarzy futbolu Pelego, Gerda Mullera i Włodzimierza Lubańskiego.

Włodzimierz Lubański był najmłodszym piłkarzem jakiejkolwiek reprezentacji narodowej, miał 16 lat. Pele miał ponad 17 lat.

Włodzimierz Lubański był największą legendą w historii sportu zwykłych wierzących osób ludzkich.

Miał on najbardziej mocną osobowość sportową piłkarza futbolu.

Miał szczególną charyzmę zwykłych i niezwykłych sportowców dziejów Ziemi.

Lubański miał najbardziej wybitną osobowość, charyzmę i umiejętności prawdziwego, rasowego strzelca futbolu wiernych osób.

Nie tylko Lubański grał praktyczny, skuteczny i potrzebny futbol świata.

Włodzimierz Lubański pokazał charakter i umiejętności sportowe w swej wybitnej karierze piłkarza futbolu.

Lubański i inni najwięksi piłkarze futbolu, wiele czasu, sił i serca poświęcili swym karierom sportowym.

Lubański najbardziej w swojej karierze sportowej cenił, ufał i był prawdziwym przyjacielem trenera Kazimierza Górskiego, narodowej reprezentacji polskiego futbolu oraz zespołu Górnika Zabrze.

Był najwybitniejszym piłkarzem polskiego zespołu klubowego Górnika Zabrze.

Włodek cenił, bronił i pomagał drużynom Górnika Zabrze i reprezentacji futbolu kraju.

Włodzimierz Lubański jest największym sportowcem legendą i największym laureatem nagrody Fair play ze wszystkich wierzących osób ludzkich w historii sportu.

Lubański był największym kolegą i przyjacielem sportowców, wszystkich zawodników amatorów historii ziemi.

Pan Włodzimierz Lubański grał pięknie, przyjemnie, prawdziwie.

Lubański był chyba największym wzorem sportowca w historii świata.

Szanowny Pan Włodzimierz Lubański był najbardziej szlachetnym sportowcem fair play z mężczyzn w historii świata.

Włodzimierz Lubański był imponującym sportowcem z wierzących istot.

Lubański był prawdziwym, czystym i szlachetnym człowiekiem i sportowcem zarazem.

On przywrócił, pielęgnował i zachował szlachetność sportu.

Włodzimierz Lubański grał mądrze, dobrze, właściwie. Grał on z mądrością, z mocą i z odwagą.

Lubański był tym sportowcem, który z miłością, z cierpliwością i pięknie troszczył się o losy gry i dążył do zwycięstw.

Gra Lubańskiego była zaplanowana, świadoma, konsekwentna i konkretna.

Włodzimierz Lubański zrobił piękną, radosną i owocną karierę sportową.

Najwięksi sportowcy, jak Włodek, grają świetnie, cudownie, wspaniale, znakomicie, rewelacyjnie.

Lubański miał hart ducha, chęć zwycięstw.

Włodek miał talent, fantazję, pasję.

Pan Włodzimierz grał z ambicją, z wolą walki, z determinacją.

Grał on ofiarnie, z poświęceniem prawdziwego sportowca.

Włodek był klasowym, ogranym i zdolnym piłkarzem futbolu.

Włodzimierz Lubański był najbardziej szlachetnym i najbardziej zacnym sportowcem i wzorem w historii sportu świata.

Wielce Szanowny Pan Włodzimierz jest skarbem Polski, a może nawet Europy.

Na Włodku zwykle można było polegać.

Włodzimierz Lubański był największym zwykłym zawodnikiem z niezwykłych sportowców świata.

Włodek grał fenomenalnie, fantastycznie, pięknie, wspaniale.

Wielce Szanowny Pan Włodzimierz miał najlepsze serce ludzkie do gry w historii sportu świata.

On najlepsze młode lata poświęcił grze w piłkę nożną.

Włodek miał talent, fantazję, pasję.

Był on umiejętny, klasowy, ograny.

Pan Włodzimierz grał z ambicją, z wolą walki, z determinacją.

Grał on ofiarnie, z poświęceniem prawdziwego sportowca.

Włodek wzbudzał miłość, szacunek i podziw.

Lubański był profesjonalistą.

Podobno strzelił bramkę z najdalszej odległości w historii futbolu.

Pan Włodzimierz był piękny ze swoimi zwycięstwami, z wygranymi.

Włodek był największym romantykiem i humanistą i idealistą w historii sportu świata.

Włodek miał prawdziwy kunszt piłkarski, wybitny talent sportowy.

Lubański był jednym z najbardziej uczciwych, sumiennych, rzetelnych i konretnych sportowców.

Był on jednym z najbardziej ambitnych sportowców.

Włodek w latach 70. XX wieku grał w reprezentacji futbolu Europy.

Włodzimierz Lubański był kapitalnym, niezapomnianym, fantastycznym sportowcem świata.

Włodzimierz Lubański miał wiarę, miał nadzieję i miłość sportową futbolu.

Pan Włodzimierz grał mądrze, umiejętnie.

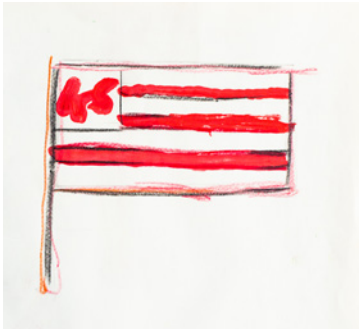
Miał on dobrą technikę i balans. Miał doświadczenie i dobrą rutynę.

Szanowny Pan Włodzimierz miał prawdziwą sportową kulturę twórczego piłkarza futbolu.

A ty się, bracie, nie denerwuj, tam Lubański gra. Nerwy zwiąż na supeł, obok Deynę ma.

Włodku, wielkie uznanie i słowa podziękowań za wszystko!.

Perła



rys. Sylwester Chalastra

Złote Myśli

Futbol jest najważniejszą sprawą z najmniej ważnych.

Mecz to coś więcej niż tylko mecz.

Gole futbolu są jak słodycz miłości.

Perła

Bogusława Mądzik

Piotr Bal

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Józef Zamojski

Lidia Wąsik

Marek Migdał

Kwiaty w słońcu

Astry, lawendy oraz róże
Goździki, hortensje i floksy
Dzwonki, chabry oraz begonie
Dalie, mieczyki oraz malwy

Te dziewanny i kolorowe
Nasturcje w blasku słonecznym
Groszki i nagietki pomarańczowe
W odblasku słońca bajecznym

Ta kolorowa aksamitka
Koło niej hiacynty i bratki
Czerwona piwonia i nasturcja
Dzwonki, fuksje, bławatki

Lwie paszcze, niezapominajki
Chabry, groszki, czerwone maki
Niebiesko-fioletowe przylaszczki
I kwiaty begonii i bratki

Błyszczą w słońcu mieczyki
Mienią się nagietki i malwy
Róże, przylaszczki, storczyki
Lawendy, aksamitki i astry

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Henryka Łożyńska

Krzysztof Kijowski

Jacek Świstek

Strony Rady Mieszkańców

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 w pewnym sensie rzeczywistości. Nasze życie wygląda inaczej niż wcześniej. Przez pewien czas, zgodnie z zaleceniami, nie wychodziliśmy i nie przyjmowaliśmy gości, kontaktowaliśmy się jedynie przez telefon czy Internet. Mimo uciążliwości takiej sytuacji, jako świadomi i odpowiedzialni, stosowaliśmy się wytrwale i nadal stosujemy do otrzymywanych wytycznych – chronimy siebie i nasze otoczenie. Przez pewien czas nie wychodziliśmy w ogóle poza teren budynków, obecnie sytuacja powoli zmienia się wraz z ogólnopolskim łagodzeniem obostrzeń. Teraz wychodzimy na zakupy i spacery, nadal pod opieką personelu, ponownie też możemy widywać się z naszymi rodzinami i znajomymi – oczywiście wszystko to z zachowaniem ostrożności i zdrowego rozsądku. Nadal niezwykle ważna jest dezynfekcja rąk, noszenie masek lub przyłbic, zachowywanie odpowiedniego dystansu we wzajemnych kontaktach. Nadal unikamy zgromadzeń. 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, wstrzymujmy się z niepotrzebnym, zbyt częstym wychodzeniem – pamiętajmy, że robimy to dla naszego wspólnego dobra i że kiedyś wszystko będzie dobrze…

Rada Mieszkańców

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

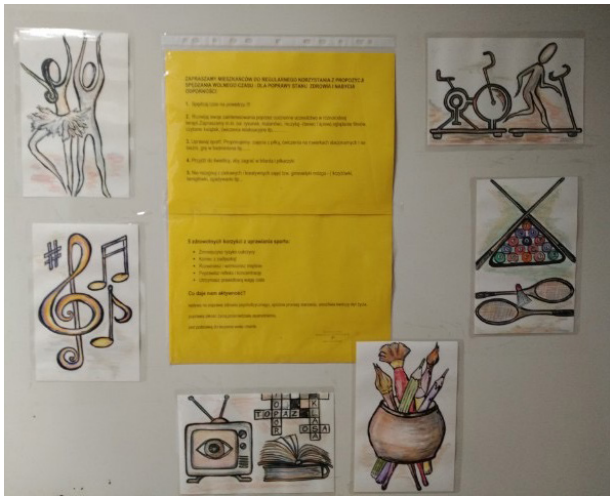
rys. Anna Kwiatkowska

AKTUALNOŚCI

Z uwagi na sytuację, w jakiej obecnie się znajdujemy – pandemia COVID-19, ostatnio spędzamy czas nieco inaczej, bardziej integrujemy się w naszym gronie, nadal nie spotykamy się z osobami z innych budynków, za to zawsze możemy sobie pomachać „przez płotek". Dużo czasu spędzamy na świeżym powietrzu, uprzyjemniając sobie wspólne chwile muzyką, śpiewem i smacznym poczęstunkiem, prowadzimy spotkania i rozmowy w plenerze. Gdy pogoda nam sprzyja, spotykamy się w ogródkach przed budynkami,

„Teatr Wyobraźni" u Sąsiadów

organizujemy grille przy dźwiękach muzyki, gdy jest chłodno, wtedy rozgrzewa nas ognista musztarda. Jedną z atrakcji był Festiwal Pizzy, podczas którego degustowaliśmy różne smaki tej włoskiej specjalności. Ostatnio, w związku z luzowaniem obostrzeń, wychodzimy na krótkie spacery po okolicy – z opiekunami i w maskach.

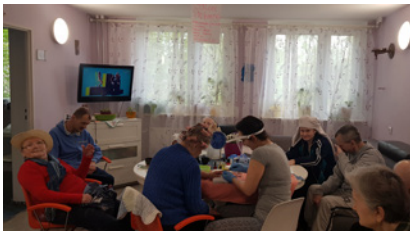


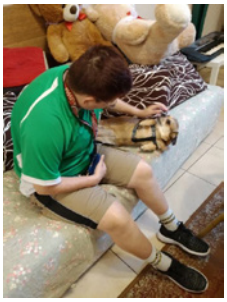
W pracowniach terapeutycznych praca wre. Z zapałem i zaangażowaniem uczestniczymy w zajęciach, tworzymy prace plastyczne i rękodzieła artystycznego, wiele powstałych prac prezentujemy w środku numeru. Choć w czasie epidemii nie możemy uczestniczyć w zajęciach Warsztatów Terapii Zajęciowej, to zadania przesyłane pocztą elektroniczną wykonujemy sumiennie i dokładnie pod czujnym okiem terapeutki. Zadania nie są łatwe, ale wspólna praca daje nam dużo satysfakcji i radości. Ostatnio, z inicjatywy sąsiedniego Domu przy ul. Łanowej 39, wzięliśmy udział w akcji korespondencyjnej, mającej na celu utrzymanie kontaktu z Przyjaciółmi i wzajemne przekazanie sobie ciepłych słów otuchy. W myśl idei „Dobro wraca" 12 placówek z Krakowa i Małopolski przesłało sobie życzenia rychłego zakończenia izolacji.

W ramach naszych regularnych spotkań muzycznych organizujemy karaoke i śpiewanie przy akompaniamencie gitary. Odbywają się także ćwiczenia indywidualne na keyboardzie oraz gitarze elektroakustycznej i automatach perkusyjnych. Ostatnio muzykowaliśmy z Rurkami Bum Bum, poznaliśmy historię tego instrumentu, a także dzięki niesamowitym dźwiękom, które wydobywały się z kolorowych tub skomponowaliśmy ciekawe utwory muzyczne. Dbając również o naszą sferę duchową w majowe oraz czerwcowe czwartki spotykaliśmy się na wspólnym śpiewaniu Litanii. 18 czerwca z okazji 100-ych urodzin Jana Pawła II wysłuchaliśmy koncertu w kawiarence.

Ciepłe miesiące obfitują w urodziny i imieniny, a także imprezy okolicznościowe, jak Dzień Matki czy Dzień Dziecka, odbyło się wiele spotkań, podczas których mogliśmy wspólnie śpiewać i tańczyć. Ostatnie dni czerwca to w tradycji ludowej czas świetnej zabawy połączonej z wróżbami oraz magicznymi obrzędami. Wije się wianki, jako symbol miłości i nadziei na dobry los. Mieliśmy przyjemność uczestniczyć w 6. edycji konkursu na „Wianek Świętojański" organizowanego przez DPS przy ul. Łanowej 39.

Staramy się spędzać czas różnorodnie, oglądamy ciekawe filmy, korzystamy również z komputerów, dzięki którym mamy możliwość wyszukiwania informacji z różnych dziedzin, a także dokształcania się. Nowością jest nasz domowy ogródek, w którym sadzimy zioła, warzywa i nie tylko, co wpływa na nas relaksująco. Relaksujemy się także dbając o wygląd, organizujemy Salony Piękności.





Kontakt z psem ma niezwykłe, terapeutyczne działanie. Pies kocha nas bezwarunkowo, niczego nie oczekuje, nie ocenia, pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i zachęca do aktywności. Mogliśmy się przekonać o tym goszcząc w pracowni Monikę, uroczą suczkę naszego redakcyjnego kolegi. Rozmawialiśmy o pielęgnacji, obowiązkach, ale też i przyjemnościach związanych z posiadania czworonożnego przyjaciela. Dowiedzieliśmy się, skąd pochodzi pies i kiedy został udomowiony, przywoływaliśmy wspomnienia o naszych zwierzętach domowych, ciekawe historie usłyszeliśmy o myszoskoczkach. Na następnym spotkaniu z Moniką, na które serdecznie zapraszamy, opowiemy o życiu i zwyczajach kotów oraz koni.

Staramy się dbać o naszą sprawność fizyczną – poza zajęciami rehabilitacyjnymi oraz ćwiczeniami na siłowni zewnętrznej, codziennie gimnastykujemy się w małych grupach w pokojach dziennych, w ramach choreoterapii bierzemy udział w tańcach integracyjnych i zabawach psychoruchowych, które pozwalają nam zachować jasność umysłu. Chętnie urządzamy zawody świetlicowe, m.in. tenisa stołowego. Pod koniec kwietnia odbył się Turniej Remika. Regularnie odbywają się treningi piłki nożnej na szkolnym boisku, gdzie często kibicujemy naszym zawodnikom. Organizujemy zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, gramy w badmintona, piłkę siatkową, koszykówkę.

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Jolanta Kmiecik – mieszkanka bud. 43D, pożegnaliśmy Ją w maju. Była prawdziwą krawcową z powołania. Jako osoba głęboko religijna, z wysokim poczuciem sprawiedliwości, była bardzo wyczulona na wszelką ludzką krzywdę.

Teresa Michalczyk – choć mieszkała u nas krótko (bud. 41 i 41A), dała się poznać jako osoba wrażliwa, cicha, pogodna. Pokoje, w których przebywała ubogacała swoim spokojem.

Marek Oleś – mieszkaniec bud. 43D, pożegnaliśmy Go w maju. Był człowiekiem o niebanalnym poczuciu humoru, ciekawym rozmówcą, a także osobą zasłużoną dla polskiej muzyki (był wieloletnim managerem zespołu Wawele i to jemu zawdzięczamy jego powstanie) i prawdziwą encyklopedią wiedzy na jej temat.

Janina Piszczek – mieszkanka bud. 41. Zawsze pogodna, chętna do rozmowy. Z radością integrowała się z innymi. Udzielała się podczas zajęć terapeutycznych, dzieląc się wspomnieniami, opowiadając o rodzinie.

Kazimierz Rabiasz – mieszkał kilka lat w naszym Domu (bud. 43E), zawsze uprzejmy, miły, spokojny, lubiany przez współmieszkańców. Cierpliwie znosił swą chorobę, Jego szybkie odejście zaskoczyło nas i pogrążyło w smutku, ale będziemy Go wspominać z ciepłym uśmiechem.

Robert Słabosz – wieloletni mieszkaniec bud. 41A. Jego niezwykła osobowość, mocny charakter pozostaną na zawsze zapamiętane. Cieszył się na każdą wizytę rodziny. Lubiany przez wszystkich, a jego wspaniałe poczucie humoru było recepturą dobrego nastroju. Związywał z sobą ludzi jak gumką, a przecież tak je uwielbiał. Sprawia nam radość przy każdym wspomnieniu jego osoby.

Michał Trybalski – mieszkaniec bud. 43D, odszedł od nas ostatnio, na początku lipca. Zawsze miły i grzeczny, a także uczynny na ile tylko mógł. I tak go zapamiętamy.

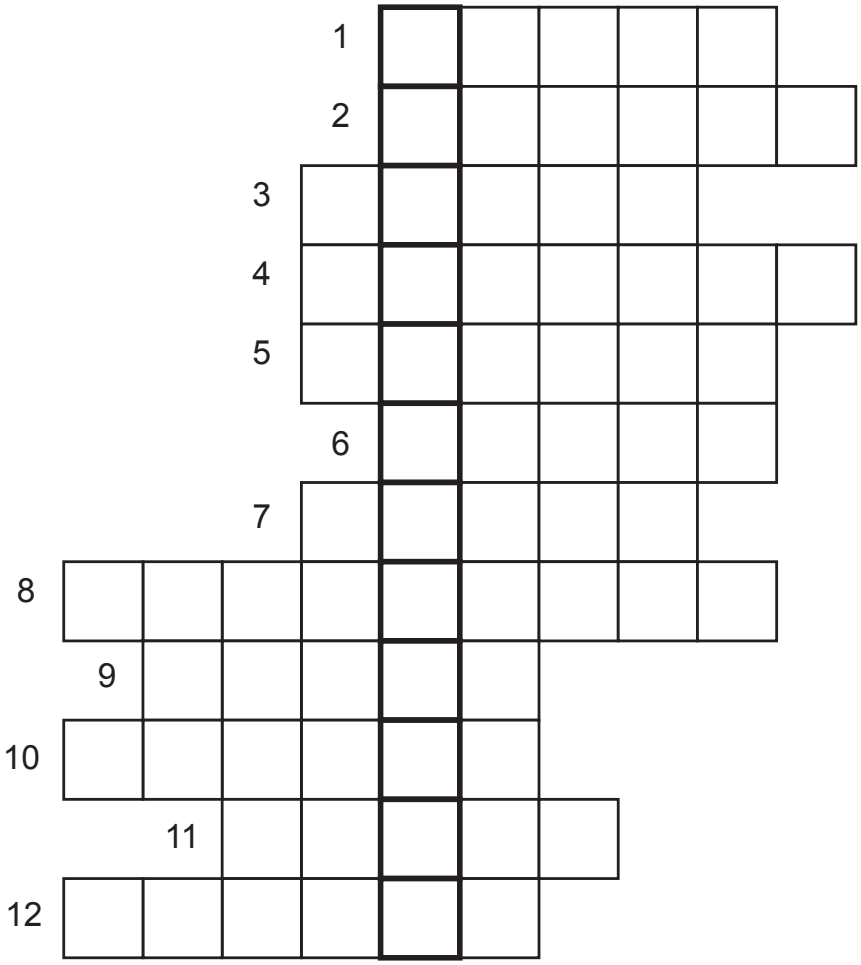
Grażyna Żelaznowska – wieloletnia mieszkanka naszego Domu (bud. 41A i 43D), odeszła od nas w kwietniu. Bardzo towarzyska i przyjacielska, miłośniczka zwierząt – opiekowała się świnką morską i królikiem. Zapamiętamy jej pogodę ducha i niezachwiany optymizm w zmaganiu się z nieuleczalną chorobą.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

Krzyżówka na lato

Objaśnienie haseł:

1) Z piasku albo nad Loarą
2) Ze śledziami i tropikiem
3) Np. Bałtyckie
4) Spadające w sierpniowe noce
5) Szumiąca pamiątka z wakacji
6) Piaszczyste, ruchome
7) Wiszący, do letniego relaksu
8) Czerwona i słodka
9) Do opalania, nie olejek
10) Świeci i grzeje
11) Z wiosłami, do spływu
12) Zimny, orzeźwiający, owocowy



„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