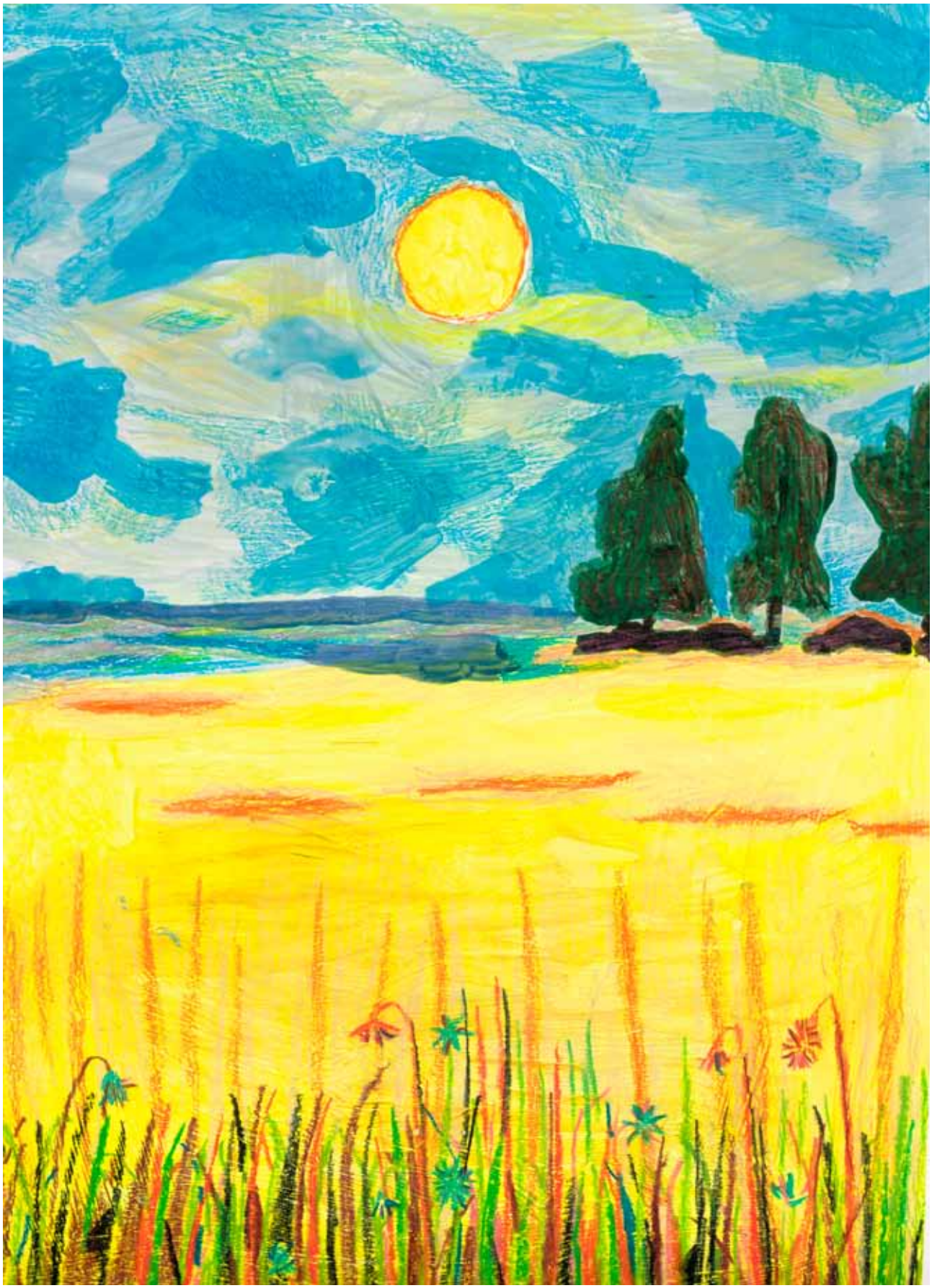
IMPULS

KWARTALNIK
LATO
2017
NR 69

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



rys. Wojciech Wierzbicki

Drodzy Czytelnicy!

Nadeszły upragnione wakacje! Lato ze słońcem i miłymi temperaturami nastraja nas pozytywnie! To czas idealny do podróżowania, przebywania na łonie natury, zwiedzania, a wreszcie słodkiego leniuchowania z gazetą w ręku! Na ten letni czas mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika, a w nim wiele ciekawych materiałów, artykułów, wierszy, rysunków. Zamieszczamy relacje z wyjazdów za miasto, wycieczek, pikników, imprez w plenerze i różnych letnich atrakcji. Opisujemy pierwszy w tym toku turnus rehabilitacyjny w Zakopanem i wydarzenia Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków", w których braliśmy udział. Zastanawiamy się nad ważnymi dla nas tematami jak leki psychotropowe, uzależnienia i abstynencja. W artykule o przyjaźni rozważamy jak udoskonalić nasze wzajemne relacje. Zachęcamy do różnorodnej aktywności – sportowej, zajęciowej, intelektualnej i rozrywkowej, wspieramy twórczość własną, stałe rozwijanie zainteresowań i dbanie o siebie. Ponadto zamieszczamy różnorodne teksty o tematyce kulturalnej, humor numeru, recenzje, myśli, wiersze, krzyżówki. Kontynuujemy nasze stałe cykle – dwie powieści fantasy w odcinkach oraz mini-przewodnik po Krakowie. Ten kolorowy, letni numer ilustrujemy jak zawsze naszymi rysunkami i zdjęciami, dzięki którym wydarzenia lata na długo pozostaną w naszych wspomnieniach. Zapraszamy Was do lektury i współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Redakcja

Redakcja:
Sylwester Chalastra
Bożena Florek
Tadeusz Gorlach
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Marian Skoczylas
Elżbieta Tokarz
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:
Jan Chudy
Barbara Dąbska
Norbert Głodzik
Sven Hajman
Marzena Hoszowska-Dylewska
Mirek Konieczny
Ewa Krzeczyńska
Robert Kubik
Emilia Ożana
Perła
Łukasz Ruśnica

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

Spis treści

Zakopane czerwiec 2017 (Barbara Dąbska, Krzysztof Kijowski) 4
Kochamy Kraków – z wzajemnością (Bożena Florek) 7
Statkiem po Wiśle (Lesław Wąsowicz) 9
Muzeum Lotnictwa (Wojciech Wierzbicki) 12
Sezon na psychotropy (Anna Kwiatkowska) 13
Przyjaźń (Lidia Wąsik) 24
„Hokus Pokus" (Bożena Florek) 27
I Festiwal Kabaretów Autorskich (Bożena Florek) 29
Dzień Mieszkańca (Wojciech Wierzbicki) 31
Doroczne spotkanie w Więckowicach (Mirek Konieczny) 39
Uroczysty jubileusz (Jan Chudy) 40
Na zamku w Dębnie (Wojciech Wierzbicki) 41
Szlakiem E-4 (Jan Chudy) 43
Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu. Cz. 2. (Barbara Dąbska) 48
Konstytucja 3 Maja (Marian Skoczylas) 54
Kraków – moje miasto (cz. 33) (Ewa Krzeczyńska) 55
Komedie bulwarowe w Krakowie (Mirek Konieczny) ..57
„Król Ubu" (Lesław Wąsowicz) ..58
„Klata Król" (Mirek Konieczny) ...58
„Wyzwolenie" (Mirek Konieczny) 59
„Krakowskie Abecadło" (Bożena Florek) 62
Kącik polsko-angielski (Norbert Głodzik) 64
Auguste Renoir (Emilia Ożana) 65
Kącik sportowy (Sylwester Chalastra) 68
Burza (Sven Hajman) 69
Rheme (Sven Hajman) 69
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik) 70
Strony Rady Mieszkańców 74
Aktualności 74

rys. Józef Zamojski

Ciepłe upalne lato

To ciepłe, upalne lato będzie,
Toczyć się na błękitnym tym niebie,
Słońce oświetla horyzont wszędzie,
Wszystkich wokoło, mnie i ciebie.

To słońce świecące – wszędzie tam,
Na błękitnym nieboskłonie nieba,
W ślicznym pejzażu, gdzie jestem sam,
Tego słońca na niebiosach trzeba.

To słońce niech praży oraz świeci,
Niechaj wyjdzie słońce na niebiosach,
I będzie czyste niebo, zaświeci,
Słońce w zbożach i w stokłosach.

Słońce oświetla chabry i maki,
Oświetla trzmieliny i kąkole,
A nad nimi barwne owady i ptaki
Przylatują motyle na pole.

Marek Migdał

Zakopane czerwiec 2017

Barbara Dąbska

Krzysztof Kijowski

Dnia 1 czerwca 2017 roku rano, o godz. 8.30, wyjechaliśmy na wczasy do Zakopanego. Na miejsce dotarliśmy już o 11.00. Przez 14 dni mieszkaliśmy w pensjonacie 4-gwiazdkowym Maria 5 na osiedlu Pardałówka, 20 minut piechotą od centrum Zakopanego, w pobliżu Tatrzańskiego Parku Narodowego. Pokoje były 2-osobowe i 4-osobowe, prawie każdy z balkonem i pięknym widokiem na okolicę – Tatry i Giewont.

W pierwszy dzień rozlokowaliśmy się na miejscu, zajęliśmy pokoje i wypakowaliśmy rzeczy. W kolejnych dniach mieliśmy organizowane ciekawe wycieczki. Już drugiego dnia po śniadaniu pojechaliśmy na wycieczkę do Doliny Białej Wody na Słowację. Wszędzie zachwycał piękny widok gór. Kolejnego dnia był spacer na Nosal górujący nad Zakopanem. Byliśmy w Dolinie Chochołowskiej – na końcu wycieczki odwiedziliśmy Schronisko Górskie PTTK znajdujące się na malowniczej Polanie Chochołowskiej, gdzie zjedliśmy obiad. Przez dolinę jechaliśmy kolejką turystyczną „Rakoń", przerobioną z traktora. Oprócz tego byliśmy w Dolinie Strążyskiej oraz na Kalatówkach u Brata Euzebiusza. Wybraliśmy się także do Morskiego Oka. Co prawda nie każdy z nas dał radę uczestniczyć w tych wycieczkach, część wczasowiczów zostawała w Zakopanem – nie byli oni zmuszeni pozostawać na terenie ośrodka, były dla nich organizowane krótsze, mniej forsujące spacery w samej okolicy Pardałówki. Nie mogliśmy ominąć głównego deptaku Zakopanego, chodziliśmy na Kru-

pówki, zawsze zatłoczone. Na pobliską Gubałówkę udaliśmy się kolejką linową, byliśmy także na spacerze pod Krokwiami.

Podczas turnusu, mieliśmy także zabiegi rehabilitacyjne, masaże, krioterapię, do dyspozycji jacuzzi i siłownię. Były też organizowane inne atrakcje – odbyła się zabawa taneczna, a później grill, na którym wystąpiła kapela góralska. Na dzień przed wyjazdem była impreza pożegnalna, również z grillem, z poczęstunkiem i szampanem.

Wróciliśmy zadowoleni. Okolica była piękna, towarzystwo bardzo miłe, a i pogoda dopisywała nam przez całe dwa tygodnie.

Kochamy Kraków – z wzajemnością

XVIII Tydzień Osób Niepełnosprawnych

Bożena Florek

W okresie od 30 maja do 5 czerwca, jak co roku o tej porze, braliśmy udział w wielkim krakowskim wydarzeniu, jakim jest sławny już Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością – Małopolskie Dni Osób Niepełnosprawnych". Jest to coroczne przedsięwzięcie, którego główną ideą jest integracja, przez siedem dni promowane są także osiągnięcia i kunszt osób niepełnosprawnych, nasz artyzm, predyspozycje i zdolności.

Tydzień jest organizowany przez Urząd Miasta Krakowa i Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego przy współpracy organizacji pozarządowych, warsztatów terapii zajęciowej, szkół specjalnych i integracyjnych oraz wielu innych instytucji, dzięki którym to wielkie przedsięwzięcie jest możliwe. W tym roku była to już osiemnasta edycja Tygodnia. Początki Tygodnia to kilka imprez organizowanych przez pasjonatów, którzy chcieli pokazać osiągnięcia osób z niepełnosprawnością, ich talent i dorobek. Z roku na rok przedsięwzięcie rozrastało się, by w 2011 objąć swoim zasięgiem całe województwo małopolskie. Przystąpienie do współpracy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego spowodowało, że nie tylko w Krakowie, ale także i w innych miastach osoby z niepełnosprawnością miały swoje święto, a do nazwy Tygodnia dodano Małopolskie Dni Osób Niepełnosprawnych.

Tak jak w poprzednich latach, był to czas pełen różnorodnych imprez i wydarzeń, którym przyświecała idea integracji. Podczas tych siedmiu dni osoby niepełnosprawne prezentowały swoje talenty artystyczne, sportowe i spełniały marzenia. W ramach Tygodnia odbywały się rozmaite imprezy kulturalno-rozrywkowe, sportowe, rekreacyjne, muzyczne, a także związane z Krakowem, wyjścia do teatrów i muzeów. W wydarzeniach tych rokrocznie uczestniczą całe rzesze osób niepełnosprawnych oraz ich przyjaciół.

Tydzień rozpoczął się 30 maja, jak co roku na Rynku Głównym – zainaugurowały go władze miasta i województwa. Po oficjalnym rozpoczęciu na scenie występowały integracyjne grupy artystyczne, odbył się koncert „Ptaki latają po niebie" w wykonaniu artystów scen krakowskich wspólnie z artystami niepełnosprawnymi. Na płycie Rynku odbywał się kiermasz prac uczestników warsztatów terapii zajęciowej, oraz plener malarski „Pod niebem Krakowa", w którym wzięli udział nasi przedstawiciele. Motywem przewodnim pleneru były budowle krakowskie znajdujące się w zasięgu pola widzenia, a także sławne zabytki Krakowa. Całość imprezy poprowadził Krzysztof Bochenek, aktor teatru „Bagatela". Tego dnia odbyły się także pokazy Blinde Football'u, pokaz gry w boccia oraz puchar Krakowa w wioślarstwie halowym.

Otwarcie Tygodnia

Dla nas najważniejszym wydarzeniem Tygodnia „Kocham Kraków z Wzajemnością" było, jak co roku, uroczyste zakończenie XV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika". Zakończenie to odbyło się podczas pikniku na stadionie „Bronowianka". Nasz amatorski zespół teatralny „Teatr Wyobraźni"

Uroczyste zakończenie XV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika" na stadionie Bronowianka

XVIII Mityng Lekkoatletyczny Szpitala Babińskiego

zdobył w tym roku Średnią Buławę Lajkonika, z której jesteśmy bardzo zadowoleni – zostaliśmy docenieni wśród tak licznych zespołów i zajęliśmy godne miejsce na podium.

Tydzień Osób Niepełnosprawnych to także sportowa rywalizacja – zostało zorganizowanych wiele sportowych atrakcji: bieg papieski i przejazdy tandemowe na Błoniach pn. „Śladami Świętego Jana Pawła II", Integracyjny Bieg na Groblach, spływ kajakowy, integracyjny turniej piłki nożnej, zawody pływackie „Krakowskie Fale", zawody sportowców na wózkach. 31 maja odbył się XVIII Mityng Lekkoatletyczny Szpitala Babińskiego. Nasi przedstawiciele brali udział w trzech dyscyplinach: bieg na 100 metrów, bieg na 400 metrów i rzut piłką lekarską. W sprincie na 100 metrów nasz reprezentant zdobył złoty medal. 4 czerwca byliśmy na meczu Wisły-Kraków z Bruk Betem Termalica Nieciecza o mistrzostwo Lotto Ekstraklasy (o meczu piszemy w kąciku sportowym). Braliśmy także udział w XI Zawodach Wspinaczkowych Osób Niepełnosprawnych im. Jurka Gizy, które odbyły się 5 czerwca nad Wisłą – w przystani Kolejowego Klubu Wodnego. Jak po inne lata, została postawiona profesjonalna ściana wspinaczkowa wyposażona w chwyty i stopnie. Zadaniem startujących było wspiąć się na szczyt ściany, oczywiście dla bezpieczeństwa każdy zawodnik był asekurowany. Za uczestnictwo we wszystkich dyscyplinach sportowych zawodnicy otrzymywali wspaniałe nagrody.

Tydzień „Kocham Kraków" to także liczne warsztaty edukacyjne i bogata oferta kulturalna – zwiedzanie krakowskich muzeów, sztuki teatralne, wycieczki krajoznawcze. Mieliśmy możliwość obejrzeć kilka ciekawych spektakli teatralnych w sławnych krakowskich teatrach, recenzje z kilku znajdziecie w środku numeru. 31 maja byliśmy w Teatrze Stu na spektaklu „Spowiedź chuligana", 1 czerwca w Teatrze Ludowym – „Krakowskie

Abecadło", 2 czerwca w Teatrze Bagatela – „Pomoc domowa", 3 czerwca ponownie w Teatrze Ludowym – „Akt równoległy", a 6 czerwca w Teatrze Słowackiego – „Wyzwolenie". 1 czerwca odbył się Integracyjny Lotniczy Dzień Dziecka we współpracy z Muzeum Lotnictwa, gdzie zorganizowano liczne atrakcje. 2 czerwca braliśmy udział w warsztatach tanecznych w NCK, a 4 czerwca, tak jak w poprzednich latach, byliśmy w Fabryce Schindlera.

Na zakończenie XVIII Tygodnia Osób Niepełnosprawnych w Przystani Kolejowego Klubu Wodnego odbył się Festyn nad Wisłą. Oprócz zawodów wspinaczkowych, był tradycyjny rejs statkiem po Wiśle, była też m.in. nauka pływania na kajakach.

Był to wspaniały, pełen atrakcji i radości tydzień! Uroku dodała piękna pogoda, która dopisywała nam przez cały ten czas. W wielu z atrakcji uczestniczyliśmy i mamy wielką satysfakcję, że jesteśmy brani pod uwagę i doceniani w życiu kulturalnym naszego miasta. Dziękujemy organizatorom za serce i trud pracy, który wkładają w przygotowanie tak wielkiej imprezy dedykowanej właśnie nam, osobom niepełnosprawnym.

XVIII Mityng Lekkoatletyczny Szpitala Babińskiego

Wyjścia

Statkiem po Wiśle

Lesław Wąsowicz

W dniu 5 czerwca, ostatnim dniu Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością" wybraliśmy się na piękną wycieczkę – rejs statkiem po Wiśle. Po dotarciu na przystań zobaczyliśmy kapitana na mostku kapitańskim. Statek zrobił na nas duże wrażenie – okazały pokład, rufa i inne elementy. Kurs po „Królowej polskich rzek" – Wiśle, wywołał wiele emocji i radości. Statek składał się z dwóch pięter – dolna część do odpoczynku, na stołach zapaliliśmy świeczkę, co podniosło walory wzrokowe, ponieważ była to restauracja. Górna zaś do podziwiania uroków otoczenia – woda, brzegi, okazałą trasą podczas rejsu mijaliśmy tramwaj wodny, łajby, kajaki i motorówki. Płynąc, z wody mogliśmy podziwiać Wzgórze Wawelskie, czy Kazimierz – znane nam miejsca z tej perspektywy wyglądają jeszcze inaczej. Statek wyposażony był w łódź ratunkową i kołpaki dla bezpieczeństwa. Rzeka Wisła to również miejsce dla wielu gatunków ryb, o czym świadczyło wielu wędkarzy na brzegach. Płynęliśmy kilka mil morskich z prędkością kilku węzłów. Po dopłynięciu do końca rejsu, żal było wysiąść na suchy ląd.

L A T O

SŁOŃCE ŚWIECĄCE

To letnie upalne lato teraz,
Gdy świeci słońce na tym niebie,
Chwalmy to lato upalne wraz,
Cieszy ten upał mnie i ciebie.

To niebo błękitne i czyste,
Czasem się obłok tam pojawi,
Jasne i piękne, też przejrzyste,
To niebo swój urok zostawi.

Dla mnie, dla wszystkich, oraz zawsze,
Słońce świecące tu i wszędzie,
Tworzy pogody tu łaskawsze,
I tworzyć ono je tam będzie.

Te letnie upalne lato tam,
Gdzie słońce na niebie tam świeci,
Cieszy to wszystkich, cieszę się sam,
A także radują się dzieci.

Marek Migdał

Piotr Stawowy

Piotr Bal

Marek Migdał

Józef Zamojski

Marek Migdał

Jacek Świstek

Sylwester Chalastra

Wojciech Wierzbicki

LATO W LECIE

To lato będzie całe upalne,
Będzie słońce smażyć i prażyć,
I będą to chwile niebanalne,
Kiedy słońce będzie mocno smażyć.

Będzie gorąco oraz upalnie,
Gdy słońce świeciło będzie na niebie,
Będzie całkiem tamże kapitalnie,
Gdy sucho będzie, w tejże glebie.

Świeci dziś słońce i świecić będzie,
Dziś, jutro, za tydzień oraz zawsze,
Słońce świeciło, błyszczało wszędzie,
Będzie piękne oraz najłaskawsze.

Marek Migdał

Józef Zamojski

Józef Zamojski

Piotr Bal

Józef Zamojski

Muzeum Lotnictwa

Wojciech Wierzbicki

Pewnego słonecznego ładnego dnia, podczas Tygodnia „Kocham Kraków" pojechaliśmy do Muzeum Lotnictwa.

Samoloty różnego rodzaju, małe i duże, eksponowane są zarówno w hangarach, jak i na zewnątrz, na wolnym powietrzu. W pierwszym hangarze moją uwagę zwrócił niemiecki Messerschmitt, z oryginalnymi niemieckimi swastykami na skrzydłach. W kolejnych hangarach widzieliśmy inne samoloty, takie jak na przykład: brytyjski Spitfire, który to samolot brał udział w słynnej Bitwie o Anglię; Jakowlew i Iły.

Widzieliśmy samolot, który powstał gdy lotnictwo jeszcze nie było rozwinięte. Były wyeksponowane prototypy samolotów pasażerskich, pierwsze najstarsze samoloty pasażerskie, jak i nowsze. Były samoloty myśliwskie i bombowce, samoloty używane w czasie wojny, a także inne takie jak Gawron, który to samolot jest używany w rolnictwie do spryskiwania pól uprawnych. Były takie samoloty, jak: Łoś, Avia, Karaś, czy Czapla, który jest samolotem sportowym. Polskie samoloty miały na skrzydłach biało-czerwoną szachownicę. Niektóre z samolotów potrafiłem rozpoznać, nie wczytując się w opis.

W jednym z hangarów było wyeksponowane wyposażenie pilotów, to jest stroje, nakrycia głowy – pilotki, sprzęt do katapultowania się. Można było zobaczyć, w jaki sposób pilot mógł się zachować w razie niebezpieczeństwa – zagrożenia życia swojego i towarzyszącej mu podczas lotu osoby. W Muzeum był także wyeksponowany dwupłatowiec, lotnia, a nawet hydroplan – samolot przystosowany do startu i lądowania na wodzie. Widzieliśmy też helikoptery, których było dużo i różne rodzaje – co prawda nie oglądnęliśmy wszystkich z uwagi na to, że jeden z uczestników wycieczki poczuł się zmęczony i ze względu na niego zdecydowaliśmy się wcześniej wrócić – za to widzieliśmy ciekawą rzecz, mianowicie jak startuje helikopter. W jednym z hangarów mogliśmy też obejrzeć helikopter z bliska, przyjrzeć się szczegółom, jak płozy czy śmigła.

Z wycieczki do Muzeum Lotnictwa wróciłem zadowolony. Niestety nie mieliśmy do dyspozycji przewodnika, musieliśmy więc – niejako na własną rękę – odczytywać wiadomości o poszczególnych samolotach. W wycieczce towarzyszyły nam dwie panie terapeutki – Magda i Jadwiga, nasza grupa uczestników wycieczki była liczna.

Rysunki Anna Kwiatkowska

Psychologia

Sezon na psychotropy

Anna Kwiatkowska

W moim środowisku ludzi leczonych psychiatrycznie w temacie farmakoterapii dzielimy się tak jakby na dwa podstawowe obozy: ludzi negujących zażywanie leków psychotropowych i tych, którzy przyjmują je chętnie, wierząc w ich skuteczność. Ja dzisiaj, na podstawie moich własnych doświadczeń na temat chorowania i zdrowienia w kwestii brania leków oddaję głos na tak. Jednak nie zawsze tak myślałam, w tej kwestii nie różnię się niczym od wielu – jak większość osób, które są leczone, okresowo przerywałam leczenie. Dopiero od 2007 roku, a więc 10 lat zażywam leki na stałe, więc mogę wypowiedzieć się w tym temacie – znam go od strony zażywania i niezażywania leków, stosowania i niestosowania się do lekarskich zaleceń.

Dzisiaj wiem, że celem działania psychotropów, czyli leków psychotropowych, które zażywam z powodu swojej choroby, a początkowo była to depresja depersonalizacyjna, zanim wywiązały się kolejne powikłania aż do chwili obecnej, kiedy wymagam pomocy i uwagi personelu naszego Domu – jest bezpośrednie leczenie objawów chorobowych i zapobieganie nawrotom choroby. Regularne przyjmowanie leków, zgodnie z zaleceniami, zapobiega nawrotowi uciążliwych, przykrych objawów różnych chorób psychicznych. Leki nie mają nam zaszkodzić, lecz pomóc. Sposób leczenia zależy od decyzji mojej podjętej wspólnie z lekarzem prowadzącym.

Leki psychotropowe regulują działanie mózgu, przywracają spokój, komfort psychiczny, zmniejszają napięcie, poziom naszej wewnętrznej złości lub agresji (w tym autoagresji), leki poprawiają też naszą dzienną aktywność i nocny sen, regulując nasz dobowy rytm. Leki nie rozwiążą od razu wszystkich życiowych problemów, ale bez działania leków, te problemy będą narastać i się pogłębiać, zaczniemy też je wyolbrzymiać, przy czym prawdziwej przyczyny samemu nie znajdując.

Wiele osób obawia się, zwłaszcza na początku leczenia, że leki mogą uszkadzać mózg lub w ogóle

organizm, że mogą nawet zmienić „mnie jako osobę". Leki faktycznie zmieniają – ale zmiana ta dotyczy samopoczucia i sposobu funkcjonowania, a nie naszej osobowości. Właśnie dobrze dobrane leki, wraz z psychoterapią, mają tej zmianie osobowości zapobiec. Przesadzone lęki przed lekami nie pomagają w leczeniu, ale też nie pomaga w nim nadmierna, nierealistyczna wiara w „cudowne uleczenie", w dodatku bez własnego udziału. Pomocna jest natomiast rozsądna postawa, wiara w skuteczność, systematyczność w braniu leków. Niezbędni są profesjonaliści, niezwykle ważna jest także postawa bliskich, rodziny, jeśli opowiada się po stronie chorego w sposób doradzony przez lekarza i prowadzącego psychologa.

Pamiętajmy, że rozpoznana choroba, nawet psychoza, nie jest wyrokiem, przy odpowiednim postępowaniu można prowadzić satysfakcjonujące i ciekawe życie. Mimo iż jest to ciężka sprawa i uzyskać w tej sferze sukces to prawdziwa walka. Jest konieczna dyscyplina, zaangażowanie ze strony pacjenta i prawdziwa wiara w możliwość uzyskania pomocy, wiara w specjalistów – lekarza i psychologa. Pisząc o lekach i zasadności ich przyjmowania zgodnie z zaleceniami, chciałabym podkreślić jeszcze jeden aspekt – trzeba wziąć pod uwagę, że leki – farmakologia – to część składowa rozbudowanego systemu, jakim jest leczenie choroby psychicznej – jest to wielka maszyneria, gdzie wszystko ze sobą musi współgrać. Mam tu na myśli połączenie leków z szeroko rozumianą terapią – chciałabym podkreślić wagę terapii indywidualnej, jak i grupowej. Mam przekonanie, że mój obecny stan zawdzięczam wieloletnim oddziaływaniom terapeutycznym ze strony psychologów i psychiatrów, których przez 15 lat mojego świadomego leczenia spotkałam na mojej drodze. Choruję dłużej, ale przez lata nie przyjmowałam do wiadomości tego faktu, zaprzeczałam i wypierałam to, że jestem chora i potrzebuję pomocy. Tym samym zamykałam sobie drogę do poprawy, nie zdawałam sobie sprawy na ile pomoc może być skuteczna. Po kilku latach, zanim jeszcze zdecydowałam się na regularne przyjmowanie leków, podjęłam psychoterapię, a kilka lat potem farmakoterapię – od 2007. Dopiero teraz mogę powiedzieć, że czuję się ze sobą dobrze. Oprócz psychoterapii, duże znaczenie ma dla mnie bezpieczna i życzliwa atmosfera, w jakiej żyję.

Żeby leczenie było skuteczne i by w nim wytrwać, trzeba nie bać się ewentualnych trudności, głównie mam tu na myśli objawy uboczne leków. Nie będę tutaj osamotniona, każdy leczący się z pewnością pamięta swój pierwszy kontakt z leczeniem. Ogromna senność, niejednokrotnie przez dwa pierwsze lata przyjmowania leków, która łapała mnie o każdej porze dnia i nocy, chociaż organizm wydawał się wypoczęty. Było to często niezrozumiałe dla osób z zewnątrz, które odbierają chorego jako szukającego wymówki od codziennych obowiązków. Dopiero z czasem organizm przestawia się na dawki ustalone przez lekarza – odrębne, indywidualne dla każdego. Powoli zaczyna myśleć i funkcjonować jak dawniej, aczkolwiek w nowym układzie. Cierpliwie prowadzona terapia także wymaga czasu. Nawet jeśli ktoś „zasypia" podczas terapii, to jednak kumuluje się w nim pozytywne oddziaływanie jej na nas, przestawiamy się na zupełnie inny wymiar, na to, co jest od nas częściowo wymagane i to, czego wymagamy od siebie. Niektórzy wracają nawet do pracy zawodowej.

Psychotropy to leki bezpieczne, jeśli się na nie już „idzie" i nie nadużywa na własną rękę, ani nie łączy bezmyślnie z innymi specyfikami farmaceutycznymi. Chcę tutaj zaznaczyć, że nie jest obojętnym, że wraz z podjęciem farmakoterapii całkowicie wykluczyłam papierosy i szczególnie alkohol, który koliduje z lekami. Psychotropy można łączyć z innymi specyfikami, lekami czy suplementami diety, ale zawsze należy to uzgadniać z lekarzem. Podobnie jest z lekami antykoncepcyjnymi. Na terenie naszego Domu mamy zarówno lekarzy psychiatrów, jak i internistów, nie tylko dlatego,

że zdarza nam się „przy okazji" zachorować na grypę czy zapalenie ucha. W naszej sytuacji ważne jest, by orientować się jakie leki są pomocne na nasze choroby somatyczne i jakie można przepisać tak, aby nie kolidowały z lekami psychotropowymi, jakie musimy od wielu lat zażywać, a niekiedy przez wiele lat zmieniać i dobierać je na nowo. Ze mną jest podobnie od samego początku leczenia.

Leki mogą być w formie tabletek lub zastrzyków o przedłużonym działaniu (raz na 2 tygodnie lub raz na miesiąc), ich dawka jest dobierana indywidualnie i często zmienia się w toku leczenia. W szpitalu i poza nim dawki są inne, co wynika z obecności lub nie personelu medycznego, po prostu lekarza, który bezpośrednio nadzoruje leczenie. Ja na początku dostawałam określony zastrzyk w bardzo niewielkiej dawce i jedną tabletkę dziennie, która powodowała likwidowanie ewentualnych powikłań polekowych, wtedy był to popularny lek Pridinol. W szpitalu oczywiście na początku leczenia dostawałam codziennie zastrzyki kilka razy dziennie i mnóstwo kolorowych pigułek, jedne były granatowe, inne różowe, żółte, czerwone, aż w końcu te w moim mniemaniu „bliższe prawdy", czyli białe. Takie znałam najczęściej w swoim ówczesnym życiu, bo brałam ich niewiele: sulfaguanidyna na ewentualne zatrucie pokarmowe, polopiryna S, czy aspiryna bayerowska, czy antybiotyk, wszystko to było wtedy przeważnie koloru białego, więc w szpitalu bałam się tych wszystkich kolorowych „odstresowywaczy", a zwłaszcza reakcji na nie u siebie. Dopiero po wyjściu ze szpitala mój pierwszy prowadzący wspaniały doktor, Jacek Matkowski, odpowiedział mi na wszelkie moje wątpliwości i tłumaczył cierpliwie i spokojnie jak dziecku, choć przecież byłam już dorosła. Także z początku, po feralnym kryzysie „pobytu w szpitalu", nabrałam ponownie zaufania do lekarzy, a wtedy do doktora Jacka i leczenia ambulatoryjnego. Co prawda nie wiem, co mają w sobie psychotropy, ale zaobserwowałam, że zmienia się wtedy nasza dieta, przynajmniej na początku leczenia, i jeśli nie zadbamy sami o swoje ciało, deformuje nam się bardzo szybko i przybiera na wadze – więc co? Nie brać leków? Przeciwnie, brać i dbać o siebie, skutecznie i przy udziale dietetyka kierować swoim żywieniem na całe lata, nie przez dwa tygodnie lub miesiąc. Kiedy byłam zagubiona, oburzona, roztrzęsiona i nieszczęśliwa, kiedy dodatkowo rano się ważyłam, myślałam tylko o wadze i o jedzeniu, co było i jest nienormalne, wtedy najczęściej zarzucałam psychotropy aby schudnąć i lądowałam na ostrych oddziałach w szpitalu. Robiłam lepiej, gdy po prostu szłam dodatkowo pobiegać i to wszystkim polecam, nawet dzisiaj po psychotropach legalnych czy w „nielegalnym" kryzysie.

Trzeba pamiętać, że takie leki lub dodatkowo w połączeniu z lekami na dolegliwości somatyczne wymagają odpowiedniej dawki witamin i minerałów z ujemnym bilansem kalorycznym, a z odżywieniem organizmu dużą ilością białek roślinnych i zwierzęcych. Jeśli tak się nie stanie, nie będziemy dbać o siebie, możemy obsesyjnie doprowadzić się do takiej otyłości i zalegania w łóżku, że zrobi nam się jeszcze gorzej niż poprzednio, zaczniemy żyć marzeniami, wspomnieniami, zamiast żyć i marzyć tu i teraz. Mianowicie – to proste – jeśli już nie z powodu zaostrzenia choroby psychicznej (głosy, urojenia), to z poczucia wstydu lub ociężałości i nieadekwatności przestaniemy wychodzić z domu, mieszkania, wykluczając jednocześnie ten stan „z dnia na dzień" popadania w bezruch i marazm, bo nic już – jeszcze się nie dzieje i że możemy zacząć „od jutra". Tak się jednak nie dzieje – pracę nad sobą trzeba zacząć równocześnie z leczeniem, najlepiej od razu, lub zaraz jeśli objawy zaczynają się pojawiać (nie u wszystkich są takie same, niektórzy wręcz chudną). Najczęściej jednak przez pierwszych kilka lat tyją, a niektórzy na stałe. Wraca im natomiast energia, zapał, samozadowolenie, wigor, ochota do życia i świadomość przeżywania siebie w sposób pozytywny. Zaczynają także traktować bliskich i w ogóle otoczenie w sposób dla nich zrozumiały i serdeczny. Niekiedy po latach, czasem od razu, sumujemy straty i naprawiamy relacje z tego co

czasem mówiłam kompletnie nie na temat i bez sensu, stawiałam w terapii pierwsze kroki. Próbowałam zwyciężać ze sobą, być adekwatną do roli w życiu jak i nastrojów. Myślałam, że to się nigdy nie skończy. Wtedy, kiedy chciało mi się płakać, głupio się śmiałam i dogryzałam innym, a jak chciałam się śmiać – płakałam z histerią i bez zastanowienia. Oczywiście, miało to swoje podłoże, częściowo do wytłumaczenia, ale nawet największy głupi by wtedy zrozumiał, że trzeba kiedyś podjąć decyzję i samej pozałatwiać swoje sprawy, zacząć być z powrotem dorosłą. Może gdyby nie głosy, tak by było, ale psychiatria mówi, że głosy tak naprawdę produkujemy my sami jako mechanizm obronny (przeciwko sobie? – u mnie tak jest).

jest, zależy nam na tym. „Zasłona choroby" znika nam z oczu. Widzimy nieraz dobitniej niż poprzednio swoje naganne postępowanie i zaczynamy rozumieć jego przyczyny – wraz z nabywaniem krytycyzmu popadamy nieraz w depresję – to jednak nadal leczący, pozytywny efekt. W tym momencie, kiedy leki zaczynają robić swoje, szczególnie ważna jest psychoterapia. Podczas niej uczymy się rozumieć siebie i chorobę, przypominamy sobie, bądź poznajemy sposoby radzenia sobie z tym i kochania tak siebie, jak i bliskich i przyjaciół. Mamy ciepłe, życzliwe uczucia dla osób nowych bądź wcześniej nie zauważanych.

Zanim podjęłam decyzję o zamieszkaniu w DPS, ratunkiem był dla mnie oddział rehabilitacyjny, na którym czułam się równie bezpiecznie, jak tutaj, uwzględniając moją chorobę i jej objawy, wśród nich głosy. Było tak, że nie wiem kiedy, ale w pewnym momencie podczas kolejnego kryzysu, szpital i oddział rehabilitacyjny był dla mnie już tylko wybawieniem i otuchą. Stało się w końcu tak, że zaczęłam wierzyć i współpracować. Na terenie szpitala jest również malutki kościółek – wróciłam też z pokorą do religii i korzeni przeżywania świąt. Były one obchodzone również w szpitalu. Wróciła pamięć ta pozytywna, dobroć dla innych, empatia, która spała pod stosem utyskiwań i osobistych tragedii – te tragedie były różne, jak mucha i jak słoń, a tych prawdziwych dziejących się wokół nie dostrzegałam, nawet czasem nie miałam na to odwagi, bo byłby to proces odnajdywania samej siebie, której nie chciałam spojrzeć prosto w oczy. Zaczęłam unikać samej siebie, ale chodziłam na terapię, zarówno indywidualnie, jak i grupowo, zapisywałam się na nie i byłam chętna, chociaż nie zawsze z korzyścią dla grupy. Jak się to mówi, dawałam czadu, najpierw uporczywym milczeniem, potem uruchomionym płaczem i słowotokiem,

Myślę, że fani „Impulsu" też znajdują podobne odniesienie, że sezon na świadome psychotropy dopiero się w naszym kraju zaczyna. Może to śmiały pogląd, ale tutaj, w naszym Domu, wszyscy mamy nieodpartą nadzieję, że nowe, wciąż ulepszane i lepiej oczyszczane psychotropy będą jak deszcz w suszę. Niektóre już sprawdzone, inne w toku, jeszcze inne pod ścisłą kontrolą i tylko doraźnie poprawiają nam zdrowie i samopoczucie.

Niektórzy stosują leki nawet w nadmiarze. Wiedząc lub znając różne środki narkotyzujące, próbują „wyciągnąć" od lekarzy błogostan i upojenie jak po narkotykach. Bez względu na dawkę ten stan przechodzą wszyscy leczący się. Nie róbmy tego. Ważne, by samemu sobie nie szkodzić nieodpowiedzialnym postępowaniem. Niech ustalaniem leczenia zajmują się lekarze, a psycholodzy dopełnieniem leczenia poprzez właściwe ukierunkowanie i terapię.

Ważny jest też sposób przyjmowania leków – popijanie wodą niegazowaną i przegotowaną, najlepiej letnią, a nie colą, energy drinkiem, a nawet kawą – zdarza się to, co jest zasadniczym błędem, nie należy tego robić, aby utrzymać się przy zdrowiu i kondycji oraz sprawności intelektualnej i by nie robić z siebie karykatury, nawet z tych dobrych cech naszej osobowości.

Nasi terapeuci, opiekunowie znają nas naprawdę dobrze. Pozwalają i nakłaniają nas do prostej, zdecydowanej postawy, do szczerości, mocy ducha, zaradności życiowej, do życzliwości i uczą nas rozumieć innych ludzi, każdych i o różnym statusie życiowym, a nie tylko rozumienia własnej choroby i sposobu bycia

z nią. Psychotropy powodują, że czasami świadomie, a czasem nie, dajemy się „naprawić", lub stajemy się ciekawsi dla tych, którym wcześniej nie odpowiadaliśmy – może to być również mąż, żona, a także nasze dzieci, rodzice. Myślę, że na początku naszego życia, kiedy byliśmy jeszcze duszą, każdy wybrał na swój sposób swój los, i powinien być dumny z możliwości jego polepszania i wdzięczny, że są tacy ludzie i takie państwa i ich instytucje, które nam pomagają sprostać podobnym trudnościom i życiu w niepełnosprawności.

Piszę z nadzieją, że mój tekst będzie pomocny leczącym się, a zwłaszcza wątpiącym, a najbardziej tym, którzy są na początku drogi, nie czują się pewnie i nie wiedzą co ich czeka – wiedzą, jak się mają bez leków, nie wiedzą jak z lekami, boją się. Jak każdy „normalny chory" mam za sobą próby przerywania, odstawiania leków, kryzysy wiary w sens leczenia. Moje doświadczenie mówi jednak, że nie warto.

Nigdy nie wiemy jak psychotropy na nas podziałają, dlatego nie eksperymentujmy z nimi na własną rękę, ale bierzmy zgodnie z zaleceniami. Zażywanie ich nie jest obojętne i dobrze, aby miało jakiś określony cel i wywoływało pozytywny stan emocjonalny, a także optymalną pogodę ducha i wiarę w przyszłość, oraz poczucie, że przyszłość dla nas istnieje, lepsza przyszłość. Tym samym – otwórzmy się na pomoc!

***

Czarne porzeczki ciepłe od słońca
Gdy biorę je do ust, nie czuję jak gorzka jest ziemia
Ściema – by marzyć

***

Jestem łódką na wodzie
Moją kotwicą jest niebo
Moją matką ziemia
Mamo, czemu nie masz kobiecych dłoni?
Nieraz tylko sól przypomina mi ciebie
Gdy cierpię jesteś tak blisko

***

I tylko głuchy ból
Palący jak rana
By wrócić do ojczyzny
Sobie przeznaczonej
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

Ja, pies

Patrzyłem na Ciebie jak na matkę
Dużymi ufnymi oczyma
Kiedy byłem spragniony
Nie rozumiałem
Kiedy byłem głodny
Byłem tylko słaby
Pusta blaszana miska głodna uczuć
Wiem, że istnieje ktoś
Tak samo spragniony miłości jak ja
Nie jestem sam
Pomyśl o sobie

Rysunek Autorka

Marzena Hoszowska-Dylewska

L A T O

Piotr Bal

Józef Zamojski

Marek Migdał

Piotr Stawowy

GORĄCE LATO

Teraz będzie to gorące lato,
Jest błękit nieba, wszędzie wokoło,
Ten błękit jest potrzebny na to,
By było wszędzie wokół wesoło.

Niech będzie upał, parno i gorąco,
Niech będzie parno, skwarno wokoło,
Niech będzie upalnie i duszno,
Wszędzie na polu, tam naokoło.

Gorące lato jest teraz wszędzie
I upał straszny tu teraz będzie,
Słońce świeciło będzie wokoło,
Wszystkim tu będzie teraz wesoło.

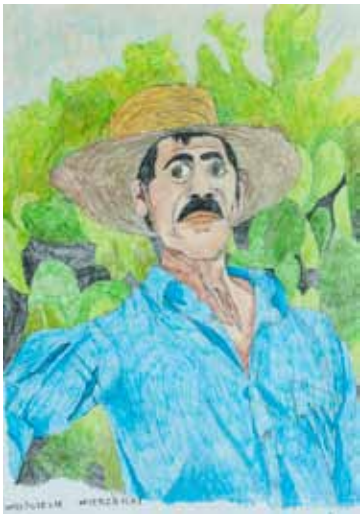
Jak jasno wokoło, słońce świeci,
Upał na polu coraz tu wzbiera,
Cieszą się wszyscy, dorośli i dzieci,
Jasny błękit się tu rozpościera.

Marek Migdał

Andrzej Krupa

Piotr Stawowy

Emilia Ożana



Wojciech Wierzbicki

UPAŁ SŁONECZNY

Ten upał słoneczny nas ogrzewa,
Grzeje i praży, także i smaży,
A na tym dębie sikorka śpiewa,
I gorąc ten tam wszystkich parzy.

Ten upał słoneczny i duchota,
Który mocno praży, a także smaży,
I kiedy nastaje tam spiekota,
To słońce świeci i jest duchota.

Parno i skwarno na niebie całym,
Upał słoneczny, duszno jest wszędzie,
W tym czasie letnim i wspaniałym,
Gdy ślicznie, słonecznie będzie wszędzie.

Marek Migdał

Piotr Bal

Piotr Bal

Kazimierz Fudali

Sylwester Chalastra

Piotr Bal

Krzysztof Piasecki

SZYNDZIELNIA

8 CZERWCA 2017

L A T O

Józef Zamojski

Piotr Bal

PO BEZDROŻACH

Te letnie obłoki przemijają,
Na niebie mknąc, po bezdrożach wielkich
I ludziom one wszędzie cień dają,
Dla obywateli tychże wszelkich.

Te letnie obłoki przemijają
Po niebie mknąc szybko tu do przodu,
Które odcieniami barw tam grają,
Mieniąc swe barwy tu aż do spodu.

A słońce lśni na niebie wokoło,
Przyświecając stale promieniami,
I słońce tam błyszczy naokoło,
Przebłyskując pomiędzy chmurami.

Wnet chmury się tamże rozpierzchają
I gonią po niebie tam wokoło,
Te chmury się tamże rozpływają,
I gonią te chmury tam wesoło.

Marek Migdał

Wojciech Wierzbicki

Elżbieta Tokarz

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Józef Zamojski

NIEBO W BŁĘKICIE

Goni po niebie ten letni obłok,
Na błękitnym niebie obłok leci,
Wokoło błękit i słońce obok
Na niebie błyszczy i jasno świeci

Niebo w błękicie naokoło
I w słońcu całym się tam jarzy
Jest tam pięknie, jest tam wesoło,
I w tym słońcu się każdy smaży

Wszędzie na plażach i na wesoło
Krajobraz wszędzie się rozpościera
Nurzając odblask słońca wokoło
I słońce wszędzie wokół wyziera

Goni po niebie ten letni obłok,
A wokół słońce jasno tam świeci,
Oświeca lasy, góry oraz stok
Gdy to słońce do góry tam wzleci.

Marek Migdał

Józef Zamojski

Kazimierz Fudali

Piotr Bal

Krzysztof Kijowski

Adam Kukla

Józef Zamojski

Przyjaźń

Lidia Wąsik

Wierność, szacunek, zaufanie, pomoc, wyrozumiałość – to określenia, które kojarzą nam się ze słowem przyjaźń. Myślę, że zdolność do zwierania przyjaźni to jedna z najlepszych zdolności człowieka, najlepszych cech jego osobowości.

Według Słownika języka polskiego przyjaźń to „bliskie, serdeczne stosunki z kimś, oparte na wzajemnej życzliwości i zaufaniu; życzliwość, serdeczność okazywana komuś". Według Arystotelesa, przyjaźń to jedna z cnót. Filozof ten wyróżnia trzy rodzaje przyjaźni: przyjaźń idealną, opartą na doskonałości, będąca wartością samą w sobie, oraz przyjaźni mające spełniać pewien cel – przyjaźń oparta na wzajemnej korzyści oraz przyjaźń oparta na przyjemności. Przyjaźń to duchowa, emocjonalna i platoniczna więź łącząca dwoje lub więcej osób, oparta na wzajemnym zrozumieniu, wspólnych doświadczeniach. Według Teofrasta z Eresos przyjaciel to „drugie ja", a według Horacego – to „połowa duszy mej". Według myślicieli, przyjaźń jest cnotą, złotym środkiem między wadami wrogości i pochlebstwa. Cechami idealnej przyjaźni są: zaufanie i wierność, życzliwość i szczerość.

Przyjaźń wydaje mi się ważna zarówno jak myślę o indywidualnej sytuacji każdego człowieka, jak i ważna dla społeczeństwa. W świecie, który boryka się z różnorodnymi problemami przyjaźń może stanowić drogę, po której będzie dążył człowiek szukający w swej egzystencji celu i szczęścia. Postawa przyjazna może otworzyć nam możliwości i szanse, ukazując barwy szczęścia, dobro i wzajemny szacunek. Ważne jest także, by każdy z nas potrafił docenić to, co pozwoliło mu przetrwać trudne chwile. Życie jest piękne, ale nie zawsze usłane różami, także dlatego ważne jest byśmy umieli się w przyjaźni jednoczyć i dawać sobie wzajemnie oparcie. By dążąc do swego szczęścia ścieżką barw, skupiać się na kształtowaniu swej osobowości, która pozwoli nam stać się dojrzałym człowiekiem, który ma szlachetne serce. Dba nie tylko o swoje dobro w społeczności, lecz jest wrażliwy na innego człowieka, który potrzebuje pomocy. To najważniejsze idee, najważniejsze wartości wskazujące kim jest dany człowiek, będące wskazówką dla godnego życia.

To jednak wymaga od nas pracy nad sobą. Pragniemy być nawzajem ludźmi, którzy szukają swego sensu życia. W tak rozległym świecie bywamy niepewni i szukamy wsparcia i czasu, w którym staniemy się sobie bliscy. Szukamy też miłości, która jeśli nie jest oparta na przyjaźni, przemija, traci czar jak kwiat, który więdnie i będziemy pamiętać jedynie krótki promyk. Podobno miłość przemija, a przyjaźń pozostaje. Poprzez wierność i dobre postępowanie możemy liczyć na zaufanie, na które trzeba zapracować, którego źródłem jest prawda, przebaczenie, które pomogą nam dać kres naszej bezradności. Wzajemna życzliwość sprawi nie tylko, że będzie nam ze sobą lepiej, ale także będzie nam łatwiej osiągać nasze życiowe cele i przezwyciężać nasze problemy. Razem łatwiej szukać szczęścia. Pragniemy ofiarować drugiemu człowiekowi szczęście i dobroć, dawać otuchę i zrozumienie w samotnych chwilach. Każdy w swym życiu potrzebuje „bratniej duszy" – osoby, która będzie towarzyszem, która pomoże przetrwać w trudnych chwilach, z którą można będzie „kraść konie" i która w razie potrzeby „skoczy za nas w ogień"! Te przysłowiowe powiedzenia brzmią może niedorzecznie, ale każdy kto był w potrzebie i znalazł wsparcie u prawdziwego przyjaciela ten wie, że to tak jakby właśnie wskoczył w ogień! Prawdziwa pomoc i wsparcie ma wartość nieopisaną, wartość skoku w ogień!

Czasem potrzebujemy także, by ktoś dał nam porządnego „kopniaka", by pomógł nam do czegoś się zmobilizować, wyjść z jakiegoś marazmu czy też przestać popełniać błędy, może nawet zapobiec popełnieniu życiowego błędu. Także w takich sytuacjach może być pomocny przyjaciel, a właściwie tylko od prawdziwego życzliwego przyjaciela jesteśmy w stanie przyjąć krytykę i uwagi, kiedy wiemy, że nie wynikają one z chęci zranienia nas, ze złości tyko wręcz przeciwnie – z życzliwości i chęci pomocy. Szczerość i prawdomówność to ważne cechy prawdziwego przyjaciela. Zdarza się, że ludzie „dla dobra innych" próbują ominąć prawdę, jednak istnieje powiedzenie, że „najgorsza prawda jest lepsza od kłamstwa".

By więzi międzyludzkie nadal się wiązały, dobrze jest spędzać wspólny czas na miłych spotkaniach. Znaleźć i dawać sobie dobroć, szacunek, wyrozumiałość, przebaczenie, moc wzajemnych uczuć i wzajemnych dobrych uczynków, które wzmocnią naszą znajomość i pomogą nam się rozwijać, rozwiązywać problemy, szukać wspólnych ścieżek życia, by iść z przyjacielem szczęśliwi przez życie.

Prawdziwy przyjaciel jest troskliwy i empatyczny, to znaczy chce i potrafi „wejść w nasze buty", postawić się na naszym miejscu, rozumieć, współczuć i wspierać w rozwiązaniu trudnej sytuacji. Nawet jeśli nie po-

rys. Anna Kwiatkowska

trafi rozwiązać problemu, najważniejsze, że jest przy nas i chce nas wysłuchać. Prawdziwy przyjaciel jest też bezinteresowny, chce nam pomóc nie oczekując niczego w zamian i jest w gotowości, gdy go potrzebujemy i w razie potrzeby potrafi porzucić na chwilę własne sprawy. Przyjaciel od serca to osoba godna zaufania, której możemy powierzyć wszystkie nasze sekrety i sprawy, bez obawy, że zostaniemy wyśmiani i że ujrzą one światło dzienne. Zaufanie to jeden z filarów prawdziwej przyjaźni, a posiadanie zaufanego przyjaciela daje nam poczucie bezpieczeństwa – pewność, że nie jesteśmy sami i mamy kogoś, z kim możemy podzielić się problemami.

Szczególnie ważna jest przyjaźń w trudnych chwilach, które często weryfikują nasze relacje – prawdziwe jest znane powiedzenie, że „prawdziwych przyjaciół poznaje sie w biedzie". Prawdziwy, wierny przyjaciel powinien być kimś, kto leczy nasze codzienne, życiowe troski. W trudnych chwilach, które przechodzi nasz przyjaciel, pochylmy się nad nim, wysłuchajmy go i wspierajmy w jego problemie, pomóżmy mu znaleźć rozwiązanie, nie uciekajmy przed problemem i nie zostawiajmy go samego! Jeśli oczywiście chcemy, by nasz przyjaciel nadal darzył nas zaufaniem i przyjaźnią. Gdy mój przyjaciel będzie w rozterce, a na jego twarzy zobaczę przygnębienie, będę starała się go chronić, pragnąc by powrócił znowu uśmiech, będę okazywać mu troskę i zrozumienie poprzez gesty mej życzliwości. W przyjaźni nie ma też miejsca na zazdrość – gdy nasz przyjaciel odnosi jakiś życiowy sukces, cieszmy się razem z nim, a nie przeciwnie!

Przyjaciel to nie tylko ktoś na trudne chwile. Przyjaciele chętnie spędzają razem czas, często realizują wspólne zainteresowania i cele. Z przyjacielem chętnie przebywamy, rozmawiamy, dzwonimy, np. gdy chcemy się poradzić, czy po prostu wygadać. Przyjaciel powinien być osobą, która doskonale wie, jak nas rozśmieszyć, przynieść radość w smutne dni, tak jak nadzieję w cięższych chwilach.

We wzajemnych relacjach ważne jest równouprawnienie, żadna ze stron nie powinna czuć się lepsza, ważniejsza, w przyjaźni nie może być miejsca na wywyższanie się i wykorzystywanie drugiej strony. To nie znaczy, że należy zawsze zgadzać się ze wszystkim, ale z szacunkiem wzajemnym należy mówić o różnicy zdań, by dojść do porozumienia. W przyjaźni nie ma miejsca na strach, wzajemne obawy, czy gry. Trzeba zachować swe poglądy i przekonania, przyjaciele rozumieją się i potrafią „pięknie różnić". W razie nieporozumienia potrafią wyjaśnić sobie w czym jest problem i nie obrażają się łatwo na siebie, jeśli prawdziwą i serdeczną przyjaźnią darzą się wzajemnie. Najczęściej przyjaźnimy

się z ludźmi dzielącymi te same lub podobne poglądy i zainteresowania. Jeśli ktoś czerpie radość z podobnych rzeczy, wtedy łatwiej jest nam się porozumieć. Podobne poglądy są spoiwem przyjaźni i chronią relację przed zgrzytami. Przyjaźń prawdziwa jest jednak także tolerancyjna. Oczywiście łatwiej przyjaźnić się z kimś, gdy różnic w postrzeganiu świata nie ma zbyt dużo, ale pamiętajmy, że doświadczenia nas kształtują, dlatego powinniśmy słuchać innych ludzi. Bądźmy tolerancyjni dla przyjaciela, jego wyborów, a nawet błędów, każdy jest człowiekiem, słuchajmy jego przemyśleń i tego, co do nas mówi.

Przyjaźń jest jak drużyna, w której wszyscy grają do jednej bramki, gdzie przyświeca hasło „jeden za wszystkich – wszyscy za jednego". Komunikacja, współpraca, aktywne słuchanie siebie nawzajem to cechy, które czynią z przyjaźni naszą siłę – twierdzę nie do zburzenia.

Jeśli relacja jest naprawdę szczera, to pewne zachowania wypływają naturalnie, gdy kogoś darzymy szczerym uczuciem, samo serce dyktuje nam co mamy robić – wspierać, troszczyć się, doceniać, szanować i rozumieć. To jednak nie zmienia faktu, że nad każdą znajomością można pracować, warto od czasu do czasu rozmawiać z bliską osobą o tym, co byłoby warto zmienić, ulepszyć w naszych kontaktach. Przyjaźń jest większym skarbem od wielu innych rzeczy, które nas w życiu spotykają. Jednak trzeba uważać, bo wiele przyjaźni więdnie, zniszczonych przez mijający czas. Dlatego pamiętajmy o okazywaniu sobie uczuć, co pozwoli nam lepiej poznać siebie, zrozumieć i zaufać. Dobrze jest okazywać sobie wzajemną troskę i zainteresowanie, ale i radość ze wspólnego spędzania czasu w codzienności, po prostu być przyjacielem w każdej sytuacji.

Mówi się, by nie mylić zwykłych znajomości ze szczerą i prawdziwą przyjaźnią. Faktycznie, prawdziwa przyjaźń na całe życie powinna być głęboka, szczera i wzajemna. Jednak okazujmy naszą życzliwość każdemu, kogo spotykamy w naszych codziennych sytuacjach społecznych. Codziennie bowiem może się nam przytrafić nowa znajomość, która w przyszłości może przerodzić się w prawdziwą, głęboką przyjaźń, w której razem będziemy szczęśliwymi ludźmi. Szukajmy ludzi bogatych… w serdeczne idee i otwarte serca.

Odnajdę Ciebie, przyjacielu, którego wysłucham, a Ty będziesz mi ostoją i oparciem!

Źródło: charaktery.eu

***

Na życie patrz otwartymi oczami
Czerp wiadomości od ludzi
Których uważasz za mądrych
Otaczaj się ludźmi życzliwymi
Dziel się tym z innymi

****

Patrząc przez okno i wychodząc na pole
czerpiesz przyjemności z czterech pór roku
łącząc te cztery pory roku
widzisz różne palety kolorów i temperatur
tym sposobem możesz opalić się i zmarznąć

Życie

Boga mamy jednego
Życie mamy jedno
Mamę mamy jedną
Zdrowie mamy jedno
Szanujmy więc to
Drugi raz nie będziemy mieli tego!

***

Życie można składać jak klocki lego
Rzucać kości jak do gry
Czerpać z życia całymi garściami
To nic złego
Wówczas gdy umiesz się tym podzielić
To wszystko tylko ja i ty

Wiersze i rysunek Łukasz Ruśnica

„Hokus Pokus”

Tegoroczne przedstawienie Teatru Wyobraźni

Bożena Florek

Akcja przedstawienia rozgrywa się w cyrku „Magic”. Na początku tańczą Dyrektorzy cyrku: Bożena Florek i Lesław Wąsowicz z cylindrami na głowach, w takt melodii „Walc syberyjski”. Wszystkich zgromadzonych wita pani Dyrektor. Mówi do widzów, że będą nadzwyczajne rzeczy oglądali, bo wkrótce na scenie wystąpią magiczni cyrkowcy. Nie przedłużając przemówienia, prosi, aby publiczność powitała aktorów głośnymi brawami. Zgromadzoną publiczność wita również drugi Dyrektor, informując, że za chwilę wystąpią wspaniali artyści, którzy swoje talenty przez lata rozwijali.

W takt melodii „Marsz Radeckiego” wchodzą Żonglerzy: Aneta Nowak, Elżbieta Dziedzic i Krzysztof Kijowski, który gra także rolę Klauna. Drugi Dyrektor mówi, że cyrk słynie z artystów wędrujących po linie – wówczas na scenie z parasolem w ręku pojawia się Bożena Dunajewska. Pani Dyrektor z kolei zapowiada wejście Siłacza, którego odgrywa Sylwester Chalastra. Zajmuje on miejsce Klauna nie mogącego podnieść sztangi, a nawet z łatwością radzi sobie z dwoma sztangami. W kolejnej scenie Pan Dyrektor zapowiada pokaz Zaklinacza węży. W takt melodii – Bolero Ravela z owym wężem wyjętym z kosza tańczy Lidia Wąsik, balansując całym ciałem. Następną sztuczką jest wystąpienie Klauna z gwiazdą, z której wyjmuje wstęgę. Po nim Pani Dyrektor pokazuje sztuczkę z piłeczką ping-pongową, która niespodziewanie znika pod chustą. Dalej nasz kochany Klaun Wesołek zaprasza na scenę tresowane zwierzęta: Misia i Lwa, których grają w świetnych strojach Józef Ćwiok i Józef Pająk. W roli Tresera wystąpił Józef Zamojski. Wkrótce po tej sztuczce wchodzi Pan Dyrektor i mówi, że iluzja nie jest dla niego tajemnicą, po czym odgrywa on sztukmistrza z kapeluszem, w którym znajdują się dwa sznurki. Wiąże je ze sobą, wkłada z powrotem do kapelusza związane na supeł. Porusza magiczną pałeczką i mówi w myślach zaklęcie. Potem wyjmuje z kapelusza niezwią-

ność nagradza to piękne przedstawienie rzęsistymi oklaskami.

Obok pięknych strojów, wspaniałej oprawy muzycznej, każdy ruch to pewien symbol i odzwierciedlenie talentu naszych aktorów. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do zrealizowania tegorocznego, naprawdę przepięknego i widowiskowego przedstawienia. Premiera naszego przedstawienia odbyła się 7 kwietnia tego roku w naszym Domu przed publicznością składającą się z personelu, naszych rodzin i zgromadzonych mieszkańców. Po raz drugi wystąpiliśmy 9 kwietnia z przedstawieniem „Hokus Pokus" w Domu Kultury przy ul. Krupniczej w ramach XV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika", za które to otrzymaliśmy Średnią Buławę. Po raz trzeci zaprezentowaliśmy się przed naszym Domem w Dniu Matki, 26 maja, chcąc uczcić ten ważny dzień, pokazać jak bardzo kochamy Nasze Mamy i wywołać uśmiech na ich twarzach. Po raz kolejny, 9 czerwca, wystąpiliśmy w Chrzanowie w ramach X Festiwalu Osób Niepełnosprawnych „Domek Artystów Wszelakich", którego organizatorem był już po raz kolejny Dom Pomocy Społecznej w Płazie. Z radością stwierdzam, że wszędzie gdzie występowaliśmy, byliśmy przyjmowani ze szczerym aplauzem i zachwytem publiczności, co daje nam prawdziwą satysfakcję i dodaje chęci do dalszej pracy.

zany cały sznurek. Zaraz potem na scenie pojawia się kolejny Artysta – Marcin Krzywonos, który wyjmuje z cylindra związane chusteczki różnokolorowe. Pani Dyrektor wyraża podziw i zapowiada występ Klauna, który znienacka wyjmuje z cylindra pluszowego królika. Po wystąpieniu przychodzi czas na sztuczkę mrożącą krew w żyłach i na scenie pojawia się wysoka skrzynia, do której wchodzi Asystentka – Elżbieta Dziedzic. Magik wkłada miecz w znajdujące się w skrzyni otwory. Po pełnej napięcia chwili na scenę wychodzi cała i zdrowa Asystentka, której Magik wręcza kwiaty za odwagę.

W końcu Dyrektorzy zwracają się do szanownych pań i miłych panów, stwierdzając, że przyszedł czas na pożegnanie. Pani Dyrektor dziękuje widowni za czas poświęcony, licząc, że nie był on dla nikogo stracony. Na koniec wszyscy artyści wychodzą na scenę i tańczą w kręgu „Taniec Słońca". Artyści się kłaniają, a publicz-

I Festiwal Kabaretów Autorskich

Bożena Florek

Sześciu członków naszego amatorskiego zespołu teatralnego „Teatr Wyobraźni" w dniu 26 kwietnia tego roku wybrało się na spotkanie kabaretów do Domu Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II, przy ulicy Praskiej 25. Ten zaprzyjaźniony Dom, nawiązując współpracę z PWST, zainicjował festiwal, który zgromadził zespoły z kilku Domów Pomocy Społecznej z terenu Krakowa oraz Klubu Seniora z Zabierzowa. Zespoły te prezentowały różne formy sceniczne, zabawne piosenki, skecze i scenki kabaretowe.

My pokazaliśmy nasze humorystyczne przedstawienie o uczniach należących do niesfornej klasy ze Szkoły Podstawowej im. Wróbelka Elemelka. Akcja przedstawienia rozgrywa się podczas rozpoczynającej rok szkolny lekcji języka polskiego. Na początku do klasy składającej się z tych sześciorga uczniów wchodzi Nauczycielka, w tej roli Bożena Florek, która wita uczniów, dodając, że nie poszła na wcześniejszą emeryturę, bo zrozumiała, że nie może żyć bez szkoły, nauczania i bez owych uczniów. Bardzo ich lubi i postanawia ich wychować oraz przekazać wiedzę. Nie mogła się doczekać końca wakacji, nie jest już taka nerwowa jak w ubiegłym roku, ponieważ podczas wakacji wyciszyła się, uprawiając jogę i dużo medytując. Jedna z uczennic – Asia, w rolę której wciela się Bożena Dunajewska, informuje koleżanki i kolegów, że u niej w domu wszyscy przeszli na wychowanie bezstresowe, w związku z tym nie przejmuje się ona niczym, a najmniej szkołą. Nauczycielka krytykuje taki system wychowania, bo uważa, iż szkoła i zdobyta wiedza to podstawa późniejszego życia osobistego i zawodowego. Stwierdza, że w czasie wakacji wyciszyła się totalnie i nic nie jest w stanie wyprowadzić jej z równowagi, nawet to, że uczniowie niewiele umieją z języka polskiego. Następnie prosi, aby dzieci opowiedziały o swoich wakacjach. Pierwsza zgłasza się prymuska Ola, którą gra Lidia Wąsik i mówi, że była u cioci w stolicy i u babci na wsi, ale potem bardzo tęskniła za szkołą – z każdym dniem coraz bardziej, a najbardziej tęskniła za polonistką. Na te słowa inny uczeń, Maciej, którego odgrywa Lesław Wąsowicz, mówi szeptem, że to lizuska i pewnie chce mieć 5 z języka polskiego. Z kolei Dawid, którego gra Krzysztof Kijowski, mówi, że przez wakacje nie robił nic ciekawego, ale za to zna świetne kawały, które mógłby opowiedzieć. Nauczycielka krytykuje jego pomysł mówiąc, że jak zna życie, to będzie się w żartach roiło od brzydkich wyrazów, ale Dawid stanowczo zaprzecza. Nauczycielka prosi uczniów, aby skupili się na opowieściach o wakacjach, jednak Ola prosi, aby pani zgodziła się chociaż na jeden dowcip. Polonistka wyraża zgodę i tak Dawid z Maćkiem zaczynają opowiadać kawały. Jeden dotyczy błędów w dyktandzie z języka polskiego, dlatego też nauczycielka stwierdza, by się z niej nie wyśmiewali, bo przecież to ona powinna oceniać uczniów, a nie odwrotnie. Nagle trzecia uczennica – Anita, w tej roli Elżbieta Dziedzic, za-

czyna śpiewać piosenkę „Ćwierkają wróbelki od samego rana". Pozostali krzyczą, że to nie jest lekcja śpiewu, ale nauczycielka szybko opanowuje sytuację. Prymuska Ola ocenia ją jako najlepszą nauczycielką w ich szkole, prosząc jednocześnie o 5 z j. polskiego. Polonistka stwierdza, że nie stawia ocen za lizusostwo i dodaje, że Ola trochę popsuła jej humor, a przecież była taka szczęśliwa i zadowolona. Na koniec przedstawienia Maciek opowiada jeszcze jeden dowcip, tym razem o nauczycielce j. polskiego, która mówi: „ Jasiu, jeśli powiem: jestem piękna, to jaki to będzie czas? Zdecydowanie przeszły, proszę pani." Polonistka bardzo smutna krytykuje Maćka, mówiąc, że walczyła o jego pozytywne oceny, a on teraz odpłaca jej takim anty-komplementem. W końcu zrozpaczona chwyta się za głowę, schodzi ze sceny i woła, że zawiodła się na uczniach. Bardzo cieszyła się nowym rokiem szkolnym, ale stwierdza, że uczniowie nic się nie zmienili, tylko w papierach przybyło im lat. Przedstawienie kończą słowa nauczycielki, która woła: „Kiedy będą jakieś ferie, lub choćby jeden wolny dzień od nauki?!"

Nasze kabaretowe przedstawienie zostało nagrodzone gromkimi brawami i prośbą o bis. W przedstawieniu nasi aktorzy-amatorzy wrócili do lat dzieciństwa i przypomnieli sobie swoje perypetie z ławy szkolnej. Być może niektórzy z nas mieli podobne incydenty w czasach nauki i również wtedy nie brakowało humoru i anegdot. Dzięki temu przedstawieniu przypomnieliśmy sobie nasze pierwsze dni w roku szkolnym. Ja z własnego doświadczenia wiem, że już w pierwszy dzień mieliśmy zwykłe lekcje szkolne. Oprócz naszego przedstawienia, ciekawe było także wystąpienie grupy teatralnej z Zabierzowa, która przedstawiła humorystyczne scenki wizyt u lekarza w przychodni.

Dzień Mieszkańca

Wojciech Wierzbicki

Pewnego bardzo ciepłego, słonecznego letniego dnia w połowie czerwca pojechaliśmy do zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Nowaczyńskiego w Krakowie, gdzie bawiliśmy się na pikniku z okazji „Dnia Mieszkańca". Zostaliśmy bardzo ciepło przyjęci przez organizatorów imprezy, honory domu pełniła Dyrektor P. Grażyna Dąbroś, miała ona dla nas miłe słowo i uśmiech. Na pikniku był obecny nasz Dyrektor, P. Ryszard Jaworski. Siedzieliśmy w czasie imprezy przy kolorowych stolikach, każdy stolik miał swoją zastawę i wyposażenie w innym kolorze. My mieliśmy żółty stolik, ale były też inne, na przykład niebieskie. Młodzi kelnerzy obsługiwali stoliki. Można było zjeść popcorn, watę cukrową, grochówkę, kiełbasę białą z grilla, chleb ze smalcem i ogórkiem kiszonym, ciasta różnego rodzaju i napoje. Jedzenie na imprezie było bardzo smaczne. Na piknik wybraliśmy się z terapeutką, P. Marleną. Na scenie występowały różne zespoły, w tym jedna solistka. Był zespół góralski „Skalni", grali także „Kraków Street Band", oraz „Słoneczni" (zespół z Nowaczyńskiego), wykonywane były różne piosenki, z których jedną bardzo lubię, a znam ją z radia. Do tańca przygrywał DJ Wojtek. Na pikniku przysiadłem się do stolika dwóch miłych panów, znajomych mi ze spotkań grupy AA, w których to spotkaniach czasem biorę udział. Na pikniku dobrze się czułem, w moim odczuciu było to bardzo udane wyjście. Moją uwagę zwrócił też stolik, przy którym siedziały osoby duchowne – księża bardzo weseli i równie pogodne zakonnice, które z nimi sobie żartowały. Wieczorem nieco zmęczeni, ale zadowoleni, wróciliśmy do domu.

Złote Myśli

Latem pachnie dzień.
Urlopy, wakacje i wczasy to rarytasy.

Każdy dzień jest Twoim dniem.
Każdy dzień w cud zmień.
Każdy dzień w święto zmień.

Najważniejsze, co się czuje.
Tylko sercem kieruj się.
Miej serce i patrzaj w serce.
Jeżeli kochasz, sercem patrz.

Perła

L A T O

ŁÓDKI Z PAPIERU

Lato nad tą rzeką trwa teraz,
Dzieci się bawią naokoło,
To lato powtarza się nieraz,
Gdy dzieci bawią się wesoło.

Łódki po rzece tam pływają,
Z papieru są one zrobione,
A żagle przepiękne też mają,
Do pływania łódki stworzone.

I płyną te łódki szeregiem,
Spływają na dół po tej wodzie,
Równiutkim, po tej rzece ściegiem
Przy brzegu, po tymże tu brodzie.

Te łódki, ten bród tam mijają,
I płyną rzeki tej tam brzegiem,
I coraz dalej się oddalają,
Te łódki tymże szeregiem.

Marek Migdał

Piotr Bal

Józef Zamojski

Anna Kwiatkowska

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Stawowy

Józef Zamojski

Józef Zamojski

Jacek Świstek

Lidia Wąsik

Piotr Stawowy

Kazimierz Fudali

Józef Zamojski

Władysław Karzyński

LETNIA RZEKA

Ta letnia rzeka, w słońca blasku,
Mieni się, iskrzy gdy słońce świeci,
Nad tą Nysą rzeką tam o blasku,
Gdy promień ten w górę wzleci.

A wnet zaraz słońce zaświeci tam,
Nad letnią rzeką, tam się spowija,
I w tym uroku cały czas trwam,
I szybko mi tam czas ten przemija.

Chociaż jestem nad Nysą rzeką sam,
Wokoło gra wiaterek piosenki,
I w tej zadumie cały czas trwam,
Podziwiam przyrody wszystkie wdzięki.

Gra wiaterek pięknie naokoło,
Coraz inne on nuty wygrywa,
Raz smutne, zrazu też na wesoło,
I ten wiaterek liście obrywa.

Marek Migdał

List do Mamy

Mamo – pragnę przypomnieć sobie Twoje oczy
Twój uśmiech – tak rzadko się śmiałaś, lecz
Kiedy tak było, wszystkim było serdeczniej
Na ogół przy Tobie, Mamusiu, Twoje ciepłe serce
Nie każdy poznał, nie każdy
Polubił, lecz kiedy biło ono nade mną w naszym
Wspólnym wnętrzu
Wiedziałam wtedy, że mam na świecie tylko Ciebie
Kochałam Cię okropnie bez zastanowienia,
Zmuszałam do smaków
Bóli, odmiennego pragnienia – zapewne było Ci
Z tym ciężko, ale znosiłaś to dzielnie, problem
Powstał wtedy, kiedy rozstałyśmy się i każda z nas
Musiała już żyć oddzielnie
Mateńko, jesteś nadal moja, choć krypta
Chłodem wieje na cmentarzu
I już nie przypominam sobie prawie
Wspólnej troski życia
We wspólnej pracy i wspólnej zabawie
Ale wiem, że kiedyś, lub być może wkrótce kiedy
Chleb Boga tutaj na ziemi przestanie być
Dla mnie łaskawy – spotkamy się tam
W niebie i do końca rozwiążemy swoje obawy
Ty wybaczysz mi moje dwóje z matmy i geografii
I moje serce znów zabije jak najmocniej potrafi
Ja wybaczę Ci, że nieraz zbierałam od Ciebie cięgi
Ale milczałam, bo bałam się rozstania i mitręgi
Osobnych nocy i dni samotnych bez domu,
Bez ciepłego budyniu z ciemnobrunatnym
Kakaem popołudniem niedzielnym
Bez pogłaskania, bez uśmiechu, bez
Rzecz jasna pierwszej opieki
I pomocy pierwszej – buduję teraz to, co
Było w mym życiu najlepsze
Miałaś też najlepszą w życiu siostrę – mnie
Poskąpiłaś brata
Całkiem inny jest od Ciebie…
Lecz nie o tym na koniec – chciałam
Prosić Cię o jedno
Niech w następnym roku (gdyż tego roku już
po święcie naszym to piszę)
W ten jeden dzień w roku listonosz list mi
Od Ciebie przyniesie
Pisany piórkiem na skrawku
Podniebnej chmurki, że tam u Ciebie
Tak jak tutaj dawniej nawet kot
Chowa przed Tobą pazurki
Że niebo błękitne i wschodzi na nim
Pomarańczowa kula
Że rano idziemy nad rzekę z wodą i słońcem pohulać
Że u Ciebie, jak i u mnie w tej chwili, czas na
Młodą mizerię i kartofle z kefirem
Że kiedyś przyjdziesz do mnie we śnie
I mnie przytulisz
Że wybaczysz mi, iż nie dbam o Twe urodziny 3 maja
I święto w Święto Zmarłych, i że nawet
Nie wiem w którym
Z miesięcy obchodziłaś swoje imieniny
No i na koniec, że zamiast nos na kwintę
Trzymać mam – powiesz
Lepiej olejek z geranium, goździkowy lub
Paczuli powdychać
Te Twoje nauki były całkiem
Znośne – teraz wiem – potrzebne nawet
Więc chcę Ci powiedzieć, Mamo, na koniec, że
Bardzo się boję
Tylko tego, że komu innemu już z nas one służą
I w przyszłości ich czas umilą
I że wieczność trwa zawsze, a nasze wspólne życie
Było tylko chwilą

Anna Kwiatkowska

Matka

W Twym uroczystym dniu, jak i bez Twego święta,
jesteś oazą radości, miłości, szczęścia i spokoju.
W Twoim poświęceniu i wielkiej cierpliwości
dla mnie połączonej więzią, duchem, sercem.
W blasku słonecznych promieni kwiat
czerwonej róży Ci daruję.
Ty nie szukasz prezentów, a jedynie pragniesz
miłości i szacunku,
okazania zrozumienia potrzeb, troski i pomocy.
Jesteś Panią mego życia, Kochana Mamo.
Ty nie trwonisz czasu, lecz matczyną ręką mnie
obejmujesz i z uśmiechem miłość mi okazujesz.
Gdy chwila smutna nadchodzi,
szukam rodzinnej miłości –
Ty wskazujesz mi drogę nadziei
w nową nadchodzącą chwilę.
Szanuję Ciebie bardzo, bo Ty uczysz mnie kochać,
by dobre uczucia cieszyły mnie i w moim sercu tkwiły.
Mateczko, pragnę, byś w życiu była szczęśliwa.
Masz wrażliwość, której szukam
wśród naszych ludzkich uczuć,
które pomogą mi zrozumieć sens życia.
Uczuć, wśród których nadzieja
w sieci poplątanych momentów,
w których szukamy swego szczęścia i miłości.
Mamo, Ty okazujesz troskę przez swą wiarę we
mnie,
dajesz mi, Kochana, zrozumienie
w żmudnych chwilach.
Wiem, że jesteś pełna miłości
i dajesz każdemu w dniu powszednim wiele radości.
Mamo, ja do Ciebie serce otwieram,
bo Ty jesteś mym przyjacielem,
zawsze w sercu moim.
Kocham Cię Mamo.

Lidia Wąsik

rys. Anna Kwiatkowska

rys. Anna Kwiatkowska

Dzień Dziecka

Czemu płaczesz, dziecinko, jesteś taka urocza,
Masz płowe włoski
Jasne oczka masz, nosek jakby z kropelki brylantowej
Na ciele śliczne twe ubranko, różane i różowe
Dokąd twa matuś poszła, do kiedy wróci?
Z naręczem kwiatów i zabawek – wiem, że nie wróci
Ale niosła i ciebie i te kwiaty i zabawki
I chociaż nie zawiniła
W niczym, zdążyła jedynie pogłaskać twe włoski płowe
Ucałować oczka twoje jasne
Nie martw się, mała jej córeczko, ty też nie zawiniłaś
Lecz ciebie bardziej los przeznaczył na
Jej kwiatów ciernie
Aby cię nie dopadła nigdy nuda i zwątpienie
Abyś żyła radością i jej uwieńczeniem
Żebyś znalazła u innych ratunek na swą słabość
Czy złe smutków przesilenie i poprosiła Boga
O życia prawość, w prawości życia swoje zaistnienie
Na razie śpij zmęczona dziecinko ukochana,
Niech noc
Utuli cię w swych ramionach lub mamy mama
To nie grzech podwójny na to zasługiwać
Ona z pewnością ponad tobą rozłoży sieć ochronną
Boże, jesteś maleńka jak okruszka chleba, jak
Ziarnko zboża
Lecz nie ziarnko soli, co czasem bywa smaczne,
Lecz częściej zaboli
W tym świecie Wszechmogącego – w spichlerzu
Jak kwiat co się nazywa prymulka, delikatny
A zarazem mocny pozytywnym charakterem
Dojrzewaj, bo powróciłaś na ziemię jako
Istotka malutka
O silnym sercu i postanowieniach niezłomnych,
W które z czasem
Bez żalu i rozterek z pewnością uwierzysz

Anna Kwiatkowska

Dzień Ojca, Dzień Matki

Czy dotykiem mnie zabijesz, wprawisz w wibracje?
Chemii zmysłowości w przepaścistą dolinę zagłębień
W soczysty smak żywych tkanek
Ułożymy lotosy i pokryjemy gorzkim posmakiem
Wanilii, jesteśmy sobą na tyle, na ile razem
Że możemy tworzyć oddechy dość szczególne
Jesteśmy sobą na tyle, na ile wspólnie
Budujemy nocą cienie na ścianach
A w dzień zdecydowanie mkniemy w realną
Słoneczną przestrzeń lub krople deszczu – zrodzeni
Dla siebie ochronieni przed ostatecznym
Woda chłodzi nam stopy ciepłą przybrzeżną bryzą
Jest tu ciepło, piasek, kamienie, kamyczki… trącamy
O nie nieuważnie nasze ciało
Trącamy o nie zamyśleni i zaspokojeni
Czasem dla siebie
Wziętym z czarodziejskiej bajki od czarodziejki natury
Tej w nas i tej, co wokół lekko jak pianka
Odpływamy wraz z morzem w jego fale zagłębienia
Wibrujemy jak dwa białe delfiny
Jak dwie ryby z kolorowymi płetwami
Dźwięk rozbrzmiewa w nas i pośrodkiem suniemy
Do szczytów koralowców jak nurek do syntezy
Słońca w glonach przybrzeżnych jesteśmy
Zasklepieni w wyrzucanych na brzeg muszlach
Jak małże bezbronni i wilgotni po obnażeniu
Jesteśmy połączeni nitką prawdy o prawdzie tego
Co wzajemnie do siebie czujemy
Oddajemy sobie to, co chce zasiać w nas
Nasza świadoma
Pozbawiona jadu decyzja
Strzeże nas Anioł Jasności i Duch Święty
W przepychu uczuć i w doskonaleniu fizyczności
A nad tym nasz pacyfizm i brak niepotrzebnego
Naiwnego łobuzerstwa i grubiaństwa
Do siebie wzajemnością i do innych zaczepką
Będącego pochodną o niebyt
O zapomniane chwile nam nieznane, a inne
Przychodzące jak
Jedynie dłonie złączone nad zatoką z nieba obraną
Powoli na niebie sunące wydają się być łzami
Zachwycone sobą i siebie łaknące ponad wyrazem
Spójrz na mnie – czy dostrzeżesz niczym nie uchwytne
Ziarnko piasku wewnątrz muszli na swym ciele
Powstałe czarną perłą od dłoni i ich dotyków?
Wzajemnego zapotrzebowania między nami na nie?
Na ich obecność tak blisko siebie znaną w tak różnym
Naszego świata względzie? Bo odpowiedź
Na nie lub tak
Padło przecież pytanie (…) prawie nieskromne
Jak nasze bywa wszędobylstwo z kurtuazją jak gdyby
Dla potrzeb innych oddaną co postanowi
Więc ich świadomość
Wobec nas tak psychicznie i czasem
Fizycznie tak strudzonych
Że prawie życiem utrudnionym obezwładnionych

Anna Kwiatkowska

Myśli na lato

Perła

Mamo, Twoje imię niesie nam ogień i wiatr Ducha Świętego.

Marzenia sumienia.

Raczej to ci się zdarzy, co się wymarzy.

Prawda jest prawdziwym, roztropnym, anielskim, wiernym duchem i życiem anioła.

Prawda jest mistyczną duszą wolności.

Prawda jest pięknym aniołem wolności.

Zdrowa jesteś, Maryjo, że aż wielbi Cię i czci lud Boży.

Prawda jest aniołem wolności w Duchu Pana.

Prawda jest doskonałym i świętym duchem wolności.

Człowiek morowy jest bojowy w Panu.

Kocham Cię, Polsko, jak wojsko.

Gwiazdy są jak kosmiczne iskierki kwiatów, światełek słońc epok dziejów.

Żyjmy dalej w słońcu sprawiedliwości Pana Jezusa.

Co z rozsądku, jest w porządku.

Nigdy w życiu nie jest źle.

Dobre życie jest nad życie.

Życie jest nieśmiertelną formą istnienia.

Życie po życiu żyje życiem wiecznym.

Życie jest nie z tej ziemi.

Życie jest dziełem historii istnienia życia nad życie.

Życie wyszło z wody.

Módl się, a będziesz zbawiony.

Tak dobrze mówiła, że się zbawiła.

Tak święcie się modliła, że się zbawiła.

Epoki historii są zaczynem dziejów nieśmiertelnej wieczności.

Nie od dziś jest wieczna Myśl.

Myślenie ma świetlaną przyszłość.

Prawdziwe święte szczęście wieczne jest cudem Boskiej miłości.

Szczęście wieczne jest nieśmiertelnym cudem Boskim najdoskonalszej miłości.

Dzieło Dziejów jest nieśmiertelnym stworzeniem artyzmu poezji i prawdziwej sztuki.

Zdumiesz się fascynującym fenomenem Dziejów Boga, Nieba i Ziemi w Duchu Świętym Trójcy Przenajświętszej.

Miłość jest wieczną głębią życia.

Miłość jest nieśmiertelną głębią życia wiecznego w Duchu miłości.

Miłość jest najdoskonalszą i najświętszą Istotą Boga.

Miłość ma największe bogactwo uczuć.

Prawdziwa miłość nigdy nie mija.

Szczęśliwa miłość nigdy nie umiera.

Miłość trwa zawsze. Miłość jest wieczna. Ona jest nieśmiertelna.

Miłosierdzie jest wielkim świętym arcydziełem miłości.

Miłość jest wielkim świętym arcydziełem miłosierdzia.

Miłość jest wielkim świętym arcydziełem przyjaźni.

Miłość jest najdoskonalszym źródłem miłosierdzia.

Ona jest najdoskonalszym objawieniem mądrości.

Miłość Boga jest mistyczną Duszą życia wiecznego.

Niebo jest rajem miłości.

Niebo to Raj.

Najbardziej Ziemi trzeba Nieba.

Najbardziej trzeba darów Nieba.

Szczęście jest najgłębszym celem miłości.

Serce jest największą głębią miłości.

Najwięcej miłości jest w wieczności.

Niepojęta miłość Boga i święta miłość bliźniego jest spełnieniem największego marzenia o szczęściu wiecznym i wprowadzonym w życie.

Bóg jest najdoskonalszym i najświętszym, nieskończenie doskonałym i świętym szczęściem wiecznym wszelkich świętych istot żywych.

Bóg jest największym rajem.

Niepojęta miłość zbawi świat.

Wielką miłość chrońmy z lękiem.

Bez świętości nie byłoby prawdziwej miłości.

Dziś Niebo i Ziemia drży o tej miłości wielkiej.

Szczęście wieczne jest największym błogosławieństwem miłości Bożej.

Przyjaźń jest wielkim świętym arcydziełem bezinteresowności.

Bezinteresowność jest wielkim świętym arcydziełem wspaniałomyślności.

Wspaniałomyślność jest wielkim świętym arcydziełem wyrozumiałości.

Wyrozumiałość jest wielkim świętym arcydziełem dobroci.

Niepojęta miłość jest największym tego rodzaju uczuciem Boga.

Osoby Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte są na wieki powołane do wyżyn Niebios wieczności Pana Dziejów.

Bóg i Aniołowie Boży, Maryjni, Anielscy i Święci są powołani na wyżyny Majestatu Chwały Pana.

Najświętsze Serce Boże jest nieskończone.

Bóg ma wszechmoc cudów mocy, siły i potęgi twórczego artyzmu Ducha Pana.

Zbawienie wieczne życia człowieka jest największym sensem miłości i niespodzianką wieczności w pielgrzymce do Nieba.

Bóg wieczności jest pełen niepojętej miłości.

Kwiecie złoty pełen cnoty, weźmy się do roboty.

Królu złoty, weź się do roboty.

Myśl Boga jest Duchem i Życiem Słowa Bożego.

Prawe sumienie jest przybytkiem prawdy.

Szlachetny umysł istot żywych jest przybytkiem myśli, idei, wzorów.

Czyste Serce Boże jest świątynią miłości.

Serce jest mistyczną duszą miłości.

Wszystko w duszy prawdziwie, dobrze i pięknie brzmi.

Samo Oblicze Boga jaśnieje promieniami słońca sprawiedliwości, światłości światłości Boskiego Bóstwa Boga w Duchu Świętym Trójcy Przenajświętszej.

Niepokalana Dziewica Bogarodzica Maryja jest najdoskonalszym, najcudowniejszym i najświętszym przearcydziełem cudów rąk Boga.

Bóg jest Panem Dziejów.

Świątki to najlepsze pamiątki.

Naukowcy to nie sportowcy.

Dni i noce mają swoje moce.

Pielgrzymowanie to zadanie i wyzwanie.

Naprawdę coś się dzieje.

Osoby żywią nieśmiertelną Nadzieję.

Osoby żyją nieśmiertelną Nadzieją.

Radość o poranku w wianku.

Opady bez przesady.

Na zachętę weź sobie miętę.

Muzyka współbrzmi z ciszą.

Wiara jest matką, miłością, prawdą, dobrem, pięknem, mądrością, drogą, życiem, misterium, głębią, sensem, celem, mistyczną duszą Zbawienia Wiecznego.

Trzeba ci miodu bez zawodu.

Najbardziej Ziemi trzeba Nieba.

Na początku słowo było Bogiem.

Logos jest Słowem Bożym.

Logos wprowadza porządek.

Logos jest mądrością Bożą.

Słowo jest objawieniem mądrości Bożej.

Bóg wszedł w życie ludzkie.

Osoby poczęły się ze Słowa.

Słowo jest prawdą, dobrem i pięknem mądrości Bożej.

Słowo jest Duchem i Życiem.

Słowo jest istotą prawdy.

Słowo jest arcydziełem prawdy.

Słowo jest świętością prawdy.

Słowo jest największym misterium tajemnicy prawdy.

Słowo jest najbardziej kardynalną sprawą mowy.

Słowo jest matką, miłością, mądrością, prawdą, dobrem, pięknem, fundamentem, drogą, życiem, misterium, istotą, głębią, sensem, celem, twierdzą, mistyczną duszą prawdy.

Prawda jest matką, miłością, mądrością, sprawiedliwością, prawdą, dobrem, pięknem, fundamentem, drogą, życiem, misterium, istotą, wolnością, twierdzą, mistyczną duszą wolności.

Prawda jest prawdziwą, roztropną, anielską wolnością doskonałego anioła miłości intuicyjnej.

Syn Boży jest Słowem Ojca w Duchu Świętym.

Dzięki miłości dojrzeję do świętości.

Warzywa i owoce mają swoje moce.

Warzywa i owoce są dobre na dni i noce.

Muzyka jest szczęściem sztuki.

Muzyka jest błogosławieństwem sztuki.

Dźwięki grają z ciszą.

Prawda jest prawdziwą roztropną wolnością doskonałego Anioła.

Prawda jest największym fundamentem wolności.

Pierwszym mym życzeniem jesteś Ty.

Romantyzm jest roztropnym, ogólnym, majestatycznym, anielskim natchnieniem, twórczością znakomitego miłośnika Anioła o kardynalnej intuicji empatycznej.

Życie jest szlachetnym żywiołem istnienia.

Życie jest darem istnienia Boga.

Życie jest cudem cudu istnienia.

Życie jest najdoskonalszą światłością istnienia.

Życie jest największą miłością istnienia.

Życie jest najdoskonalszym rodzajem istnienia.

Życie jest największą doskonałością istnienia.

Życie jest mistyczną duszą istnienia.

Życie jest cudem i darem.

Życie jest największą sztuką istnienia.

Sztuka jest szlachetnym żywiołem życia.

Zło jest dzieckiem diabła.

Kraków jest najbardziej swojskim i ciepłym miastem kraju.

Bóg Zmartwychwstał w blasku triumfu.

Bóg Zmartwychwstał w blasku chwały Pana.

Muzyka wszystkich dobrych pociąga.

Dla mnie i dla Ciebie święci orędują w Niebie.

Święta załoga kocha tylko Boga.

Bóstwo ma Boską moc.

Myśli z 2013

Doroczne spotkanie w Więckowicach

Mirek Konieczny

13 czerwca wyruszyliśmy naszą zwartą pięcioosobową grupą na coroczny piknik w Więckowicach, który odbywał się z okazji XIII Powiatowego Dnia Seniora. Zwykle staram się nie omijać tej okazji, bo zabawa jest przednia, a i jedzenie – szczególnie placki po węgiersku – wyśmienite. Kierowca opowiadał nam w drodze do celu o przyjęciu w ogrodach Belwederu, w którym brał udział z okazji przyznania medalu przez samego prezydenta Andrzeja Dudę. Zabawnie opowiadał, a na tym opowiadaniu zeszła nam droga do celu. W Witkowicach usiedliśmy przy oznaczonym dla nas stole, z którego mieliśmy piękny widok na przecudną okolicę. Już po chwili na tym stole pojawiły się ciasta i owoce, którymi zaczęliśmy zakąszać, popijając wszystko kawą, na sam koniec dostała się nam zupa fasolowa. Po zakończeniu powitań prowadzonych przez sympatycznego konferansjera zaczęła się część artystyczna. Najpierw był kabaret przygotowany przez mieszkańców DPS w Więckowicach. Mimo że nad nami było cudne bezchmurne, słoneczne niebo, wiał zimny wiatr, więc opatuliłem się we wszystko, co tam wziąłem i pani Madzia zawiozła mnie pod scenę, gdzie właśnie występował Elvis Presley, który zaśpiewał „Blue suede shoes", „Love me tender" i coś tam jeszcze, a na bis były „Prywatki" Gąsowskiego i „Kocham cię" Chłopców z placu broni. Po burzliwych owacjach Presley ustąpił miejsca Klubowi Seniora z Liszek, który zaśpiewał piosenkę ludową, a jedna z jego członkiń wygłosiła monolog wierszem – „Pochwałę starości". Potem wystąpiły dziewczynki ze szkoły podstawowej w układzie taneczno-wokalnym i już przyszedł czas na clou programu, a więc mecz Samorządowcy vs. Salezjanie. Mecz był zacięty i końcowym rezultatem było 5:5, a więc o finalnym wyniku zadecydowały rzuty karne, z których zwycięsko wyszli Salezjanie. A nagroda była nie byle jaka, bo obie drużyny wal-

czyły nie tylko o medale i puchary, ale też o 7-arową działkę z uzbrojeniem i mediami, a ar tutejszej ziemi tuż przy drodze „chodził" po 21 tys. zł. – jak ogłosił konferansjer-sprawozdawca. Po meczu zebraliśmy się przy swoich stołach, bo właśnie zaserwowano placki po węgiersku i kiełbaski z grilla, zaś na estradzie odbywała się licytacja koszulek i piłek z autografami zespołów Cracovii i Wisły. Atmosfera była wspaniała. Kiedy szliśmy do samochodu, przebijałem ręką latające wokół bańki mydlane, które tworzył klaun na szczudłach. Była też pani, która sprytnie wyczyniała różne kompozycje z baloników, nadmuchując je specjalną długą pompką. Ja, żeby nic się nie zmarnowało, spakowałem resztę ciasta do pojemnika, po czym wsiedliśmy do naszego vana, by wrócić szybko do domu, do Krakowa.

Pikniki **Jan Chudy**

Uroczysty jubileusz

21 czerwca tego roku uczestniczyliśmy w jubileuszu 5-lecia działalności Domu Pomocy Społecznej o profilu dla osób uzależnionych od alkoholu przy ul. Rozrywka 1 w Krakowie. Mieszkałem tam około 3 lat, ponieważ w DPS przy ulicy Łanowej, gdzie ja i kilkunastu mieszkańców mieliśmy trafić docelowo, trwał remont. Okres pobytu w Domu przy ulicy Rozrywki minął nam przyjemnie. Bardzo zżyliśmy się z tamtymi pracownikami i współmieszkańcami, z którymi ciężko było się nam rozstać. Do dzisiejszego dnia o nich myślimy i chętnie ich odwiedzamy, choć znanych nam mieszkańców zostało już niewielu, ponieważ średni pobyt trwa tam około roku.

Po przybyciu zostaliśmy bardzo ciepło powitani przez nowego Dyrektora i znajomych pracowników, każdy z nas dostał drobny upominek w postaci breloczka do kluczy wykonanego na terapii. Na jubileuszu czuliśmy się jak absolwenci, ponieważ dla większości z nas był to pierwszy DPS, w którym zdobywaliśmy nowe doświadczenia i uczyliśmy się „nowego życia", a jednocześnie poprawiało się nasze zdrowie. Nasza praca terapeutyczna owiana była sukcesami, co bardzo poprawiło nasze ego i przyniosło rozgłos Domowi.

W obchodach wzięli udział mieszkańcy, pracownicy, absolwenci Domu oraz goście: Dyrektor Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie oraz dyrektorzy domów pomocy społecznej z terenu Krakowa.

Podczas oficjalnej części Pan Adam Chrapisiński – Dyrektor Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień odczytał list od Pana Jacka Majchrowskiego, Prezydenta Miasta Krakowa, a następnie Pan Dariusz Żebrowski, Dyrektor Domu, przedstawił krótką historię powstania tego miejsca. Następnie obejrzeliśmy kabaret w wykonaniu mieszkańców, przygotowany przez terapeutę uzależnień Panią Sarę Maciejewską.

Po części oficjalnej odbył się piknik z pieczoną kiełbaską, sałatkami, a także pajdą ze smalcem. Była również wystawa prac artystycznych, o których ciekawie opowiadali sami twórcy – mieszkańcy Domu, którzy z dumą prezentowali swoje dzieła. W trakcie

jubileuszu była możliwość wpisania się do pamiątkowej księgi, co uczyniliśmy, składając osobiste życzenia mieszkańcom i personelowi Domu. Na zakończenie był jeszcze koncert muzyki współczesnej krakowskiego artysty grającego na Fletni Pana.

Czekamy już na następny jubileusz, bo ten pierwszy w Polsce Dom ma szanse istnieć wiele kolejnych lat pomagając osobom uzależnionym.

Na zamku w Dębnie

Wojciech Wierzbicki

Pewnego ciepłego dnia pod koniec czerwca udaliśmy się grupą na niemal całodniową wycieczkę do Dębna. Do tej uroczej miejscowości dojechaliśmy busem. Jazda nie trwała długo, ten czas spędziłem na relaksującej drzemce.

Dębno leży w województwie małopolskim, w powiecie brzeskim. W latach 1975–1998 miejscowość należała administracyjnie do województwa tarnowskiego. Wieś ta powstała być może w początkach XIII wieku, ale rok jej osadzenia nie jest znany. Pierwszy dokument wymieniający jej nazwę pochodzi z 1274 roku.

W Dębnie zwiedziliśmy miejscowy, zachowany w całości zamek, który był głównym celem naszego wyjazdu. Po zamku oprowadziła nas pani przewodnik, która ciekawie opowiadała o miejscowych zwyczajach, opisując także znajdujące się w budynku wnętrza i to co w nich było. Warto dodać, że są to wnętrza oryginalne, zachowane w niezmienionym stanie od wieków. Zamek w Dębnie nie jest zbyt dużym obiektem. Stoi on w miejscu drewniano-ziemnej budowli obronnej zbudowanej prawdopodobnie pod koniec XIII wieku. Dzisiaj jest to późnogotycka budowla, w takiej formie zamek został wzniesiony w latach 1470-1480 przez kanclerza wielkiego koronnego, kasztelana krakowskiego Jakuba z Dębna. W 1586 roku zamek przeszedł renowację w stylu renesansowym. Na przestrzeni wieków był on kilkakrotnie remontowany przez zmieniających się właścicieli, jednak prace renowacyjne nie zmieniły jego zasadniczego wyglądu. Był zamieszkiwany m.in. przez znanych książąt Sanguszków wspomnianych przez naszego wieszcza Adama Mickiewicza w „Panu Tadeuszu".

Do wrót zamku prowadzi droga wysadzana kocimi łbami. Rezydencja ma ściany z cegły, a fundament z głazów narzutowych. Ma ona kształt nieregularnego czworoboku. Widzieliśmy wewnętrzny prostokątny dziedziniec ze studnią, a także barokowy portal. Skrzydła zamku obiega drewniany ganek. Bogato wyposażone komnaty na piętrze należały do właścicieli, a parter zajmowała służba. Było też w zamku więzienie, niewielkie pomieszczenie, w którym przebywali ludzie odbywający kary. Karą było na przykład siedzenie na madejowym łożu, było to krzesło wysadzane żelaznymi kolcami, musiało to być bardzo bolesne. Kolce miało także miejsce na stopy. Były tam też dyby, w które zakuwano skazańców. W budynku był też spichlerz, gdzie przechowywano żywność. Widzieliśmy kuchnię, w której przygotowywano potrawy, kuchnia spełniała też rolę mieszkalną. Były tu żelazka na tzw. dusze, czyli wkłady do prasowania. W zamku wychodziliśmy po schodach, bardzo zresztą krętych i stromych. Opiekunka, pani Ania, pomogła mi po nich iść bo bardzo się bałem, mam bowiem lęk przestrzeni. W jednym z pomieszczeń był oryginalny piec kaflowy, bo zamek ogrzewany był właśnie piecami kaflowymi. Na rożnie była wyeksponowana makieta ukrojonej szynki i pieczonego na rożnie indyka. Była też jadalnia z zastawą, w skład której wchodziły sztućce, talerze i kubki. Widzieliśmy oryginalną zbroję rycerską, a także halabardę – jest to rodzaj białej broni z tamtego okresu,

która oprócz charakteru obronnego miała też funkcję reprezentacyjną, jak również strzelby i pistolety. Było też lustro nie ze szkła, a z metalu, który odbijał obraz. W zamkowym spichlerzu zobaczyliśmy ogromną kadź do kiszenia kapusty. Do beczki dawało się pokrojoną kapustę i długo ugniatało się ją nogami. Była też kolekcja oryginalnej biżuterii – naszyjniki, wisiorki, sygnety, pierścionki, monety itp. Widzieliśmy też pomieszczenie z tzw. Białą Damą, z którą związana jest pewna legenda. Mianowicie ubrana w biały strój oblubienica została żywcem zamurowana i przeznaczona w ten sposób na stracenie. Niemożność zobaczenia swego oblubieńca była dla niej straszną karą. Biała Dama jest przedstawiona w oryginalnej białej sukni z białym welonem. Dlaczego została zamurowana? I przez kogo? Tego niestety nie zapamiętałem, zainteresowanym pozostaje po prostu osobista wizyta w zamku, którą polecam. W zamku była też piwnica, w której znajdowała się beczka z winem.

We wrześniu, na ogół w ostatnią niedzielę miesiąca, organizuje się na pobliskiej łące coroczne turnieje rycerskie. Międzynarodowy Turniej Rycerski „O Złoty Warkocz Tarłówny" jest największą imprezą w Dębnie, biorą w niej udział bractwa rycerskie z kraju i zagranicy. Widowisko przyciąga do Dębna ok. 20 tysięcy widzów. Właśnie na taki turniej zostaliśmy zaproszeni przez panią przewodnik.

W zamku była też kaplica, a w niej ekspozycja kielichów i innych naczyń liturgicznych, oryginalny ornat pochodzący z tamtych czasów, kapa do adoracji, ołtarz itp. Były też pomieszczenia reprezentacyjne z meblami wykonanymi głównie z jaśniejszego palisandru i ciemnego hebanu. Meble, nakastliki, stoliki, szafki były inkrustowane kością słoniową i kamieniem. W niektórych zamkowych pomieszczeniach na posadzce były położone skóry zwierząt. W jednej z nich rozpoznałem skórę niedźwiedzia, była też skóra innego mniejszego zwierzęcia, którego nie rozpoznałem. W jednym z pomieszczeń był stół do gry, który służył do gry w bilard i jednocześnie do gry w kręgle. Na zamku było też miejsce, a w zasadzie małe pomieszczenie pełniące rolę ubikacji zamkowej. Widzieliśmy też wystawę zdjęć związanych z pewną panią, ważną postacią dla zamku. Były też wyeksponowane obrazy z tamtego okresu.

Na zamku spędziliśmy miło czas na zwiedzaniu i słuchaniu tego, co mówiła pani przewodnik. Oprócz opisanego przez mnie zamku, w Dębnie znajdują się także inne zabytki, a są to: kościół pod wezwaniem św. Małgorzaty, cmentarz parafialny, kaplica grobowa rodziny Jastrzębskich, a także kamienne figury św. Jana Nepomucena, Chrystusa Frasobliwego i św. Kingi.

Po zakończeniu zwiedzania zamku udaliśmy się jeszcze do pobliskiego kościoła pod wezwaniem św. Małgorzaty, który był jednak zamknięty. Tam zatrzymaliśmy się na chwilę. Kościół jest położony na wzgórzu, a obok niego znajduje się cmentarz. Potem przeszliśmy idąc drogą w dół i doszliśmy do restauracji, w której odpoczywaliśmy, napiliśmy się dobrej kawy i posililiśmy dawką czekolady. Na tym zakończyliśmy naszą wycieczkę. Udaliśmy się na przystanek autobusowy, gdzie wsiedliśmy do busa do Krakowa. W drodze powrotnej siedziałem tuż za kierowcą, obok pani Ani, „przegadałem" z nią prawie całą drogę powrotną do Krakowa. Dojazd do Krakowa trochę sobie skróciliśmy, jechaliśmy inną trasą niż rano. Na miejscu byliśmy już przed godziną 15-tą, gdzie czekał na nas obiad.

Pogoda na wycieczce była dobra, ominęła nas burza z deszczem, której bardzo się obawialiśmy, zważywszy na niepewną pogodę w ostatnim czasie. Wróciłem bardzo zadowolony i pełen wrażeń, mimo iż na początku bałem się czy podołam, na szczęście podołałem i nie uległem zmęczeniu. Panie opiekunki robiły podczas wycieczki zdjęcia, które obok zamieszczamy.

Wycieczkę do Dębna, które leży kawałek od Krakowa za Brzeskiem, w stronę Tarnowa, przed Wojniczem, oceniam jako bardzo udaną i na pewno będę ją długo wspominał. Chciałbym dodać, że czuwały nad nami na wycieczce dwie bardzo miłe opiekunki, którym dziękujemy za opiekę.

Wycieczki

Jan Chudy

Szlakiem E-4

Po wycieczce do Jarosławia postanowiliśmy odwiedzić wszystkie większe miasta znajdujące się na trasie kolejowej Kraków-Przemyśl. Na początek wybraliśmy miasto Tarnów, gdzie udaliśmy się w tym samym gronie, co poprzednio. Tarnów jest znaczącym ośrodkiem turystycznym, kulturalnym i gospodarczym w Małopolsce. Leży przy ujściu Białej do Dunajca. Miasto zostało lokowane przez Spycimira herbu Leliwa, na podstawie dokumentu wystawionego przez króla Władysława Łokietka w 1330 roku. Do dziś zachował się historyczny zespół architektoniczno-urbanistyczny miasta.

Po przybyciu na miejsce, Tarnów przywitał nas ładnym odnowionym dworcem, pierwsze kroki skierowaliśmy na główną ulicę Krakowską, która prowadzi do centrum miasta. Wspomniana ulica jest najstarszą w mieście, a po jej obu stronach położona jest pozostała część aglomeracji. Ulica Krakowska to centrum kulturalne, handlowe i biznesowe Tarnowa, mnie osobiście przypomina bardzo znaną ulicę Piotrkowską w Łodzi. Ulica Krakowska jest bardzo długa, położony jest przy niej park, katedra, rynek i część handlowo-gastronomiczna. Przeszliśmy całą ulicę wszerz i wzdłuż zaglądając do sklepów i robiąc zakupy. Po wyczerpującym spacerze usiedliśmy w ogrodowej restauracji, a następnie udaliśmy się do parku, gdzie przez chwilę odpoczywaliśmy. Po krótkim odpoczynku zwiedziliśmy wyróżniającą się architektonicznie budowlę, mianowicie bazylikę położoną przy ulicy Krakowskiej. Po drodze do kościoła mijaliśmy najstarsze budowle oraz współczesne pomniki, przy których robiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcia.

Tarnów, ulica Krakowska

Kościół Świętej Rodziny jest to neogotycka bazylika księży Misjonarzy, zbudowana w latach 1904-1906, znajduje się przy ul. Krakowskiej 41. Kościół został zbudowany na gruncie ofiarowanym przez rodzinę Sanguszków dla księży ze Zgromadzenia Misjonarzy św. Wincentego à Paulo, sprowadzonych do Tarnowa w 1903 roku przez biskupa Leona Wałęgę. Do czasu wybudowania nowej świątyni mieszkali oni przy kościele NMP „na Burku". Kościół pw. Świętej Rodziny został konsekrowany w październiku 1908 roku przez biskupa Wałęgę. Do 1939 roku służył również jako kościół garnizonu tarnowskiego. Jest to neogotycka trójnawowa bazylika, zbudowana z cegły z użyciem kamienia. Południowa fasada jest ujęta w dwie wysokie, czworoboczne wieże, nakryte ostrosłupowymi hełmami. Neogotyckie wyposażenie wnętrza, w większości wykonane w latach 1907-1910, pochodzi z Tyrolu. Witraże w transepcie zaprojektował w 1907 roku Stefan Matejko, bratanek i uczeń Jana.

Kościół pw. Świętej Rodziny

Po zwiedzeniu kościoła udaliśmy się na dworzec, aby wrócić do naszego Domu. W planach mamy już kolejny wyjazd szlakiem E-4, a mianowicie Bochnię, gdzie znajduje się między innymi Kopalnia Soli.

Złote Myśli

W kwiatach zaczarowana jest miłość.
W kwiatach zaklęta jest miłość.
W kwiatach ukryta jest miłość.

Taka jest nasza rola, jaka jest nasza wola.
Racja, ważna jest motywacja.
Co z rozsądku, to w porządku.
W naszym ogrodzie żyjemy w zgodzie.
Bohaterzy są jak należy.

Im mniej miłości, tym więcej złości.
Im więcej miłości, tym mniej złości.
Kochaj, byś bardziej był.

Zdrowie zapewnia bezpieczne życie wieczne.
Zdrowie jest zdolnością do wszechstronnego życia.
Zdrowie jest zdolnością do życia wiecznego.

Życzymy Wam wszystkiego naj…, naj…, naj…, a nawet Raj.

Perła

Moja

Poezja
Ludzi
Ratuje
Dobrych
Świat
Nie
Przed
Ma
Zagładą

Piszę

Tak
Dobrze
To
Coraz
Jest
Lepiej

Tadeusz Gorlach

Tak

Umiem
Traktat
Dobrze
Poematy
Pisać
Texty
Wiersze
Piosenek

Top top top

Poezja świat
Texst
Traktat jest
Tip top
Poematy coraz
Piosenek
Wiersze lepszy

***

Teraz
Dobrze
To
Wkrótce
Ja
Będzie
Rozumiem
Lepiej

rys. Elżbieta Tokarz

Tak jest

Słowo lepiej
Jest a
Się gorzej
Motoryzacja
Rzekło tak
Psychologia
Kobyłka już
Muzyka będzie
U jest
Filozofia
Płotu
Dobrze lepiej

Tak

Rozumiem sex sex
Jak α zapomniałem
Ciebie rozkosz relaks
W β co odpoczynek
Jest pycha rozkosz
Niebie γ dalej top
Nam luksusu pycha

L A T O

Wojciech Wierzbicki

Józef Zamojski

RZEKA I SŁOŃCE

Rzeka i słońce – w tym lecie,
Która w tym miejscu przepływa,
Ta Wisła sławna, na tym świecie,
Ta wilga tam ładnie przygrywa.

Kos ślicznie nad nią pogwizduje,
A ptak śpiewa tam różne trele,
I czyżyk też tam pogwizduje
W piątek, świątek i niedzielę.

I wilga ślicznie przyśpiewuje,
I puchają także puchacze,
A dzięcioł tamże wystukuje,
Co słyszą wszyscy tu słuchacze.

A ten tam bocian w swym gnieździe,
Niesie dla młodych te robaki,
Które zostawia na podgnieździe,
Dżdżownice oraz chrobaki.

Marek Migdał

Jacek Świstek

Anna Kwiatkowska

Jacek Świstek

Anna Kwiatkowska

Lidia Wąsik

Marek Migdał

Anna Kwiatkowska

Piotr Bal

NAMIOTY W LECIE

Te namioty tu w lecie,
Błyszczą, całe tam, od słońca
Podziwiane one na świecie,
Całym, od końca, aż do końca.

Jak ładnie namioty świecą,
Blaskiem od słońca błyszczące,
A ptaki nad nie przylecą,
Oświeca je słońce świecące.

Te namioty są czerwone,
A także błyszczą w słońcu,
Namioty białe i zielone,
A błękitne tam na końcu.

Te namioty tam, różnobarwne,
Nad tą Pilicą, piękną rzeką,
A pejzaż, tam piękne, barwne,
Nad tej rzeki cudną przysieką.

Tych namiotów tam przybywa,
Jeden koło drugiego się znajduje,
A rzeka obok nich przepływa,
To pole namiotów się buduje.

Marek Migdał

Anna Kwiatkowska

Lidia Wąsik

Kazimierz Fudali

Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu. Cz. 2.

Barbara Dąbska

W poprzednim numerze „Impulsu" rozpoczęłam cykl dotyczący tej bliskiej mi tematyki. Wielokrotnie już pisałam o ludziach uzależnionych od alkoholu, ponieważ ja sama jestem alkoholiczką i znam to zagadnienie, chociaż nadal dążę do pełnej, całkowitej abstynencji. Wiem, jakie to trudne i jednocześnie jaka jest satysfakcja gdy udaje mi się wytrwać w trzeźwości. Ostatnio pisałam o występującym w społeczeństwie braku tolerancji, gdy alkoholika uznaje się za człowieka z marginesu społecznego, który nie potrafi w życiu niczego osiągnąć. Podkreślałam, że akceptacja alkoholika jako osoby to nie to samo co akceptacja jego zachowań nie służących zdrowieniu, tj. picia. Wielu nic nie wie o tej chorobie, co jest przyczyną braku tolerancji. Tymczasem każdy alkoholik potrzebuje wsparcia otoczenia, rodziny, przyjaciół, którzy będą mogli mu pomóc – podać rękę, porozmawiać, ukierunkować na dobre tory. W trakcie terapii, gdy alkoholik odzyskuje krytycyzm, gdy uświadamia sobie straty, jest oszołomiony i przerażony, że jego zachowanie, picie, doprowadziło do ruiny zewnętrznej (rodzina, praca, przyjaciele) i wewnętrznej, przeżywa poczucie winy, wyrzuty sumienia, często popada w depresję, często stara się zadośćuczynić krzywdy wyrządzone innym ludziom. By móc zrozumieć i być wsparciem dla osób uzależnionych, warto poznać problem. W tym właśnie celu, by przybliżyć problem uzależnienia, przedstawiam Czytelnikom podstawowe informacje na ten temat. W poprzednim odcinku przestawiłam psychologiczne mechanizmy obronne rozwijające się w przebiegu uzależnienia i podtrzymujące je. Teraz opowiem o fazach uzależnienia - jak rozwija się choroba alkoholowa.

Pierwsza faza rozwoju choroby alkoholowej to tzw. picie towarzyskie (faza wstępna). Oznacza picie w celu uzyskania ulgi, w tej fazie picie sprawia przyjemność, wzrasta tolerancja i ochota na alkohol. Dochodzi do uzależnienia psychicznego. Picie towarzyskie przeradza się w miarę czasu w picie na rozładowanie napięć, stresów, dla poprawy samopoczucia. Pijący zaczyna szukać sytuacji, w których prawdopodobnie będzie alkohol. Z reguły jeszcze nie upija się i ma zachowaną kontrolę nad piciem. Stopniowo zwiększa się jego tolerancja na alkohol, ma „mocną głowę". Nie ponosi jeszcze emocjonalnych skutków swego picia.

Drugą fazą jest faza ostrzegawcza. Oznacza coraz większą koncentrację osoby na alkoholu. W fazie tej alkoholik zaczyna coraz częściej szukać okazji do picia. Na przyjęciach sam inicjuje wypijane kolejki, „podkręca tempo" picia by dostosować ilość wypijanego alkoholu do swego zwiększonego zapotrzebowania. Po wypiciu polepsza się jego samopoczucie – alkohol przynosi mu ulgę, uwalnia od napięć, jest to jego niezawodny środek na ukojenie i rozprężenie. Każdorazowo rozpoczęte picie kończy się utratą kontroli. Alkoholik nie może odmówić sobie picia. Zaplanowanie swego picia („tylko 100 gram i koniec") i zakończenie go w danym momencie staje się niemożliwe. Często, by nie pokazać tego w swoim otoczeniu, pije w sposób ukryty (np. dopija przed imprezą). Wybiera także takie towarzystwa, gdzie jest alkohol. Często zaczyna urywać mu się film, nie pamięta co się z nim działo (co mówił, co robił) nawet po niewielkiej ilości alkoholu. Pojawiają się próby picia ukrytego – po kryjomu, łapczywie, w samotności, na kaca. Pojawia się już poczucie winy związane z nadmiernym piciem, charakterystyczne jest też unikanie rozmów na temat alkoholu.

Kolejną, trzecią fazą jest faza krytyczna (ostra). Faza ta charakteryzuje się tym, że zaraz po spożyciu nawet niewielkiej ilości alkoholu zjawia się przeważnie pragnienie dalszego picia, które odczuwane jest czasami jako przymus fizyczny. Rozwija się w pełni utrata kontroli nad piciem – jeden kieliszek wyzwala „reakcję łańcuchową", „klin" przynosi ulgę. Takie utraty kontroli zaczynają zdarzać się coraz częściej, wydłuża się czas picia i ilość wypijanego alkoholu. Osoba wyszukuje rozmaite usprawiedliwienia dla swojego picia (system alibi), przede wszystkim dla siebie, a następnie dla swego otoczenia. Jego pijackie „alibi" przybiera coraz bardziej nonsensowny charakter. Osoba obwinia otoczenie i reaguje agresją na wszelkie uwagi. W tym okresie sposób picia staje się coraz bardziej widoczny dla otoczenia. Rodzina zaczyna izolować się z życia społecznego, wstydząc się ludzi. Nieprzeparta chęć picia (wbrew wszelkim racjom) wzmaga się. Alkoholik zaczyna tracić szacunek do samego siebie, co z kolei wymaga wyrównania. Pojawiają się nietypowe wcześniej zachowania, jak np.: niezadowolenie, agresja, możliwe są konflikty z prawem. Zaczyna winą obarczać swe otoczenie. W fazie krytycznej powtarzają się też stany wyrzutów sumienia – „kac moralny", z powodu poważnego zaniedbywania dotychczasowych obowiązków w pracy i w życiu osobistym – zaniedbywanie rodziny i konflikty małżeńskie, nieobecności w pracy. Charak-

terystyczne jest też podejmowanie prób narzucania sobie okresów abstynencji oraz próby zmiany wzorca picia (czasu, miejsca i rodzaju spożywanego alkoholu). Czasami wskutek nacisku społeczeństwa, osoba podejmuje abstynencję (tydzień, miesiąc, nawet więcej), jednak okresowo powraca do picia – występuje picie ciągami na przemian z okresami całkowitej abstynencji dla poprawy zdrowia. Alkoholik zaczyna bardziej izolować się od świata zewnętrznego. Próbuje „pokonać" alkohol, udowadniając swą „silną wolę", składa przysięgi abstynencji. Następuje też wyraźne zawężenie zainteresowań i koncentracja życia na piciu, pojawia się poczucie pustki i bezradności. Typowe jest gromadzenie zapasów alkoholu, zaniedbywanie jedzenia (niedożywienie) i wyglądu zewnętrznego, osłabienie popędu seksualnego oraz epizody zazdrości (urojenia zdrady przez partnera). W fazie krytycznej ma miejsce już stałe uzupełnianie stężenia alkoholu, m.in. poprzez picie poranne. Stopniowo wydłużają się ciągi picia (do kilku tygodni, miesięcy). Jest to stopniowe przechodzenie do kolejnej fazy uzależnienia.

Kolejną, czwartą fazą jest najgorsza faza przewlekła (chroniczna), będąca ostatnim etapem rozwoju uzależnienia od alkoholu. Picie zaczyna być ciągłe, czasami alkoholik upija się kilka razy w ciągu dnia. Pojawiają się okresy wielodniowego picia, długotrwałego opilstwa, tzw. „ciągi". Przełomowym momentem jest tu regularne picie ranne. Giną resztki oporu, wstydu, osoba upija się w pracy, na ulicy, zaczyna sięgać po alkohole niespożywcze, zaczyna pić na ulicach z osobami niższego poziomu społecznego. Wielu z alkoholików pije na tym etapie z każdym i w każdym miejscu, często jest gościem izb wytrzeźwień, szpitali psychiatrycznych, które dają mu jedynie chwilowe wytchnienie. Występuje upijanie się w samotności. Stan taki trwa całymi tygodniami, miesiącami, aż do objawów zatrucia. W ten sposób wytwarza się błędne koło picia. W fazie występuje bardzo wyraźny spadek tolerancji na alkohol – czasami wystarczają dwa piwa by się upić. Pojawiają się objawy zespołu abstynencyjnego – bóle głowy, osłabienie, drżenie, nudności, wymioty, zaburzenia nastroju, zaburzenia snu, jadłowstręt, biegunki, kołatanie serca, poty. Mogą występować napady drgawkowe (padaczka alkoholowa), pojawiają się lęki, możliwe

są również ostre i przewlekłe psychozy alkoholowe, delirium. Przykre objawy abstynencyjne ustępują po wypiciu alkoholu. Dochodzi do skrajnego wyczerpania organizmu. Następstwem tej ostatniej fazy są także ciężkie choroby somatyczne, np. polineuropatia, marskość wątroby i inne, które mogą doprowadzić nawet do zgonu. Długotrwałe opilstwo powoduje degradację zawodową i społeczną, a także moralną, osłabienie zasad moralnych, procesów myślenia i zdolności oceny. Występują także zaburzenia pamięci – otępienie alkoholowe i zmiany charakterologiczne – obniżenie uczuciowości wyższej. Dochodzi do rozpadu więzi rodzinnych, a alkohol staje się jedynym celem w życiu. Dla tych, którzy doszli do tego momentu uzależnienia są tylko dwa wyjścia:

„Śmierć – pijąc" lub „Trzeźwe życie – nie pijąc".

Ja przeszłam wszystkie te fazy, znam to wszystko z własnego doświadczenia. Jestem w fazie chronicznej, pozostanę alkoholikiem do końca życia. Wiem jednak, że mimo takiego zaawansowania problemu można wyjść na prostą, oczywiście nie pijąc, czego życzę sobie i wszystkim uzależnionym.

W kolejnym odcinku cyklu przedstawię fazy terapii.

Kończąc, ponownie bardzo proszę o to, by zechcieć zrozumieć alkoholika – to osoba chora do końca życia, potrzebująca akceptacji, zrozumienia i wsparcia. Jednocześnie serdecznie dziękuję wszystkim, którzy zaakceptowali mnie i pomagają radzić sobie z tym alkoholowym problemem.

Źródła: alkoholizm-forum.pl, koalkoholizm.pl, narkotyki.pl

Do szuflady

***

Smutek – radość pomijając się wzajemnie
Biegną do szczytów chmur po linii zbóż
Jedną stroną tam, drugą stroną tutaj
Oddalamy czas od pożegnania na zawsze
Wiemy, że już nadszedł

***

Niedościgniona tęczo, niezłomny Posejdonie,
Morza, oceany falujące
Rwące potoki, wąskie zbocza
Urwiska kamienne i …
„Dolino Roztoki"

***

Nie da się iść do przodu
Kiedy w gardle więzi grdyka
Nie da się iść poprzez gaju raj
Jeśli wąż wzrokiem cię połyka

***

Czas jest po to, aby trawić
Czas jest po to, aby go niszczyć
Czas jest po to, aby go „zabrać ze sobą"

***

Coś się chmurzy i wydłuża
Miną jak burza
Co gradem sypnie i przewróci
Może wtedy ktoś wyjdzie ponad siebie
może się wtedy ktoś odwróci

***

To tak śmiesznie umierać w kwiecie jesieni
W kwiecie wieku

26.04.2017

Wiersze i rysunki Anna Kwiatkowska

Muszle

Piszę słonko, chcę krzyczeć słońce
Które zaraz spadnie – rozpinam
spadochrony z ramion
I czekam na chwilę wspólną uniesienia
aż po ziemię
Jestem zarazem pełna, jak i pusta
Zmaga mnie odwieczny problem egzystencji –
Jak wybrnąć z kryzysu traw, kwiatów,
zapomnienia
Letniej przygody w środku „grudnia"
Jestem wciąż ta sama, a wciąż dzięki Tobie
na nowo inna
Jakby zbudowana, a jakby rozbita
Krew łączy wolno tlen do tkanek – mózg
pracuje bezużytecznie
Nie dociera do mnie koniec, jak i
Początek naszego spotkania
staram się osuszyć łzy
Zanim napłyną pod powieki
Kiedy zatrzaśniesz znów za sobą drzwi –
Który raz – pierwszy? Może raz
ostatni – to teraz?
Chcę Cię zatrzymać, ale nie mogę,
nie potrafię uczestniczyć sprawnie
W Twojej koegzystencji
W Twojej zdradzie nieszczególnych spraw
Jakie tam ze sobą nosisz… nie pokonując
Kiedy nadejdzie ten dzień próby i zaistniejesz
Nie tylko na próbę, strząsnę z siebie
Lęk i strach przed Tobą na zawsze
Jeśli zawsze zostaniesz
Przyniosę bukiet z granatowych róż
Pachnących jak akacje i przyozdobię miejsce
Naszych spotkań ich ostrością, ich zapachem
Ich kolce nas ominą, o to się postaram
A Ty? Czy rozprowadzisz ich granat
Na firmamencie nieba? Nocą? Jestem tutaj
Z Tobą, więc kochaj mnie tak zwykle jak
Słońce pieści skórę przed wszystkimi
Jej reakcjami, zanim zbrązowieje
I odetchnie w ciepłej kąpieli jego promieni
Myślę o nas dzisiaj i nie czuję obciążenia, że los
Nas wyłowi jak odpływ bursztyny i muszle
Odepchnij mnie zanim znajdziemy na to czas
Kiedy dłonie ugrzęzną po nadgarstki
W naszych włosach…
A serca równomiernie połączy prosta
Modlitwa Zmartwychwstania, jesteśmy zatem
Nienaruszalni prawem niebios i ziemi
Złączeni nierozerwalnie, chociaż nie wiem jaki
Był tego początek, skoro koniec nie tak odle-
gły?
I całkiem zdrowy jak na objawy naszej wobec
Siebie teraźniejszej codziennej
niedyspozycyjności

17.05.2017

Powiedz mi

Powiedz mi ile czasu potrzebujesz
na rozdarcie
Wewnętrzny chaos, brak harmonii, dewaluację
Uczucia pojawiają się i odchodzą
jak ścięte kwiaty
Usychają w wazonach naszych serc
W umysłach naszych dusz
Są tak lekkie jak gęsi puch
Są tak cierpkie jak zmrożona jarzębina
Są słodkie jak kakao z czekoladą
i bitą śmietaną
Jak leśne maliny w długie, upalne lato
Smutek pojawia się nagle
Kiedy odchodzi dobra wróżka
Czy elf zaczarowany
Kiedy mkniemy drogą zwycięstwa
Ku rozbiciu siebie
Nieuchronnemu kalectwu ciała
Pustce w duszy
Jesteśmy skazani na smak słodko-gorzki
Na smak kwaśno-słony
Dopóki nie opowiemy się
Po czyjejś stronie
Mkną nasze przepastne umysły
Pełne myśli i zboczeń z dróg życia
Przyjemności, miłości i radości
Po co zabijać kogoś
Po co zabijać siebie
Lepiej nie tracić życia bez marzeń
Bez rzeczywistej i realnej
Sytuacji i konkretnej rozwiązłości
Dla tej jednej jedynej osoby
Przeznaczenia i jego zawiłości
Odpowiedź przyjdzie kiedy nadejdziemy
W takt jedynie sobie znanej drogi
poznania i percepcji
W świecie poezji i muzyki
Nie roztrząsajmy więc jutra
Przed zachodem słońca – wiemy
Że nazajutrz ono również się pojawi – będzie
I wiemy, że ono również zaświeci

17.05.2017

L A T O

GORĄC

To gorące, upalne lato,
Tutaj w Krakowie, też wszędzie,
I nic się nie poradzi na to,
Nic a nic w tymże względzie.

W tym lecie, w tym to względzie,
To słońce świecące dziś teraz,
Które zawsze świeciło będzie,
I ukazywało się nieraz.

Ten gorąc, który naokoło,
On piecze, mocno parzy latem,
I wtedy wszystkim jest wesoło,
Więc cieszmy się wszyscy tu zatem.

Ten gorąc, który smaży latem,
To słońce, co parzy i żarzy,
Co grzeje, krążąc ponad światem,
Każdego wszędzie, gorącem darzy.

Marek Migdał

Józef Zamojski

Wojciech Wierzbicki

Stanisław Tupta

Wojciech Wierzbicki

Piotr Bal

LATO W KRAKOWIE

Niech będzie to upalne lato,
Tu w Krakowie – niechaj będzie,
Bo grzeje słońce, też tu na to,
By upał, gorąc, był tu wszędzie.

Ten upał, wszędzie się tu wzmaga,
W Krakowie i w okolicy,
Przed którym się tu każdy wzdraga,
Tutaj, w Krakowie, dawnej stolicy.

Upał ten będzie tutaj wszędzie,
Z dnia na dzień tutaj się wzmaga,
I gorąc okropny tu będzie,
Przed którym się każdy tu wzdraga.

Upał ten będzie tutaj wszędzie,
Który wzmaga się z dnia na dzień
I gorąc okropny tu będzie,
Wtedy krył nas będzie ten cień.

Marek Migdał

Jacek Świstek

Piotr Bal

Krzysztof Piasecki

Józef Zamojski

Adam Kukla

Konstytucja 3 Maja

Marian Skoczylas

Konstytucja czyli Ustawa Rządowa z dnia 3 maja 1791 roku, uchwalona podczas obrad Sejmu Czteroletniego (1788-1792) regulowała ustrój prawny i była pierwszą w Europie, a drugą na świecie, po amerykańskiej z roku 1787 konstytucją.

Wstępny projekt Ustawy został przygotowany przez ostatniego króla Rzeczpospolitej Obojga Narodów Stanisława Augusta wraz z Stanisławem Małachowskim, Ignacym Potockim, Hugo Kołłątajem, Stanisławem Staszicem, Scipione Piattoliego (osobistym sekretarzem króla).

Podczas pracy nad Ustawą, nie obeszło się bez przeszkód podczas obrad, wielu posłów, pracujących dla państw ościennych (Rosji, Prus czy Austrii), sprzeciwiało się powołaniu ustawy zasadniczej. Okazja nadarzyła się 3 Maja 1791 roku, wówczas wielu przeciwników konstytucji nie powróciło jeszcze z Wielkanocnego urlopu. Po siedmiogodzinnych obradach Sejm zatwierdził konstytucję, a król Stanisław August Poniatowski ją podpisał. Twórcy Konstytucji 3 Maja określili ją jako „ostatnią wolę i testament gasnącej Ojczyzny".

Jan Matejko, „Konstytucja 3 Maja 1791 roku", 1891

Konstytucja wprowadzała trójpodział władzy na ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Ograniczała immunitety prawne oraz przywileje szlachty zagrodowej. Konstytucja potwierdzała przywileje mieszczańskie nadane w akcie prawnym z 18 kwietnia 1791 roku. Według tego aktu, mieszczanie mieli prawo do bezpieczeństwa osobistego, posiadania majątków ziemskich, prawo zajmowania stanowisk oficerskich i stanowisk w administracji publicznej, a także prawo nabywania szlachectwa. Miasta miały prawo do wysłania na Sejm 24 plenipotentów jako swoich przedstawicieli, którzy mieli głos w sprawach dotyczących miast. Akt ten obejmował pospólstwo opieką prawa i administracji rządowej.

Konstytucja znosiła liberum veto, konfederacje, sejm skonfederowany oraz ograniczała prawa sejmików ziemskich. Zniesiona zostaje wolna elekcja, jej miejsce zastępuje władza dziedziczna, którą po śmierci Stanisława Augusta Poniatowskiego miał przejąć władca z dynastii Wettynów. Wprowadzono stałą armię, której liczebność miała sięgać 100 tysięcy żołnierzy, oraz ustanowiono podatki w wysokości 10% dla szlachty i 20% dla duchowieństwa – gołota, mieszczanie i chłopi byli zwolnieni z płacenia podatku. Katolicyzm został uznany za religię panującą, jednocześnie zapewniono swobodę wyznań, choć apostazja wciąż była uznawana za przestępstwo. Aby Konstytucja była zawsze aktualna co 25 lat miał się zbierać Sejm Konstytucyjny, który miałby prawo zmienić zapisy w konstytucji.

Władzę ustawodawczą posiadał dwuizbowy parlament. W skład parlamentu wchodziła Izba Poselska na którą składało się 204 posłów (szlachta ziemiańska) oraz 24 plenipotentów reprezentujących miasta królewskie, a także Izba Senacka (132 członków), w której mogli zasiadać, senatorowie, wojewodowie, kasztelani, ministrowie oraz biskupi.

Władzę wykonawczą posiadała rada królewska w skład której wchodzili Król jako przewodniczący, pięciu ministrów, prymas Polski (jako przewodniczący Komisji Edukacji Narodowej), oraz bez prawa głosu następca tronu, marszałek sejmu i dwóch sekretarzy. Ministrowie choć byli powołani przez Króla odpowiadali przed sejmem. Konstytucja 3 Maja wprowadzała pięciu ministrów – ministra policji, ministra pieczęci (spraw wewnętrznych), ministra pieczęci spraw zagranicznych, ministra belli (wojny) i ministra skarbu.

Akty prawne wydawane przez króla, wymagały kontrasygnaty ministra. Utrzymano zasadę mówiącą, że król „nic sam przez się nie czyniący, za nic w odpowiedzi narodowi być nie może". Konstytucja przetrwała czternaście miesięcy.

W dniu 27 kwietnia 1792 roku w Petersburgu zawiązała się konfederacja później nazwana targowicką. Należeli do niej Szczęsny Potocki, Ksawery Branicki i Seweryn Rzewuski. Na ich „prośbę" połączone siły targowiczan 20 tysięcy i armii rosyjskiej w liczbie 97 tysięcy wkroczyły do Polski. Król zdołał wystawić tylko 37 tysięczną armię składającą się z rekrutów. Mimo kilku wygrany bitew, kiedy wojska rosyjskie dotarły pod Warszawę, król zdecydował się na kapitulację i przyłączenie do targowiczan.

Święto Konstytucji 3 Maja obchodzono do ostatniego rozbioru (1795). Świętowanie 3 Maja było zakazane we wszystkich zaborach, dopiero po I Wojnie Światowej, kiedy Polska odzyskała niepodległość Święto Konstytucji 3 Maja zostało wznowione, od kwietnia 1919 roku. Przez lata okupacji niemieckiej i panowania sytemu komunistycznego obchodzenie dnia Konstytucji 3 Maja było zabronione, wprawdzie władze PRL-u pozwoliły w 1981 roku na obchody związane z dniem uchwalenia Konstytucji, ale podczas stanu wojennego wydano ponowny zakaz.

Podczas II Wojny Światowej w czasie okupacji niemieckiej i radzieckiej Święto zostało zdelegalizowane. Dopiero w 1981 roku władza ludowa zezwoliła na obchody 3-majowe. Od 1990 roku, po zmianie sytemu, Święto Konstytucji 3 Maja – znów jest świętem narodowym, a od 2007 roku obchodzone jest również na Litwie.

Źródło: www.polskatradycja.pl

Ciekawe miejsca

Kraków – moje miasto (cz. 33)

Piasek (Garbary), ulica Łobzowska

Ewa Krzeczyńska

Na zachód od nieistniejącej bramy Szewskiej rozciągało się przedmieście Garbary. Osiedle mające własny urząd wójtowsko-ławniczy oraz prowadzone księgi miejskie. Dawniej były to tereny należące do władców. W XIV stuleciu były tam osady królewskie, takie jak: Czarna Wieś, Czarna Ulica, Pobrzezie. W 1361 roku król Kazimierz Wielki sprzedał prawo sądowe miastu Kraków, do wyżej wspomnianych wsi, i właśnie wtedy zaczęło się kształtować osiedle przed bramą Szewską.

Nazwa Garbary pochodzi od garbarzy, którzy tutaj mieszkali. Przełomową datą dla Garbar był najazd arcyksięcia Maksymiliana Habsburga w 1587 roku, kiedy Garbarzy zdradzili Kraków współpracując z nieprzyjacielem, a uwolniony od wroga Kraków zastosował wobec Garbar represje (spalono przedmieście, spacyfikowano zwolenników Habsburga). Kolejne zniszczenie nastąpiło podczas szwedzkiego potopu.

Warto przypomnieć, że Garbary jako jedyne przedmieście posiadały własny ratusz (XVIII wiek), który znajduje się przy ulicy Karmelickiej 12. Osiami Garbar były ulice Karmelicka i Łobzowska. Dawna nazwa Garbary przekształciła się w XVIII wieku na Piasek. W XIX wieku na terenie Garbar powstały dzielnice: Nowy Świat i Piasek – dla terenu na którym znajduje się kościół Karmelitów Trzewiczkowych (kościół szerzej opiszemy w następnych numerach).

Drugą świątynią Garbar był nieistniejący kościół św. Piotra Małego stojący przy ulicy Łobzowskiej, która jak nazwa wskazuje wiodła do Łobzowa. Kościół wybudował w 1498 roku Piotr Wels, wychowawca synów Kazimierza Jagiellończyka. W jego zamierzeniu miał być to kościół cmentarny dla wielu parafii. Kościół zo-

Kościół Zmartwychwstania Pańskiego

Zespół klasztorny Karmelitanek Bosych

stał zniszczony najpierw podczas najazdu arcyksięcia Maksymiliana Habsburga w 1587, a następnie podczas potopu szwedzkiego i jeszcze raz padł ofiarą wojen szwedzkich w 1702 roku. Potem został odbudowany, a następnie konsekrowany przez sufragana Michała Szembeka. Był to kościół już murowany, jednonawowy, na planie prostokąta, z zaokrąglonym prezbiterium. Do ściany frontowej przylegała wieża, będąca jednocześnie dzwonnicą. Kościół został zburzony w 1801 roku. Uzyskany w ten sposób budulec użyto przy zakładaniu Cmentarza Rakowickiego, posłużył on do budowy ogrodzenia. Wyposażenie sprzedano na licytacji w 1804 roku, a teren oddano w dzierżawę jako ogrodowy. Obraz przedstawiający św. Piotra i św. Pawła, który niegdyś znajdował się w głównym ołtarzu kościoła, znajduje się w bocznym ołtarzu kościoła karmelitów na Piasku. Jeszcze w I połowie XIX wieku obecna ulica Łobzowska, w pobliżu której niegdyś kościół się znajdował, była nazywana ulicą św. Piotra (nazwa ta funkcjonowała od XVII wieku).

Mniej więcej na miejscu dawnego kościoła i cmentarza postawiono w II poł. XIX wieku kościół Zmartwychwstańców. Wyszukano miejsce przy ulicy Łobzowskiej, gdzie mieściła się garbarnia Lipińskiego, którą przebudowano na skromną świątynię Zmartwychwstańców, przypominającą wewnątrz pierwotne świątynie chrześcijańskie. W środku kościoła znajdują się skromne witraże wykonane w zakładzie Żeleńskiego w 1910 roku oraz malowidła w głównym ołtarzu przedstawiające trzy Marie u grobu Chrystusa i niewiernego Tomasza. Do kościoła przylega klasztor.

W domu numer 3 znajduje się Dom Plastyków, jest to modernistyczny budynek, dzieło Alfreda Szyszko-Bohusza z lat 1928-34. Tutaj mieściła się podczas II wojny światowej Kawiarnia Plastyków, w której w 1940 roku Niemcy podstępnie aresztowali artystów i wywieźli do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu. Od 1969 roku mieści się tutaj Galeria „Pryzmat".

Pod numerem 7 był tu kiedyś dworek, w którym zmarł Adam Asnyk w 1897 roku. Na ścianie obecnego domu wmurowano tablicę pamiątkową z płaskorzeźbioną głową poety.

Narożnik ulicy Łobzowskiej i Biskupiej zajmuje stacja energetyczna zaprojektowana przez architekta Jana Rzymkowskiego, wybudowana na początku XX wieku. Jest to budynek z czerwonej cegły, zwieńczony fantazyjnymi figurami, który kojarzy się z średniowiecznym zamkiem niż obiektem przemysłowym. Naprzeciw znajduje sie tak zwany Jasny Dom zaprojektowany w duchu modernizmu z wykorzystaniem elementów renesansowych przez Jana Zawiejskiego z przeznaczeniem na własny dom.

Dom numer 31 wybudowano w 1889 roku według projektu Tadeusza Stryjeńskiego. Na początku XIX wieku mieszkał tutaj znany działacz socjalistyczny Bolesław Limanowski, który fasadę domu kazał ozdobić medalionem z popiersiem Adama Mickiewicza.

Pod numerem 40 mieści się kościół Opieki św. Józefa z klasztorem Karmelitanek Bosych o bardzo ostrej regule. Modernistyczną budowlę wznieśli na początku XX wieku architekci Tadeusz Stryjeński i Franciszek Mączyński. Wnętrze kościoła zostało urządzone w stylu neogotyckim. Klasztor został ufundowany przez karmelitanki poznańskie, które zostały wyrzucone z Poznania w okresie Kulturkampfu. Karmelitanki z klasztoru łobzowskiego wraz ze swoją fundatorką m. Ksawerą Czartoryską, przyczyniły się do odrodzenia życia karmelitańskiego na ziemiach polskich w drugiej poł. XIX wieku.

Źródło: „Przewodnik po zabytkach i kulturze"

Michał Rożek

Złote Myśli

Nie tylko na dzień dobry jestem dobry.

Perła

Komedie bulwarowe w Krakowie

Mirek Konieczny

3 czerwca byłem na spektaklu „Akt równoległy" w Teatrze Ludowym, a dzień wcześniej miałem okazję obejrzeć „Pomoc domową" w Teatrze Bagatela. Obie sztuki to lekkie komedie obyczajowe, o podłożu – jakże by innym w tych czasach – jak nie erotycznym. Otóż w obu tych sztukach mąż chce zdradzić żonę, a żona męża. W przypadku „Aktu równoległego" dwaj mężowie chcą zdradzić swe żony i lądują w jednym podmiejskim cichym motelu, a w „Pomocy domowej" mąż chce zdradzić żonę, a żona męża w ich wspólnym mieszkaniu. W obu przypadkach następuje wielkie qui pro quo. Sytuację ratuje w przypadku Bagateli pomoc domowa, a w przypadku Teatru Ludowego – recepcjonista na zastępstwie.

Nie będę tu streszczał spektakli, bo nie chcę odbierać czytelnikom radości z ich obejrzenia. I choć były to sztuki wywodzące się z burleski – komedii, to były one bardziej strawne niż dwa dramaty autorskie, które miałem okazję ostatnio obejrzeć. Jeden Klaty porażał perwersyjnością, a drugi Grabowskiego nudą. I to dobrze, że teatry wróciły do swojej roli zabawiania widza, bo tu jest ich główny nurt w czasie rozkwitu naszego burżuazyjnego społeczeństwa. Jeśli jest tylko zachowany timing i wszystko wypala w dobrym momencie, to spektakl taki może być najlepszą w obecnych czasach formą sztuki. Szkoda tylko, że nie ma już drugich Swinarskich, którzy budują odpowiedni aparat sceniczny, by pokazać wielkość tekstu dramatopisarza, bo teraz z wielkich dramatopisarzy robi się pole do popisu dla takich reżyserów jak Klata, którego sposobem na sztukę jest trochę seksu, obsceniczności, i dużo drwin z wiary katolickiej oczywiście, bo z islamu jak wiemy nikt kto zadrwił już nie żyje. A więc miks przemocy, rozpasania, rui, od których to normalny widz musi uciekać, od tych wielkich „Teatrów" z wielką historią – do tych normalnych – bo z tamtych zrobili już śmietnik, na którym dogorywa „wielka sztuka", zabijana przez pseudoartystów – reżyserów.

Złote Myśli

Niewiasta jest bardzo ujmującą istotą.
Niewiasta jest największym świętym rajem mężczyzny.
Ona jest wielką świętą przyjaciółką mężczyzny.
Czas dobrze płynie przy dziewczynie.
Dobrze, gdy dziewczyna dzień zaczyna.
Narzeczona, dobra jak żona.
Niewiasty są tak piękne dzięki swej duszy.

Perła

„Król Ubu”

Lesław Wąsowicz

W maju wybraliśmy się do Teatru Starego im. Heleny Modrzejewskiej na spektakl „Król Ubu”. Reżyser z wyrafinowaniem wprowadza na scenę teatru dowcipy i żarty, co pomaga tekstowi. Symbolem Króla Ubu jest tron – sedes ze wszystkimi elementami, jak rury i spłuczka, co nas bulwersuje i budzi poczucie wstydu, a jednak przyjęliśmy ten klimat z przymrużeniem oka. Ze sztubackiej sceny, której akcja toczy się w kraju nad Wisłą, czyli w pewnym rejonie Europy, reżyser wyciąga teksty rozrywkowe, stopniowo dozując naszą rzeczywistość. Widzowie, z czasem emisji, wciągani są w scenariusz. Jedz, pij i popuszczaj pasa. Ojciec Ubu – władca w ubikacji i wiecznym remoncie miejsca i czasu. Rozmowy rozjaśniające zamydlone scenki rodzajowe w krzywym zwierciadle, tak pokazany sceniczny śmietnik, plastikowe maczugi. Podkład muzyczny to popowe standardy, dobrze wkomponowane w całość utworu. Spektakl tak pokazany ma moc oczyszczającą – o wstydliwych sprawach w karnawałowy sposób.

„Klata Król”

Mała Scena Starego Teatru to scena z piękną historią. Wystawiali tam najwięksi, np. Krystian Lupa, który wyreżyserował na jej deskach „Miasto snu”, w którym byłem statystą. I nie mogę pojąć, jak ta szacowna scena mogła za czasów Jana Klaty – dyrektora i reżysera – tak podupaść, bo to co tam widziałem teraz to było niżje wsjakoj kritiki. Do scenografii, której głównym elementem była muszla klozetowa z rurami i jakieś rusztowania w tle, to się nie można przyczepić, bo reżyser może mieć wizję niekonwencjonalną, ale to co zobaczyłem podczas samego występu było przesadą. Niektórzy twierdzą, że obecnie sztuka ma wstrząsnąć duszą po to, aby człowiek zastanowił się nad kondycją moralną świata, w którym żyje, ale żeby aż tak przeginać – na to nie ma mojej zgody. Bo to, co zaproponował Klata to nie był wcale Król Ubu Alfreda Jarrego, ale pole do popisu perwersyjnej myśli reżysera. Spektakl składał się z niesmacznych gagów, przerywanych scenami pantomimy, które nie przeszłyby nawet w cyrku w trakcie występu klaunów. Współcześnie teatr musi mierzyć się z konkurencją, jaką stały się dla niego kabarety. Nadal jednak nie rozumiem, dlaczego poddał się bez walki i sam stał się jeszcze jedną sceną kabaretową i mając za zadanie wstrząsnąć widzem, robi to tak, żeby widz sobie porechotał przed snem w poczuciu, że dotknął absolutu, żyjąc w przekonaniu, teatr to w końcu teatr, w którym ukazuje się coś o wiele poważniejszego niż w kabarecie. Ale to już tak od dawna nie działa. Aktualnie zdaje się, że teatr współczesny musi epatować scenami obrzydliwości, seksu, a także obrażać uczucia patriotyczne – i tu np. Ubu ustrzeliwuje już na początku nasze godło, czyli orła na czerwonym tle, następnie wydrwiony jest nagrobek Jagiełły, a na sam koniec, żeby było bardziej współcześnie, trzeba przecież zadrwić i z religii katolickiej, więc Królowa Ubu – Ubica wkłada głowę w obraz, w miejsce twarzy Matki Boskiej Częstochowskiej i plecie te swoje nic nie znaczące androny. Na koniec aktor grający Ubu Króla śpiewa do mikrofonu leżąc na rusztowaniu „Ojcze Nasz” po łacinie, a wszyscy aktorzy razem profanują „Bogurodzicę”, śpiewając na jej melodię bełkot w jakimś wymyślonym języku. Można powiedzieć, że Klata się spisał, bo tyle profanacji w jednym spektaklu to jest pewien rekord. Ale po co nazywać to „Ubu Król”? Przecież lepiej brzmiałby tytuł „Klata Król”. I dziwią mnie tylko dwie rzeczy. Po pierwsze, że ten spektakl jest wystawiany od 2014 roku, a po drugie, że ze spektaklu wyszło w trakcie jego trwania tylko dwoje ludzi.

Mirek Konieczny

„Wyzwolenie”

Mirek Konieczny

Jeśli ktoś chce obcować ze sztuką wyższą, czyli obejrzeć „Wyzwolenie ” Stanisława Wyspiańskiego, to niech nie idzie przypadkiem na ten spektakl do Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Sztukę wyreżyserował Radosław Rychcik – reżyser, który pisze w programie, że pracę nad spektaklem rozpoczął od wizytacji Auschwitz wraz z całym zespołem. A ja mówię, że mógł ich zabrać nawet na księżyc, byle coś dobrego dla sztuki z tego wynikło. Podobnie jak „kultowa” już „Klątwa” w Teatrze Powszechnym nie ma nic wspólnego z utworem Wyspiańskiego. Każdy reżyser – okazuje się – ma swoją wizję i wizji autora nie respektuje. Kudy dzisiejszym „Wyzwoleniom” do „Wyzwolenia” Swinarskiego, kiedy to jak Konrad – Trela – oślepiony, z płynącą mu z oczodołów krwią macha na odlew szablą, a potem mówi ów słynny tekst od słów: „Chcę, aby w ciepły letni dzień zżęto przede mną zboża łan…” – wtedy to cała widownia czuła dreszcze na plecach. Bo czuła, że oto jesteśmy świadkami porażającej swoim pięknem Sztuki. A tu – całość rozgrywa się w szkolnej sali, gdzie pomiędzy nielicznymi tekstami wyrwanymi z Wyspiańskiego uczniowie kotłują się jak w „Tangu” Bagińskiego. Trzydzieścioro aktorów jak w zaklętym kręgu wchodzi i wychodzi na scenę przez drzwi i okna sali i aż prosi się, aby to przerwać. Potem na scenę wychodzi SS man ze Schmeisserem i rozstrzeliwuje towarzystwo w widowiskowy sposób. Później, w drugim akcie, ten bełkot postinteligencki, na który został przerobiony cały tekst, zaczyna się zapętlać od nowa, aż dochodzimy do clou całego przedsięwzięcia – totalnej orgii. I na samym końcu ci aktorzy – studenci śpiewają jakąś piosenkę po angielsku; coś w stylu „Let The Sunshine” z Hair, a nauczycielowi nie wypada zrobić nic innego jak palnąć sobie w łeb z kolta, bo gorzej już nie może być. I tak kończy się ten spektakl, nad którego lichotą spuśćmy już zasłonę milczenia, bo ileż można się pastwić. Ale ludzie dają się nabierać, że Słowacki to „scena narodowa – na dwadzieścia kroków szeroka i na dwadzieścia głęboka” – jak pisał w „Wyzwoleniu” sam Wyspiański. Lecz cóż z tego, że jest to scena narodowa, kiedy nie ma już komu wystawiać na niej narodowych dramatów. Ale to nie wszystko wina reżysera, ale nas samych właśnie, którzy łakniemy bodźców, coraz więcej na sekundę, więc reżyser daje publice to, czego ona chce, bo jak to się mówi, że jeśli w pierwszych dziesięciu sekundach nie zginie trzech ludzi to sztuka/film/gra komputerowa jest niefajna – i po prostu nudna. To my sami wyhodowaliśmy sobie takich reżyserów, którzy nam dają takie ruchome obrazki, aby nas utrzymać w napięciu – napięciu, które nie wypływa z jakiejś konsekwencji dramaturgicznej, ale jest serią kolorowych przebitek. Cóż, tacy jacy jesteśmy – takie są i nasze sceny narodowe.

Złote Myśli

Wszystkiego najlepszego
z okazji dnia powszedniego.

Tadeusz Gorlach

L A T O

LETNIE KWIATY

Te letnie kwiaty kolorowe,
W żółtych, białych i różowych,
Kolorach, kwiaty liliowe,
W barwach słońca ciekawych.

Ten odcień, błękitu tu tego,
I barwa bordowa od słońca,
Jak odcień koloru jasnego,
Na niebie od końca, do końca.

I odcień silnego szkarłatu,
Jest na niebie całym, wesołym,
Jak odcień mieniącego brokatu,
Które dojrzeć można okiem gołym.

Marek Migdał

Anna Kwiatkowska

Józef Zamojski

Stanisław Draga

Andrzej Krupa

Piotr Bal

Józef Zamojski

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Piotr Bal

Marek Migdał

ROMANTYCZNIE

***

W malinowym chruśniaku, w ogrodzie róż,
malin oraz pomidorów, półek pełnych koszyków,
nad trawnikiem słonecznych promieni, wszystko się mieni
w złocistej żółci, purpurowej czerwieni i soczystej zieleni,
gdzie zaznamy słodkiego smaku,
pod gruszą i jabłonią szukamy owoców młodości
oraz pachnących róż, symbolu miłości.
Smak letnich owoców,
woń pachnących słońcem kwiatów,
zachwyt naturą, ogrodem marzeń.
Szukamy relaksu, czekamy na szczęście.

***

Czerwona róża, która dojrzewa
Jej widok do serca uczucia wlewa
By w życiowym popłochu naszych dni, wydarzeń
Nie zgubić serca, radości i wzajemnej miłości
By nie zostać smutnym i samotnym jak skała
By przy niej był strumień wodospadu
I gąszcz dojrzewających w słońcu roślin
Blask szczęścia spływa do jeziora marzeń,
w którym szukamy słońca na tle jasnego nieba
w ferii promienistych, ogrzewających barw

Lidia Wąsik

Wojciech Wierzbicki

Piotr Bal

Józef Zamojski

Piotr Bal

„Krakowskie Abecadło”

Bożena Florek

„Krakowskie Abecadło” w Teatrze Ludowym to muzyczny spektakl familijny dla dzieci i dorosłych, oparty na tekstach Mieczysława Czumy, pokazujący, że krakowskie opowieści mogą być bardzo współczesne. Rzecz dzieje się na Dworcu Głównym w Krakowie. Na scenie znajduje się 7 walizek, na których siedzą pasażerowie czytający teksty z książek. Nagle pojawia się chłopak, który nie lubi czytać i który wsiadł do pociągu, na który nie zdążyła jego mama, a podróżowali do wuja w Krakowie. Oczekiwanie na następny pociąg i mamę, naszemu zagubionemu pasażerowi umilają pozostali podróżujący – każdy z nich opowiada o zabytkowej budowli Krakowa lub o legendarnych postaciach związanych z Krakowem, takich jak Lajkonik, Pan Twardowski, czy Zaczarowany Dorożkarz. Czas mija szybko dzięki temu, a na zakończenie chłopiec obiecuje, że będzie dużo czytał, a nawet zostanie żakiem w Krakowie. W tej historii każdej literce alfabetu przypisana jest krakowska opowieść, a przed każdym opowiadaniem pasażera wszyscy razem śpiewają piosenkę, jedna z nich: „Ta książeczka ci opowie różne rzeczy o Krakowie. Taka rola w niej przypadła każdej z liter abecadła. Cały Kraków poznasz wnet od pierwszego A do Z-et”. Spektakl mieni się kolorami, wśród wąskich uliczek i zaułków starego i dzisiejszego Krakowa kryją się tajemnice, bajkowe stwory, gadatliwe przekupki, nie zabrakło mówiących maszkaronów z Sukiennic, tradycyjnego obwarzanka i hejnału z wieży Kościoła Mariackiego. Jest także Ibrahim – kupiec, który pierwszy napisał słowo Kraków, nie mogło zabraknąć oczywiście smoka wawelskiego, na szczęście tylko na ekranie.

Karaoke

Kara oka i dla ucha
Temu, co to ogląda i słucha
Jak ci, co w siebie wierzą
Z profesorami się mierzą
Zasłyszane teksty utworów
Ośmielają amatorów
Mikrofon z małym ekranem
I już są pani z panem
Tłumek, który to obserwuje
Jak on i ona się produkuje
Rozgrzani do czerwoności
Pokazują swe możliwości
To nic nie szkodzi
Jak nie wychodzi

Poprawię to na czas
Wykonam drugi raz
A jak źle poleci
To po raz trzeci
Ważne, że stoję na scenie
I w idola się zmienię
Może to już sława
Jak będą brawa
Ćwicz swój talent skromny
Bo to czyn niezłomny
Uparcie dąż do celu
Bo takich jest wielu
Może szczęście ci sprzyja
I będziesz jak Chris Rea

Jan Chudy

Humor numeru

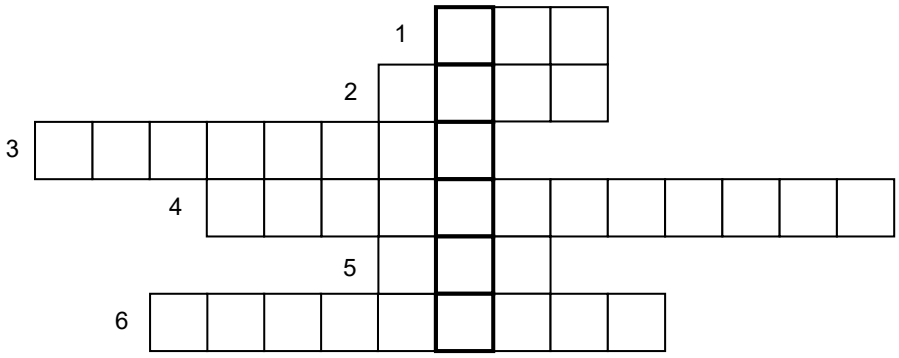
Krzysztof Kijowski
tekst

Wojciech Wierzbicki
rysunek

Nauczycielka mówi do uczniów:
– Kochane dzieci, już lato! Na wakacje pojedziemy razem na kolonię!
Na to wstaje Jaś i mówi:
– No nie… Wystarczy, że widzę was przez cały rok.

Kącik polsko-angielski

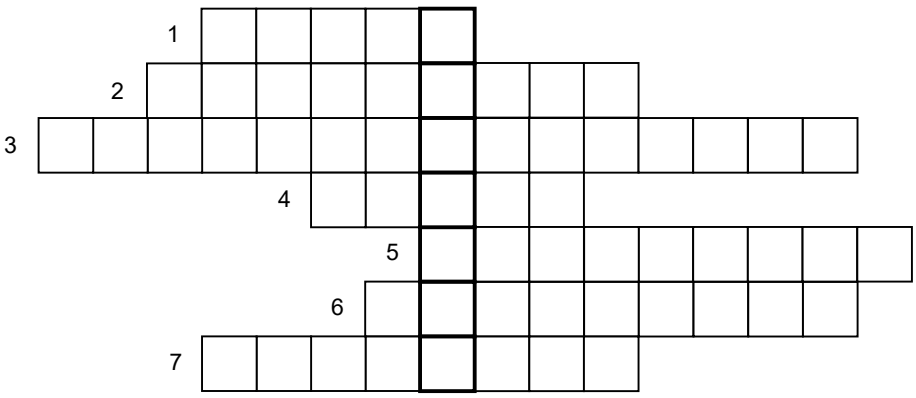
Norbert Głodzik



Wpisz określenia haseł w języku angielskim.

1) Niebo
2) Czerwiec
3) Lody
4) Basen
5) Morze
6) Rybak

1) Plaża
2) Deska surfingowa
3) Siatkówka plażowa
4) Grill
5) Leżak
6) Narty wodne
7) Słoneczny dzień



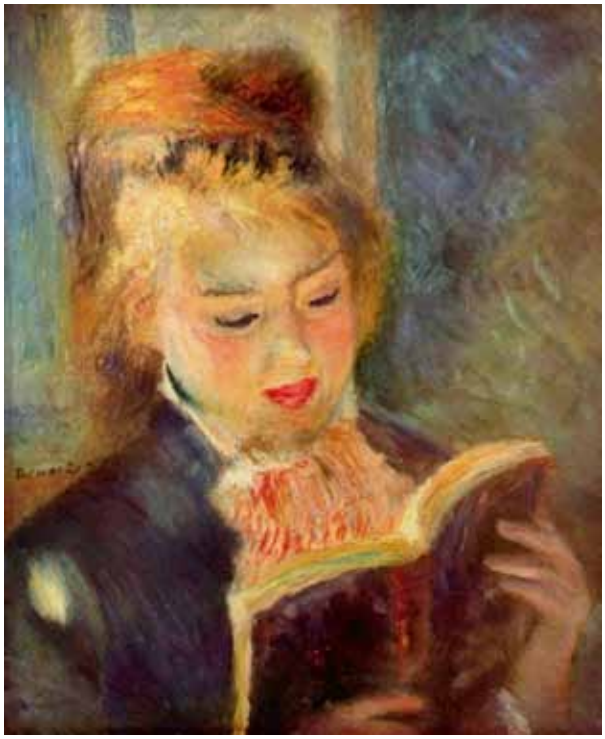
Auguste Renoir

Kolejnym francuskim impresjonistą, którego sylwetkę przedstawię tym razem, jest Auguste Renoir.

Pierre Auguste Renoir urodził się 25 lutego 1841 roku w Limoges. Jego ojciec był krawcem, a matka szwaczką. Dzieciństwo spędził w Paryżu, w dzielnicy sąsiadującej z Luwrem. W wieku 13 lat rozpoczął praktyki u dekoratora porcelany, skąd w przerwie obiadowej biegał z kolei do Luwru, by robić rysunki rzeźb, lub kopiować obrazy mistrzów. W wieku 19 lat uzyskał uprawnienia kopisty w Luwrze. W kolejnym roku zapisał się do pracowni Glayer'a w celu przygotowania się do egzaminu konkursowego do Ecole des Beaux-Arts. Egzamin zdał w 1862 roku. W 1867 Renoir wprowadził się razem z Monetem do mieszkania przy ulicy Visconti, należącego do Bazzile'a. W ciągu dnia trzej przyjaciele pracowali, wieczorem z kolei spędzali czas w kawiarni Guerbois, gdzie przesiadywała ówczesna awangarda artystyczna. W 1868 roku jury Salonu zakwalifikowało nadesłany przez Renoira obraz „Liza z parasolką". W 1870 roku ponownie wystawiał w Salonie. W sierpniu 1870 wybuchła wojna francusko-pruska. Renoir nie trafił na front. Wspólnie z innymi malarzami: Sisleyem, Pissarro i Manetem założyli Societe d'artistes – stowarzyszenie, które doprowadziło do tzw. pierwszej wystawy impresjonistów w 1874 roku. Na skutek ataków krytyki przedsięwzięcie to skończyło się dla uczestników fiaskiem finansowym. Stowarzyszenie artystów zostało rozwiązane, ale kilku kolekcjonerów zaczęło interesować się ich płótnami. Jak mówił Renoir: „Obraz ma być czymś przyjemnym, wesołym i ładnym, tak, ładnym! W życiu jest wystarczająco dużo rzeczy przykrych, żebyśmy mieli jeszcze sami produkować brzydactwa". Octave Mirbeau powiedział kiedyś, że Renoir jest prawdopodobnie jedynym wielkim malarzem, który nigdy nie namalował smutnego obrazu.

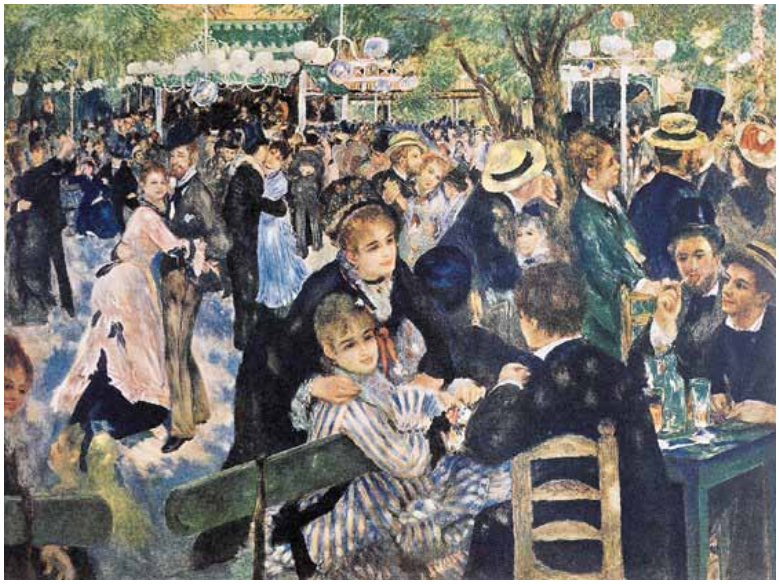
Zapraszany przez swoich bogatych klientów, Renoir dużo podróżował. W 1881 roku wyruszył w podróż po Algierii, potem też przebywał w Madrycie i we Włoszech wraz z Alin Charigot, jego przyszłą żoną. Od 1885 roku Renoir wyjeżdżał często do Essoyes, rodzinnego miasteczka Alin, tam też kupił dom. W 1890 roku ożenił się z Alin. Auguste i Alin mieli już syna Pierra, natomiast w 1894 na świat przyszedł drugi chłopiec, Jean, a siedem lat później Claude. W swoim dojrzałym życiu Renoir cierpiał na reumatyzm. W 1888 został także dotknięty paraliżem twarzy. Lekarze zalecili mu łagodny klimat, dlatego od 1898 roku wyjeżdżał regularnie w okolice Nicei, do miejscowości Cagnes-sur-Mer. Od 1907 roku zamieszkał tam na stałe w posiadłości nazwanej Collettes. Z powodów zdrowotnych pod koniec swojego życia był w zasadzie unieruchomiony, od 1912 roku poruszał się na wózku inwalidzkim, zachowując wszystkie swe siły dla malarstwa – pracował na siedząco z pędzlem przymocowanym do dłoni. Zmarł 2 grudnia 1919 roku.

Źródło: opolnocywparyzu.pl



La Liseuse

Obraz przedstawia zaczytaną kobietę. Od ciemniejszego tła i ciemnej sukienki odbija się głowa w jasnożółtych kolorach, przez co obraz wygląda na pełen radości. Usta kobiety są mocno zaakcentowane, uśmiechnięte, jakby czytała o czymś przyjemnym.



Bal w Le Moulin de la Galette
Obraz przedstawia lokal uczęszczany przez artystów – Le Moulin de la Galette. Od ciemnych fraków panów odbijają się jasne suknie kobiet. W dali widać zieleń oraz lampy. Towarzystwo jest skupione na rozmowie i popijaniu trunków. Panuje radosna atmosfera. Widać kilka tańczących par.

Vase of Flowers
Na obrazie widzimy wazon pełen kwiatów w różnych odcieniach czerwieni, na tle których odbijają się białe i żółte kwiaty. Namalowane kwiaty są w pełnym rozkwicie, zaś niektóre już przekwitły zupełnie i spadły na stół.

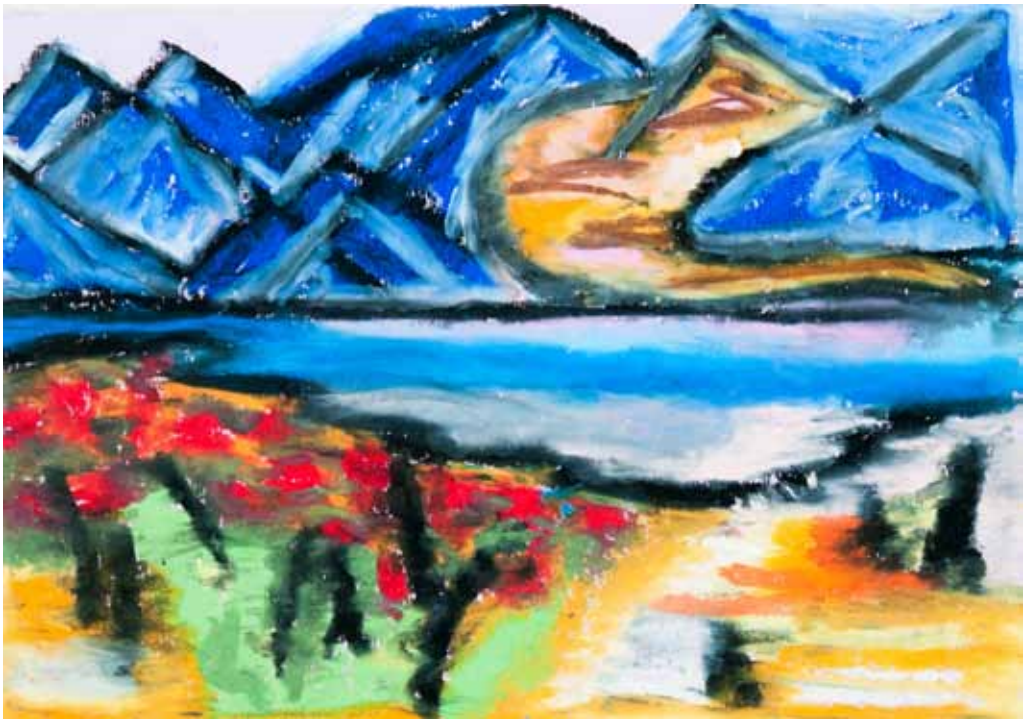
The sleeper
Namalowany w jasnych barwach obraz przedstawiający młodą, śpiącą kobietę, ubraną w kapelusz. Tło jest słoneczne, twarz kobiety również. Z obrazu bije spokój i senny nastrój. Kobieta uśmiecha się przez sen, tak jakby śniło jej się coś przyjemnego. Zapewne jest to drzemka poobiednia, w każdym razie w ciągu dnia, na co wskazuje oświetlenie.

MAJ 2017

Cicho, wolno sączy niebo deszczu bryłki – jego mokrość
Wsiąka i nasącza mi ubranie – włosy
Jestem sama już jak ogromna deszczu kropla
Zagubiona pośród tłumu ludzi
Pośród ludzkich zgadywanek marzę, że zamiast
Śniegu w maju ujrzę słońce i jego igrające światłocienie
Przed sobą, na meblach, kwiatach, chodnikach,
Na ramach okien
W autobusach i tramwajach
Jestem prosta, więc proste mam wymagania skoro wiosna
Już dawno – Czemu zatem teraz jest zima? Nie rozumiem
Pogodowych anomalii od dawien dawna jak pochodzenia
Żywności modyfikowanej co smak
Prawdziwych warzyw i owoców dawno zagarnęła
I zatarła w niepamięć w brak innym ich smaków poznania
Po co wkładać palce do kontaktu skoro wiemy o rażącym
Działaniu prądu… Czemu do diaska aż teraz
Tak mało wokół zieleni?
Tak gniecie się natura o naturę i nawzajem
Nie trawi i targa, czemuż więc
I ja mam mieć dobry humor? Kiedy niebo, miast
Cieszyć się słońcem od samego rana,
Deszczem nas zalewa
I jak w wannie każe nam się od góry i od dołu
Pławić w tym deszczu
I jak w wannie, a człowiek wszak nie glon i nie ryba
I nie stułbia płowa?
Pogodo, odrzuć deszczu krople, pokaż czym ogrzać
I radość w nas rozpalić potrafisz
Z końcem wiosny i z początkiem lata

02.05.2017

Wiersz i rysunki Anna Kwiatkowska



Kącik sportowy

Sylwester Chalastra

Nadal kibicujemy naszej ukochanej Wiśle-Kraków, ostatnio grupą kibiców chodziliśmy na mecze rozgrywane w ramach rundy wiosennej o mistrzostwo Ekstraklasy sezonu 2017.

W niedzielę wieczorem, 4 czerwca 2017, wybraliśmy się na mecz pomiędzy Wisłą Kraków, a drużyną Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Mecz został rozegrany na stadionie Wisły.

Był to ostatni mecz naszej Wisełki w sezonie 2016/2017. Wisła bardzo szybko wyszła na prowadzenie, po dobrej grze w 15. minucie po bardzo ładnej akcji piękną bramkę zdobył Rafał Boguski. Do przerwy „Biała Gwiazda" prowadziła 1:0. Jednak w drugiej połowie Bruk-Bet Termalica szybko zaczęła odrabiać straty. Już w 48. minucie goście doprowadzili do remisu, po golu Wojciecha Kędziory. Już w doliczonym czasie gry to Termalica strzeliła gola na 2:1, a bramkę zdobył Miković. Niestety więc Wisełka dała się pokonać i w rezultacie mecz, który zakończył się wynikiem 2:1 dla Termaliki, stał się pierwszym, historycznym zwycięstwem drużyny z Niecieczy nad „Biała Gwiazdą". Wisła jeszcze nigdy nie przegrała z Termalicą.

Tym sposobem Wisła w tej ostatniej kolejce Lotto Ekstraklasy walczyła o zajęcie 5. miejsca. Przed naszym meczem na tej pozycji znajdowała się Korona Kielce, która miała dwa oczka przewagi nad Białą Gwiazdą. Jeśli Wisła wygrałaby z Termalicą Nieciecza, a Korona przegrałaby z Pogonią Szczecin, to Wisła zajęłaby na koniec sezonu 5. miejsce. Tymczasem Wisła przegrała, a Pogoń Szczecin pokonała u siebie Koronę Kielce 3:0 w meczu 37. kolejki Lotto Ekstraklasy. Po tym meczu Wisła zakończyła rozgrywki na 7. miejscu.

Mimo takiego wyniku oraz nieudanej pogody – lało jak z cebra – wszyscy dobrze się bawiliśmy. Wynik meczu co prawda nas nie zadowolił, ale ostateczna siódma lokata jest całkiem dobra.

Planujemy wyjścia na kolejne mecze – liczymy, że przyniesiemy naszej Wisełce szczęście!

rys. Jacek Świstek

Kibica futbol zachwyca.
Kibica sport zachwyca.
Gleba czasem zagrzewa.
Pole karne nie jest marne.
Rzut rożny jest możny.
Rzut karny nie jest marny.
Piłka nożna jest można.
Futbol jest doskonałą grą w piłkę nożną.
Strategia futbolu jest sposobem gry w piłkę nożną.
Futbol jest szczytem gry w piłkę nożną.
Futbolówka jest najlepszą rzeczą do sportowej gry.
Biało-czerwoni – nikt ich nie dogoni, nawet sto koni!
Do, re, mi, fa, so, la, taka jest kibiców wola, Polska gola!

Perła

Sven Hajman

Burza

Endi i Kethang płynęli łodzią po jeziorze do zajazdu na drugi brzeg. Zbierało się na burzę i Zielony Wilk odradzał chłopcu podróż łodzią, ale Endi stwierdził, że w razie czego uciszy burzę. Wtem nagle huknęły pioruny, lunął rzęsisty deszcz i rozszalała się wichura. Fale zaczęły rzucać łódką na wszystkie strony. Endi niezbyt tym przejęty, rzucił czar uciszenia żywiołów, ale efekt okazał się odwrotny od zamierzonego. Burza rozszalała się jeszcze bardziej. Zdezorientowany Endi wpadł w panikę, rzucił jeszcze raz czar, ale nawałnica tylko się wzmogła. Łódka zaczęła nabierać wody, chłopiec spojrzał w oczy wilka, które mówiły: „A nie mówiłem, żeby nie wypływać…". Endi rzucił czar w stronę łódki. Tym razem czar zadziałał – woda przestała wlewać się do łódki i nagle wszystko ucichło. Burza zniknęła tak szybko, jak się pojawiła. Ukazał się piękny zachód słońca. „Po największej burzy zawsze wstaje słońce" – pomyślał Zielony Wilk.

rys. Sven Hajman

RHEME

TOM I - ARMANIKA Z ARCHIPELAGU DE OX

Sven Hajman

Rozdział 16 – Rozmowa

Jak tylko Lens powrócił do pałacu, został wezwany przez ojca imperatora do sali konferencyjnej. Gdy wszedł, ojciec zaczął na niego wrzeszczeć i wymyślać mu od najgorszych.

Potem, już spokojniej, zaczął mu tłumaczyć, że jako następca tronu nie może zaniedbywać spraw państwowych. Imperium go potrzebuje.

– Nie chcę być imperatorem, wystarcza mi, że jestem wziętym poetą.

To wywołało mocny atak furii Axela.

– Ta aktoreczka, Kleo, kompletnie zawróciła ci w głowie! Wiem – jest na to rada! Ożenisz się, synu.

– Z Kleo.

– Nie, nie z Kleo. Znajdę ci księżniczkę wysokiego rodu, spłodzisz z nią potomków i się ustatkujesz.

– Wykluczone.

– Są sposoby, by cię przymusić.

Lens spojrzał na jedyną ozdobę sali konferencyjnej – błękitną wazę z epoki świetności Cesarstwa Sirhanów. Cóż pozostało po ich imperium? Nic. Ambitna Salazaria, druga żona imperatora. I po imperium Stilli też nic nie pozostanie. Lepiej być poetą, bawić się i kochać Kleo, niż zostawać imperatorem – myślał Lens.

rys. Sven Hajman

– Możesz odejść – powiedział cesarz ze złowrogim uśmiechem.

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 4. WILKOŁAKI (CD.)

Robert Kubik

Wypłynęliśmy z zamku i w miejscu naszego pierwszego kontaktu z dnem zaczęliśmy płynąć do góry. Tak, że wkrótce znaleźliśmy się nad powierzchnią. Wydostałem się pierwszy i podałem Lyi rękę. Wkrótce byliśmy wewnątrz zamku i suszyliśmy ubrania. A następnie udaliśmy się do sypialni.

– Co to za plan? – spytałem, gdy już leżeliśmy.

– Nic dobrego – odparła posępnie.

– Tak myślałem, zachowałaś się tajemniczo i nie mając nic pewnego chciałaś uspokoić Rusałkę?

– Nie mój drogi, nic dobrego dla wilkołaków naturalnie.

– Och, jesteś bardzo przekorna.

– Zgadza się i nie tylko dlatego, że byłam czarownicą, a obecnie jestem indywidualną czarownicą, czarodziejką – sprostowała – a ty jesteś czarodziejem, nie zapominaj, niebawem masz być potężnym czarodziejem i będziesz. Dopilnuję tego. To również część naszego planu.

– Jesteś ambitna.

– Bardzo.

– Ale również kochana.

– Och, dziękuję.

– Nie zrozumiałaś. Zauważyłem, że jesteś przez kogoś kochana.

– Co to za jeden? – spytała szybko.

– Jakiś czarodziej.

– Czarodziej, hm...

– Przyłapałem cię, gdy z nim spałaś w łóżku.

– Jesteś wstrętny.

– Wcale nie, nazywa się Rob.

– O, to wyjaśnia sprawę, znam jednego, takiego. Również jesteś interesujący i pomysłowy –pocałowała mnie na dobranoc.

Rano obudziłem się pierwszy, to znaczy jak zwykle było około południa. Zarówno Lya, jak i ja nie gustowaliśmy we wczesnym wstawaniu. Obydwoje byliśmy zdania, że wieczór i noc są ciekawszymi porami niż świt. Pocałowałem Lyę i obudziła się uśmiechnięta.

– Wiesz – powiedziałem – rusałka była świetna, ale ty jesteś zdecydowanie lepsza.

– Och, dziękuję, jesteś bardzo miły.

– Przespaliśmy wesele.

– No tak, ale one mnie raczej nie bawią. Za to jeszcze dziś wybierzemy się we wspaniałą podróż poślubną.

– No i miesiąc miodowy.

– Nie, ale podróż będzie ci odpowiadać, wzniesiemy się balonem.

– Kiedy?

– Dziś wieczorem.

– Wieczorem?

– Tak, zdążymy się mimo to rozprawić z wilkołakami.

– Wspaniały plan eks-czarownicy bez większego udziału jej męża.

– O nie, będziesz miał udział, zapewniam cię.

– Jak chcesz się do tego zabrać?

– Wystarczą dwie strzały i mikstura czarownicy.

– A bliżej?

– OK, opowiem ci. Sporządzę specjalną miksturę – nic trudnego. Będzie to bezbarwna i bezzapachowa ciecz, która niełatwo wsiąka w wodę.

– I co dalej?

– Będzie potrzeba jej dużo.

– Tak przypuszczałem.

– Ale zrobię z niej roztwór bez zmian właściwości. Wypełnimy nim kanistry i oblejemy obszerny teren po drugiej stronie brzegu.

– Tak.

– Następnie udasz się jako mój parlamentariusz.

– Wspaniale! – wyrażaj się jaśniej.

– Gdy oblejemy teren, napiszę wcześniej list do wilkołaków.

– Potrafią czytać?

– Tak, mówić co prawda nie bardzo, ale jest to spowodowane ich właściwościami językowymi.

– I co?

– Oblejemy teren wcześniej, przed twoim poselstwem.

– Tak przypuszczasz?

– Tak

– No i?

– Kocham cię, dlatego nie wysłałabym cię do nich bezpośrednio.

– Tylko?

– Po oblaniu terenu udasz się na skraj polany i wypuścisz strzałę z łuku, z zawiniętym listem, tak by wbiła się w widoczne miejsce.

– Rozumiem.

– Następnie udamy się z powrotem do zamku.

– Czy to wszystko?

– No prawie. Pragnę dodać, że ciecz stanowi wybitnie łatwopalną mieszaninę, która wchłania wszystko z wyjątkiem roślinności.

– Dobrze.

– I na końcu podpalimy.

– Domyślałem się, ale po co udamy się do zamku?

rys. Jacek Świstek

– Aby przygotować się do podróży poślubnej.

– A podpali pewno rusałka!

– Nie, nie martw się, zobaczysz.

Tymczasem minęło popołudnie i zaczął zbliżać się wieczór. Lya powróciła z wieży, gdzie do tej pory alchemizowała.

– OK – gotowe, pomożesz mi to przetransportować na drugi brzeg. Były to cztery kanistry, po jednym w każdej ręce niosąc dotarliśmy na drugi brzeg, przez podziemny korytarz i kładkę, Następnie oblaliśmy teren, również wokół polany. Płynu potrzeba było stosunkowo niewiele. Wkrótce znalazłem się na brzegu polany z łukiem i zawiniętym wokół strzały listem. Treść listu brzmiała: „Szanowna hordo Wilkołaków, przejrzeliśmy wasze niecne plany uprowadzenia rusałki. To wam się nie uda, ponieważ dowiedział się o tym potężny czarodziej Rob i jego żona, eks-czarownica. Dlatego nie róbcie tego, bo inaczej zostaniecie spaleni ogniem czarodzieja!"

Nie zastanawiając się długo wypuściłem strzałę w drzewo po drugiej stronie polany, gdzie właśnie stał oparty o drzewo ich dowódca. Strzała z brzękiem utkwiła tuż nad jego łbem tak, że zwróciło to nie tylko jego uwagę. Następnie nie czekając na dalsze wypadki wróciłem do Lyi.

– W porządku?

– Tak.

– Wracamy, reszty dokonamy z zamku, o czym się przekonasz. Niebawem już tam byliśmy.

– A teraz pomożesz mi wydostać gondolę z wieży na jej taras?

– Teraz?

– Właśnie, mamy teraz czas.

Wilkołaki prawdopodobnie na swój sposób szyderczo się zaśmieją, ponieważ ten ich czarownik obdarzył siebie „wielką mocą", no i w ogóle o przeszkodach nie może być mowy. Następnie rozglądną się za tym dowcipnisiem, który jest tutaj. Moim zamkiem już nie są na ich szczęście zainteresowani i ich podejrzenia skierują się raczej gdzie indziej. Aż wreszcie powrócą do swoich planów. Poza tym Rosety jeszcze nie ma na posterunku. Udaliśmy się do wieży i wydostaliśmy na taras balon. Był to wspaniały, niebieski balon ze srebrnym napisem Lya.

– Oprócz oliwy weźmiemy ze sobą łuki – powiedziała Lya.

Pomogłem jej ustawić palnik i zawartość balonu zaczęła się zwiększać.

– Przyniosę również lunetę – powiedziała, gdy było już wszystko gotowe. Oprócz lunety przyniosła również zaklejoną strzałę w materiał łatwopalny. Zrozumiałem. Z wieży widać było przeciwległy brzeg i bez lunety.

– Powiesz mi kiedy – powiedziała podając mi lunetę. Skierowałem się tam gdzie wystawał z wody głaz, tam już panował niemalże całkowity mrok. U nas mogliśmy obserwować zachód słońca. I wtedy z wody ukazała się rusałka, nie ulegało wątpliwości – ta sama. Lornetka bardzo dobrze przybliżała pomimo panujących tam ciemności. Roseta właśnie otworzyła usta, śpiewu raczej tu nie było słychać. I nagle w tym samym miejscu co poprzednio zobaczyłem oczy. Wkrótce zniknęły, lecz pokazały się ponownie. W ślad za nimi zaczęły pojawiać się inne. Znowu się wzdrygnąłem.

– Są – powiedziałem.

Wtedy Lya zapaliła strzałę. Oczy zwiadowcy się obniżyły, to oznacza, że rzucił się na nią pierwszy.

– Uważaj!

Lya wypuściła już strzałę. Wyregulowałem lornetę maksymalnie i zobaczyłem następujący widok: strzała z dużą szybkością przemknęła w tamtym kierunku, właśnie przelatywała nad rzeką, gdy spostrzegła to Roseta, która podniosła czoło usłyszawszy świst. Nad brzegiem znajdował się wilkołak, z pewnością w tym momencie rzuciłby się na nie, ale również spojrzał w górę. Otworzył pysk, pewnie po to by uprzedzić pozostałych, ale nie zdążył tego w pełni zrobić. W tym momencie Roseta zniknęła dając susa w wodę, a ułamek sekundy później strzała dosięgła brzegu, co wywnioskowałem z gwałtownego błysku, który widoczny był tutaj bez lunety. Moje ostatnie spojrzenie przez nią towarzyszyło ucieczce rusałki.

– Brawo, udało się – krzyknęła Lya.

– Roseta też uciekła – dodałem.

– Ale chodź tu szybko, popatrz na balon. Istotnie ten był już prawie całkiem napełniony. Wskoczyłem do gondoli zaraz za Lyą i w chwilę później wznieśliśmy się w powietrze.

c.d.n.

L A T O

Józef
Zamojski

Bogumiła Mądzik

Bożena Dunajewska
i Leszek Jaskółka

Piotr
Daśko

Barbara
Podolecka

Helena
Pączek

Tadeusz
Cyrek

Bożena
Dunajewska

Józef
Zamojski

Andrzej Krupa

Józef Zamojski

Lesław Wąsowicz

Maria Balon

Natasza Szczerba

Maria Balon

KOLORY MIENIĄCE

To lato, w lecie będące
W przepięknych tutaj tych wzorach,
A maki i chabry kwitnące
W cudnych, mieniących się kolorach.

Te barwy, kolory mieniące,
Czerwone, pachnące piwonie,
Jak zioła jaskrawe na łące,
Gdy blask w nich słoneczny tonie.

Gdy świecą jaskrawe kolory
Tych kwiatów, kolorowych tam ziół
I pachną kwiaty do tej pory,
I roztaczają zapachy tych pól.

Marek Migdał

Józef Zamojski

Stanisław Tupta

Józef Zamojski

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa już od 1 października 2015 roku, w tym roku mija dwuletnia kadencja, jesienią odbędą się wybory. O terminie wyborów będziemy informować na bieżąco. Już teraz apelujemy o liczny udział w zebraniu wyborczym!

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

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

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik" w bud. 41. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w tych comiesięcznych zebraniach! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – stąd nasz apel o liczniejszą frekwencję.

Zebrania społeczności to nie tylko omawianie imprez i wydarzeń mijającego miesiąca oraz informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

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

.

Rada Mieszkańców

Rada Mieszkańców:
Jan Chudy
Bożena Florek
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Marian Skoczylas
Romana Wądrzyk
Wojciech Wierzbicki

AKTUALNOŚCI

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni" w tym roku wystawiła czterokrotnie przedstawienie pt. „Hokus Pokus". Premiera przedstawienia miała miejsce w kwietniu na terenie naszego Domu, natomiast dla szerszej publiczności wystąpiła podczas XV Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika", w którym otrzymała Średnią Buławę, w Chrzanowie w ramach X Festiwalu Osób Niepełnosprawnych – Domek Artystów Wszelakich oraz z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu. Jesienią grupa wystąpi z przedstawieniem

Spektakl „Hokus Pokus", Dzień Matki w naszym Domu

„Hokus Pokus" podczas Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium" w Nowohuckim Centrum Kultury. W kwietniu kilku aktorów grupy teatralnej zaprezentowało się z kabaretem "Witaj szkoło"na I Festiwalu Kabaretów Autorskich w DPS im. św. Jana Pawła II przy ul. Praskiej (*o przedstawieniach piszemy w środku numeru*).

Na scenie w Chrzanowie

Jak co roku, dzięki organizatorom Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością" braliśmy udział w różnorodnych imprezach i wyjściach, byliśmy między innymi w kilku muzeach, teatrach, braliśmy udział w zawodach wspinaczkowych, piknikach. Uczestniczyliśmy także w Integracyjnym spotkaniu na wodzie – Wesoły tramwaj wodny, którym popłynęliśmy trasą Wawel-Tyniec (*relację z tych wydarzeń zamieszczamy w środku numeru*).

W ZOO

W Ogrodzie Botanicznym

W okresie letnim korzystając z ciepłych, letnich dni chętnie odpoczywamy na świeżym powietrzu. Regularnie chodzimy na spacery, organizujemy imprezy w plenerze, a także wyjeżdżamy

W Ogrodzie Botanicznym

W Ojcowie

na wycieczki. W ostatnim czasie byliśmy m.in. na całodniowych wycieczkach w Tarnowie, Ojcowie, Dębnie, na Szyndzielni, a także w krakowskich ogrodach: Ogrodzie Botanicznym, Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema i w ZOO (*niektóre z tych wycieczek i wyjść opisujemy w numerze*).

W tym roku będziemy odpoczywać na dwóch turnusach rehabilitacyjnych w Zakopanem. W dniach od 01.06-14.06 odbył się już pierwszy turnus, podczas którego mieliśmy wiele atrakcji, między innymi wycieczkę do Doliny Chochołowskiej, na Gubałówkę, a także nad Morskie Oko (*relacja z turnusu otwiera numer*). Teraz trwają przygotowania do wrześniowego turnusu, możecie liczyć na naszą relację.

Muzeum Etnograficzne **Muzeum Narodowe**

Chętnie obcujemy też z kulturą i sztuką, odwiedzając krakowskie muzea. Byliśmy m.in. w Muzeum Lotnictwa, zlokalizowanym na terenach dawnego lotniska Rakowice-Czyżyny. W muzeum zgromadzone są eksponaty związane z historią rozwoju lotnictwa, liczba eksponowanych obecnie statków powietrznych przekracza 200 (*o wyjściu piszemy w numerze*). W Muzeum Etnograficznym obejrzeliśmy stałą ekspozycję prezentującą zbiór eksponatów ilustrujących polską kulturę ludową. Byliśmy też w Muzeum Archeologicznym, gdzie obejrzeliśmy wystawę „Bogowie Starożytnego Egiptu", którego najcenniejszą i najbardziej efektowną część zbioru stanowią cztery sarkofagi. Ostatnio zwiedziliśmy wystawę „Broń i barwa" w Muzeum Narodowym. Wystawa jest największą w Polsce ekspozycją prezentującą dawne militaria, ponad 2000 eksponatów związanych z dawną wojskowością od czasów średniowiecza do II wojny światowej. W muzeum można zobaczyć pamiątki po polskich wodzach: sukmanę Tadeusza Kościuszki, Gwiazdę Orderu Virtuti Militari po księciu Józefie Poniatowskim czy kurtkę mundurową Józefa Piłsudskiego.

Ostatnio bardzo często chodzimy do teatru – w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością" dwukrotnie wybraliśmy się do Teatru Ludowego: na sztukę „Krakowskie abecadło" i „Akt równoległy". Z kolei w Teatrze Bagatela obejrzeliśmy sztukę Marca Camolettiego „Pomoc domowa", to typowa francuska farsa, w której pełno przejęzyczeń i humoru słownego. W Teatrze Słowackiego byliśmy na sztuce „Wyzwolenie" w reżyserii Radosława Rychcika. Natomiast w Teatrze Starym obejrzeliśmy sztukę „Król Ubu" w reżyserii Jana Klaty (*kilka recenzji zamieszczamy w środku numeru*).

Piknik w DPS przy ul. Krakowskiej

Chętnie bierzemy też udział w pikn-ikach organizowanych przez zaprzyjaźnione Domy. Byliśmy m.in. na pikniku

w ŚDS w Zagórzanach, organizatorzy przygotowali wiele ciekawych atrakcji, między innymi zabawy sportowe w 6 dyscyplinach. Wystąpił zespół „Małe Zręczyce", a do zabawy tanecznej porywał uczestników zespół Modern Band. Z okazji Dnia Mieszkańca zostaliśmy zaproszeni do DPS przy ul. Nowaczyńskiego. Uczestniczyliśmy także w pikniku w DPS w Więckowicach, w XIV Pikniku Świętojańskim w DPS przy ul. Kluzeka, w piknikach w DPS przy ul. Krakowskiej oraz w DPS im. św. Jana Pawła II przy ul. Praskiej. Na zaproszenie DPS przy ul. Rozrywka 1 uczestniczyliśmy w jubileuszu 5-lecia działalności Domu (*niektóre z pikników opisujemy w tym numerze*).

Konkurs „Wianek Świętojański" w DPS przy ul. Łanowej 39

Podobnie jak w ubiegłych latach, także w tym roku w okresie letnim organizowane są warsztaty artystyczne na świeżym powietrzu (odbywają się przed budynkiem 41B). Warsztaty rozpoczęły się 1 czerwca, towarzyszyła im muzyka, był również poczęstunek. Podczas tych letnich spotkań powstają ciekawe prace plastyczne, część z nich prezentujemy w środku numeru. Aktualnie przygotowujemy dekoracje na coroczny wrześniowy piknik. W naszym Domu odbyły się kolejne warsztaty z udziałem młodzieży z Gimnazjum nr 51, która przygotowuje się do pełnienia wolontariatu w ramach projektu „Dzieci chorujące onkologicznie". Podczas warsztatów powstały piękne wianki świętojańskie. Na zaproszenie DPS przy ul. Praskiej byliśmy na wernisażu fotografii Adriana Spuły, który podczas czterech lat podróżowania po Beskidzie Niskim, Bieszczadach, Pieninach i Beskidzie Sądeckim dotarł do ponad 130 miejscowości, w których do 1947 roku mieszkali Łemkowie. Efektem projektu jest około 700 fotografii, z których 120 znalazło się w wydanym albumie. Ostatnio na zaproszenie DPS przy ul. Łanowej 39 wzięliśmy udział w 3. edycji konkursu na „Wianek Świętojański" oraz quizie „Kości zostały rzucone, czyli III Pirackie starcie".

Quiz „Kości zostały rzucone"

Letnie warsztaty w naszym Domu

Chętnie też spędzamy czas przy muzyce, grając, śpiewając i wspólnie się bawiąc. Oprócz naszych regularnych muzycznych spotkań przy gitarze w budynkach lub przed nimi, chętnie słuchamy różnorodnej muzyki – tak lekkiej, rozrywkowej, jak i poważnej, a także sakralnej. W ostatnim czasie byliśmy w Bazylice Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika, w ramach cyklu recitali organowych pod nazwą „Wiosenne Dni z Muzyką Organową w Bazylice Jezuitów w Krakowie" wysłuchaliśmy koncertu Stefana Kagla. Na zaproszenie DPS przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w „Misyjnej majówce". Ostatnio w ramach cyklu letnich koncertów, przed budynkiem Nowohuckiego Centrum Kultury wysłuchaliśmy koncertu muzyki gospel.

W DPS przy ul. Kluzeka – III Turniej Gier Podwórkowych

Jak co roku o tej porze, uczestniczyliśmy w wielu imprezach i zawodach sportowych. W naszym Domu odbyła się impreza sportowo-rekreacyjna „Bieg po Złote Jajko" z licznymi konkurencjami sportowymi oraz konkursami plastycznymi przygotowanymi przez panie rehabilitantki i terapeutki. W czerwcu braliśmy udział w Turnieju Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy, nasza drużyna po zaciętych i pełnych dramaturgii pojedynkach, w których odniosła cztery zwycięstwa i poniosła tylko jedną porażkę, zajęła drugą pozycję. W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością" braliśmy udział w XI Zawodach Wspinaczkowych Osób Niepełnosprawnych im. Jurka Gizy oraz w XVIII Mityngu Lekkoatletycznym w Szpitalu im. J. Babińskiego. W programie zawodów były konkurencje o charakterze lekkoatletycznym (indywidualne i grupowe), dodatkową atrakcją był konkurs plastyczny na najpiękniejszy totem i transparent dopingujący uczestników. W ramach Tygodnia braliśmy udział w Integracyjnym Dniu Sportu – Piknik rodzinny EDF Polska „Dzień różnorodności" na KS Bronowianka. Reprezentanci naszego Domu brali udział w turnieju ping-ponga. Z kolei na zaproszenie DPS przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w III edycji Turnieju Gier Podwórkowych oraz w IV Turnieju Boules, gdzie zajęliśmy pierwsze miejsce. Braliśmy także udział w Turnieju Gry w Remika w DPS przy ul. Helclów, reprezentan-

I Mistrzostwa Prasko-Olimpijskie w DPS przy ul. Praskiej

ci naszego Domu weszli do ścisłego finału zajmując I i II miejsce. Także na co dzień staraliśmy się dbać o sprawność fizyczną – poza zajęciami rehabilitacyjnymi, z których korzystamy, chętnie urządzaliśmy na terenie Domu zawody świetlicowe, między innymi w tenisa stołowego. Regularnie odbywały się treningi piłki nożnej, często graliśmy także w gry stolikowe i chodziliśmy na kręgle.

W DPS przy ul. Kluzeka – IV Turniej Boules

Turniej Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy

Pożegnania

W minionym kwartale odeszły od nas nasze koleżanki:

Anna Cierniak – wieloletnia mieszkanka bud. 41 A, niezwykle cicha i spokojna, interesująco opowiadała o swoim życiu, jednak najbardziej ceniła sobie kontakt z najbliższymi.

Grażyna Kobylińska – mieszkanka bud. 41, pozostanie w naszej pamięci jako osoba barwna, z poczuciem humoru, podtrzymująca więzi rodzinne, ale i poszukująca kontaktu ze współmieszkańcami naszego Domu.

Adela Musiał – mieszkała w naszym Domu wiele lat (bud. 43 E), miła, łagodna, lubiana i otaczana troską przez wszystkich.

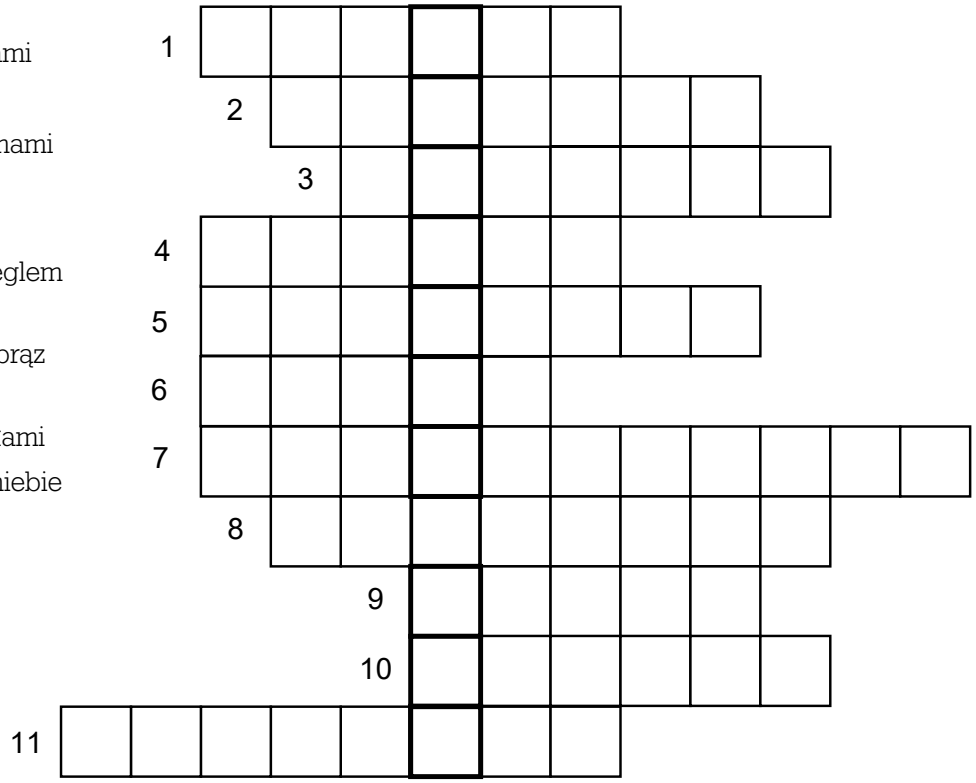
Polecamy je modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

Śp. Adela Musiał z kolegami

Krzyżówka na lato

Objaśnienie haseł:

1) Na plecach, idealny na piesze wędrówki
2) Akwen wodny, np. na Mazurach
3) Mocowany śledziami
4) Sypki i złocisty
5) Klifowe lub z wydmami
6) Górski, torowy lub wodny
7) Z kiełbaskami i węglem drzewnym
8) Dziewczyny lubią brąz
9) Niewielka łódź turystyczna z wiosłami
10) Złota gwiazda na niebie
11) Skwar z nieba



„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