IMPULS

KWARTALNIK
LATO
2023
NR 93

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

rys. Emilia Ożana

Słońce wstało ranną rosą
Przyświecało w oczy łzą
Oświetlało kolor kwiatów
Jak cudownie
Po trawie chodzić jest boso
O poranku w rosy mgle
Pod stopami mieć sens
Całego rozpoczynającego się dnia

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Wreszcie mamy lato – piękne, gorące, słoneczne! Czas wypoczynku, relaksu, swobody. I czas długich spacerów, biwaków i pikników na łonie natury, wreszcie czas długich ciepłych wieczorów…

Na ten letni czas mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika, a w nim wiele ciekawych tematów. Jako że już byliśmy na wakacjach, piszemy o nich i dzielimy się naszymi cudownymi wrażeniami. Opisujemy nasze tegoroczne przedstawienie Teatru Wyobraźni, pełne prostych i mądrych prawd. Zamieszczamy wspomnienia letnie i nie tylko, piszemy o naszych pasjach i zamiłowaniach, o książkach, muzyce i sporcie. Radzimy jak latem być w dobrej formie, kiedy słońce dodaje nam energii i być może zachęca do realizacji postanowień – to dobry czas, by zrobić coś dla siebie. Relacjonujemy wyjścia i wycieczki, a wszystko bogato ilustrujemy naszymi zdjęciami. Przypominamy ważne postaci związane z Krakowem i tradycyjną legendę o krakowskich gołębiach, a w kąciku kulturalnym z sentymentem przedstawiamy kolejną wielką gwiazdę kina. W numerze mamy dużo letnich wierszy i rysunków, zamieszczamy kolejne odcinki naszych powieści fantasty i kolejne opowiadanie. Jest oczywiście tradycyjna letnia krzyżówka, myśli i refleksje. Jak zawsze mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom. Gorąco zachęcamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z letnim pozdrowieniem
Redakcja

Redakcja:
Krzysztof Błaszczyński
Sylwester Chalastra
Bożena Florek
Sven Haiman
M. Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Małgorzata Korn
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Alicja Rabiej
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:
Marzena Hoszowska-Dylewska
Robert Kubik
Perła
Krystyna Sokołowska
Waldemar Stachel
Marek Wilkosz

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

Spis treści

Na wakacjach w Korbielowie (Lidia Wąsik) ... 3
Wczasy nad morzem (Waldemar Stachel) ... 8
„W świecie bajek Ezopa" (Bożena Florek) ... 12
Lato, słoneczniki i ślimaki (Alicja Rabiej) ... 18
Latem w dobrej formie (Lidia Wąsik) ... 19
Sport w moim życiu (Anna Kwiatkowska) ... 21
W górę marsz! (Marek Wilkosz) ... 24
Legenda o zaczarowanych rycerzach (Sven Haiman) ... 26
Święty Stanisław – patron Polski (Wojciech Wierzbicki) ... 27
Wadowice (Bożena Florek) ... 29
Książki mojego dzieciństwa cz. 2 (Wojciech Wierzbicki) ... 30
Moja muzyka (Anna Kwiatkowska) ... 34
U Józefa Mehoffera (Lesław Wąsowicz) ... 36
Bóg stworzył kobietę, a diabeł – Brigitte Bardot (M. Barbara Jaworska) ... 40
Zapiski kinomanów – „Skołowani" (Lidia Wąsik, Krzysztof Błaszczyński) ... 42
Myśli na lato (Perła) ... 43
Endi i jego wilk (Sven Haiman) ... 46
Rheme. Opowieści (Sven Haiman) ... 47
Wzgórza czarownic (Robert Kubik) ... 48
Strony Rady Mieszkańców ... 51
Aktualności ... 52
Pamięci Ryszarda (Anna Kwiatkowska) ... 55
Pożegnania ... 55

Wiersze, myśli:
- Marzena Hoszowska-Dylewska: 35
- Krzysztof Kijowski: 16
- Anna Kwiatkowska: 1, 10-11, 25, 50
- Marek Migdał: 6, 23, 33, 38
- Perła: 13, 35, 41
- Alicja Rabiej: 37
- Krystyna Sokołowska: 14-15

Na wakacjach w Korbielowie

Lidia Wąsik

Wakacje tego roku rozpoczęliśmy turnusem w przepięknym Korbielowie. Spędziliśmy tam dwa tygodnie, w pierwszej połowie czerwca, od 3 do 16. Wyruszyliśmy w sobotę w piękny, słoneczny dzień, wszyscy uśmiechnięci, bardzo zadowoleni i pełni oczekiwań na nadchodzące chwile, które zapowiadały się bardzo interesująco.

Korbielów to wieś położona w województwie śląskim, w powiecie żywieckim, w gminie Jeleśnia. W latach 1975–1998 wieś należała do województwa bielskiego. Mnie osobiście Korbielów kojarzy się z innym wypoczynkiem – miałam okazję gościć tam około 20 lat temu na zimowisku, z którego mam bardzo miłe wspomnienia. Miejscowość położona jest w Beskidzie Żywieckim, na stokach góry Pilsko, nad rzeką Glinną. Górzysta okolica dodaje miejscu wiele uroku i z wielu miejsc wokół widać piękne krajobrazy.

My mieszkaliśmy w Ośrodku Konferencyjno-Wypoczynkowym Pilsko. Nasze pokoje były dwu- i trzyosobowe, bardzo wygodne, komfortowe. Posiłki, które były bardzo smaczne i urozmaicone, jadaliśmy w jadalni na górze budynku. Na dole z kolei odbywały się zabiegi rehabilitacyjne: inhalacje, kinezyterapia, solux, fotele i maty masujące, okłady borowinowe. Z zabiegów tych korzystaliśmy bardzo chętnie i regularnie, w końcu to turnus rehabilitacyjny. Tak samo, jak na wczasach w zeszłym roku w Polańczyku, ćwiczyliśmy także przed budynkiem, takie gimnastyki na świeżym powietrzu odbywały się rano, przed śniadaniem.

Dni mieliśmy bardzo wypełnione, urozmaicone. W dni, kiedy nie mieliśmy zaplanowanych większych wydarzeń, jak wycieczki, po śniadaniu i zabiegach rehabilitacyjnych odpoczywaliśmy na terenie ośrodka lub na spacerach po okolicy. Pogoda była zróżnicowana, na szczęście nie padało cały czas, ale dni były chłodne. W te bardziej słoneczne często siedzieliśmy sobie przed budynkiem, opalając się i chłonąc każdy promyk oczekiwanego słońca. Okolica zachęcała do spacerów, które chętnie organizowaliśmy. Spacerując poprawialiśmy kondycję, a o to przecież nam chodziło. Niedaleko miejsca zamieszkania mieliśmy wodospad, gdzie chętnie chodziliśmy i przy którym robiliśmy sobie piękne grupowe kolorowe zdjęcia, które teraz przypominają nam mile spędzony czas. Robiliśmy też dłuższe spacery, np. kamienistą trasą Przełęcz Klekociny – Babia Góra (Diablak)

Zostało nam zorganizowanych kilka wycieczek, a także rejs statkiem.

Kilka razy wybraliśmy się na górę Pilsko – były to wycieczki piesze lub busem, w zależności od kondycji uczestników. Zatem Pilsko to szczyt w Beskidzie Żywieckim, znajdujący się w Grupie Pilska. Nazwa Pilsko obejmuje się nie tylko jego główną kulminację (1557 m), w całości leżącą po stronie słowackiej, ale również cały masyw. Według słowackiej regionalizacji są to Beskidy Orawskie. Pilsko jest drugim po Babiej Górze co do wysokości szczytem w Beskidzie Żywieckim. Przez grzbiet Pilska przebiega granica polsko-słowacka oraz Wielki Europejski Dział Wodny oddzielający zlewnię Morza Bałtyckiego od Morza Czarnego. Grupa mocnych piechurów wybrała się na wielogodzinną, wyczerpującą wędrówkę na Pilsko, po drodze odwiedzili schronisko na Hali Miziowej. Dotarli też do granicy słowackiej, wszyscy zostali odznaczeni medalami.

Po Pilsku przyszedł czas na kolejną górę – górę Żar. I tak, pewnego dnia wybraliśmy się na całodniową autokarową wyprawę na górę Żar. Tego dnia było chłodno, wymagaliśmy ciepłych ubrań, ale atmosfera była gorąca, a widoki piękne. Góra Żar jest popularnym wśród turystów szczytem w Beskidzie Małym, a jej stoki opadają do Jeziora Międzybrodzkiego. Ma wyso-

kość 761 m n.p.m., góruje więc nad okolicą. Jest bardzo dobrym punktem widokowym. Ze szczytu rozciąga się panorama na Kotlinę Żywiecką z Jeziorem Żywieckim, na szczyty Beskidu Żywieckiego i Beskidu Śląskiego oraz na inne szczyty. Na górę można wjechać kolejką linowo-terenową o długości 1300 m, która pokonuje 300 m różnicy wysokości – my oczywiście skorzystaliśmy z tego przewozu, obserwując piękne widoki. W zimie na górze działają dwa wyciągi i trasy narciarskie, a u podnóża góry działa szkoła szybowcowa i uprawiane jest paralotniarstwo. Góra otoczona jest pięknym lasem bukowym, który przywodzi na myśl słowa piosenki Wojciecha Młynarskiego „Jesteśmy na wczasach w tych góralskich lasach". Na szczycie oprócz podziwiania widoków, mogliśmy też kupić różnorodne pamiątki. Niektórzy skorzystali nawet z możliwości przejazdu letnim torem saneczkowym.

Kolejną naprawdę bogatą w punkty programu wycieczką była całodniowa wyprawa do Żywca, podczas której zwiedzaliśmy nie tylko miasto, ale i jego okolice. Towarzyszyła nam sympatyczna i o bogatej wiedzy pani przewodnik, która w sposób prosty, ale bardzo interesujący przekazywała nam wszystkie informacje. W Żywcu odwiedziliśmy Stajnię Miejską i mini ZOO, znajdujące się w zabytkowym Parku Zamkowym, zwanym także Parkiem Habsburgów. Mieszkają tam kozy,

pawie, kury, kanarki, papugi i osły. Pani przewodniczka opowiadała nam o różnych ciekawostkach dotyczących Żywca. Widzieliśmy Pomnik Zwycięstwa Polskiego, a także żywiecki browar.

Następnym punktem wycieczki była wieś Koniaków w gminie Istebna, najwyżej położona wieś w Beskidzie Śląskim, położona na południowy zachód od Żywca i na południe od Wisły. Koniaków jest znany głównie ze względu na produkcję koronkowych ozdób i części garderoby. Odwiedziliśmy Muzeum Koronki, które kultywuje i propaguje ponad stuletnią koronczarską tradycję z Koniakowa. Podziwialiśmy różnorodne serwetki, których wykonanie pochłania tyle pracy i wymaga niesamowitej dokładności i cierpliwości. Warto pamiętać, że w 2017 roku koronczarstwo koniakowskie zostało wpisane na krajową listę dziedzictwa kulturowego UNESCO. W tej samej miejscowości mieliśmy okazję gościć w Centrum Pasterskim, gdzie znajduje się stała wystawa poświęcona kulturowemu wypasowi owiec. Mogliśmy dowiedzieć się wiele ciekawostek na temat pasterstwa, obejrzeć przedmioty i sprzęty niezbędne do wytwarzania serów i przetwarzania owczego mleka, a także kolekcję owczych dzwonków. Z kolei w Izdebnej odwiedziliśmy Kurną Chatę Kawuloka. Jest to oryginalna chałupa górali beskidzkich, która została udostępniona do zwiedzania. Oglądaliśmy tradycyjne sprzęty, w tym liczne przyrządy używane w pasterstwie oraz instrumenty muzyczne, jak gajdy, róg pasterski i inne. Oprowadzający nas gazda zagrał nam na instrumentach i zapoznawał nas z życiem górali beskidzkich. Ostatnim punktem wyprawy była Wisła, która przywitała nas w strugach deszczu. To pięknie położone miasto u podnóża Baraniej Góry. Znane jest jako rodzinne miasto Adama Małysza. Udaliśmy się pod pomnik skoczka, który jest wykonany z czekolady, ustawiony w Domu Zdrojowym. Niektórzy z nas robili sobie pamiątkowe zdjęcia, które przypomną nam czas spędzony wśród przyjaciół. Na koniec wycieczki odwiedziliśmy też skocznię w Wiśle-Malince.

Innym razem wróciliśmy do Żywca, by odwiedzić tam Nowy Zamek – Pałac Habsburgów. Jest to klasycystyczny pałac z XIX wieku, znajduje się w żywieckim parku miejskim. Odwiedziliśmy także zabytkowy, drewniany kościół św. Andrzeja Apostoła w Gilowicach. Znajduje się on na Szlaku Architektury Drewnianej województwa śląskiego. Następnym miejscem, do którego zawitaliśmy, był skansen – Żywiecki Park Etnograficzny w Ślemieniu, gdzie oprócz zabytkowych drewnianych chałup są prezentowane ginące zawody i rękodzieło.

Kolejną oczekiwaną atrakcją był rejs statkiem po Jeziorze Żywieckim. Było pięknie, pogoda tego dnia dopisała nam, świeciło piękne słońce. Jezioro jest sztucznym zbiornikiem wodnym, powstałym wskutek spiętrzenia wód rzeki Soły. Przy tamie Tresna znajduje się elektrownia wodna, a sztuczne jezioro ma funkcję przeciwpowodziową i rekreacyjną. Jezioro ma powierzchnię około 10 km kw. i jest pięknie położone wśród gór.

Wieczorami mieliśmy imprezy, dzięki którym jeszcze bardziej się integrowaliśmy – były śpiewogrania, tańce, hulanki, swawole, szalone dyskoteki lub wspaniałe grille z kiełbasą i innymi pysznościami.

Bawiliśmy się i relaksowaliśmy wspaniale, niestety co dobre szybko się kończy. I tak nastał w końcu czas powrotu. Musieliśmy się pożegnać, ale w bardzo miłych nastrojach. Był to bardzo udany wspólny wypoczynek, z którego będziemy mieć miłe wspomnienia. Były to nasze wakacje marzeń i snów, rozwinęły się nowe przyjaźnie, a systematyczna rehabilitacja doda nam na pewno wiele zdrowia na następny rok by znowu cieszyć się nową siłą i nową werwą.

Wojciech Wierzbicki

Marek Migdał

To lubię

Tu motyl leci, bąk buczy
Ówdzie trawa się chyli
A obok szerszeń też huczy
I gorąc będzie w tej chwili

To lubię – tam motyl leci
A tam pełznie stonoga
Na niebie słońce świeci
I aura wokół jest błoga

Tu kolorowe motyle
Wokół fruwa ważka
Spędzam przyjemne te chwile
A w stawie pływa traszka

To lubię zawsze w każdej chwili
Teraz, w każdym momencie
To lubię – spędzać czas mile
Na każdym życia zakręcie

Marek Migdał

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Władysław Karzyński

Jan Wirchał

Wczasy nad morzem

Waldemar Stachel

W maju tego roku mieliśmy okazję wspólnie wyjechać na 7-dniowy turnus do miejscowości Darłówko. Jest to nadmorska część miasta Darłowa na Wybrzeżu Słowińskim, która w sezonie letnim bywa chętnie odwiedzana przez turystów. Znajduje się tutaj wiele ośrodków wypoczynkowych, w których spędzając czas można cieszyć się urokami nadmorskiego klimatu. Dojeżdżając do naszego ośrodka mogliśmy obserwować funkcjonujące na dużą skalę farmy wiatrakowe oraz podziwiać piękne pola kwitnącego rzepaku. Coś pięknego! Jednak wracając do naszego ośrodka rekreacyjnego nie sposób pominąć walorów samej infrastruktury. Każdy pokój wyposażony został w telewizor, czajnik elektryczny, łazienkę oraz balkon. Po obydwu stronach budynku były do dyspozycji gości przygotowane miejsca do wypoczynku na świeżym powietrzu. W towarzystwie kwitnącej japońskiej wiśni spędzaliśmy czas ciesząc się smakiem kawy, przegryzając słodkie przekąski. W pobliżu znajdowała się świetlica, gdzie mogliśmy zagrać w czasie gorszej pogody w ping-ponga lub piłkarzyki. Na piętrze, na którym mieszkaliśmy, również były do naszej dyspozycji znacznej wielkości dwie wspaniałe świetlice, gdzie w pierwszej mogliśmy zagrać w bilard lub alternatywnie wspólnie obejrzeć telewizję. W drugiej z kolei wypocząć, potańczyć, zorganizować spotkanie towarzyskie typu imieniny. Kolejną atrakcją dostępną dla wczasowiczów był kryty basen, z dostępnymi dla wszystkich makaronami do pływania, ułatwiającymi unoszenie się na wodzie. Nasza wspaniała ekipa co odważniejszych śmiałków mogła sobie sprawić radość korzystając z możliwości pływania przy umilającej czas muzyce pod czujnym okiem ratownika. Mogliśmy też spędzać czas na treningach w miejscach specjalnie przygotowanych wewnątrz i na zewnątrz budynku. Ponadto dla osób mniej sprawnych motorycznie funkcjonowały podjazdy i winda ułatwiająca poruszanie się po piętrach osobom korzystającym z wózków. Sama jadalnia znajdowała się na parterze, a posiłki przygotowywane były z największą starannością. Wszyscy cieszyli się urozmaiconym menu i każdemu bez wyjątku dopisywał apetyt.

Wróćmy jednak do samego pobytu w tym nadmorskim kurorcie. Oczywiście główną atrakcją były codzienne spacery na pobliską plażę. Piasek cudownie miękki, więc spacer na boso był niezwykle przyjemnym doświadczeniem. Pogoda w większości też nam dopisywała, ale morski wiatr jednak wymagał od nas ubierania się na cebulkę. Mimo, że woda w Morzu Bałtyckim o tej porze jest jeszcze zimna, to sam widok bezkresu był dla każdego powodem do zachwytu. Jak to morze – nie można mu się oprzeć, Ci bardziej odważni zdecydowali się nawet zaznać morskiej kąpieli „do kolan". Co niektórzy trwali wpatrując się w morskie głębie, a inni spacerowali po linii brzegu, aż do promenady, z której można było jeszcze lepiej obserwować rozbijające się fale o rozciągające wzdłuż brzegu kamienne krzyżaki. Oczywiście w takich okolicznościach rejs statkiem to obowiązkowy punkt wycieczki. Dlatego i my stanęliśmy na pokładzie okazałego statku „Król Eryk 1", aby zakosztować żeglarskiego życia. Podczas morskiej podróży można było wejść do kajuty kapitana i poczuć się jak sam kapitan chwytając za ster i przymierzyć czapkę kapitańską. Kolejną atrakcją był tron króla Eryka i jego atrybuty: korona, berło, miecz, hełm z rogami oraz rycerskie akcesoria służące do przebierania się i możliwości zrobienia pamiątkowego zdjęcia. Zaraz obok portu, z którego wypływają tutejsze statki, tramwaje wodne, działa jedyny w Polsce most rozsuwany, który wypuszcza na pełne morze zawracające i stacjonujące tu wycieczkowe okręty. Kolejnym, nie do pominięcia etapem każdej udanej wycieczki, są oczywiście lokalne kawiarenki i degustacja słodkości typu lody, ciastka, gofry. Jeszcze tylko

kawa na wzmocnienie i pyszny dzień za nami. Tego typu rozpieszczania w nowym miejscu nie wolno sobie odpuścić, to po prostu konieczność w dobrym towarzystwie. Chociaż w naszym ośrodku i okolicy było co robić, to chcieliśmy zobaczyć dodatkowo samo centrum miasta Darłowo. Przemierzając okolice natrafiliśmy na Zamek Książąt Pomorskich, który obecnie funkcjonuje w formie Muzeum, jest to okazała twierdza w stylu gotyckim. Z kolei przekraczając Bramę Kamienną dotarliśmy do Kościoła św. Gertrudy w stylu skandynawskiego gotyku, gdzie w szklanym dzbanku losowaliśmy karteczki – credo z cytatami z Nowego Testamentu – osobiste Słowo Boże dla każdego. Wokół samego Rynku znajduje się oczywiście wiele lokalnych sklepów, kawiarni, gdzie można odpocząć i zjeść coś dobrego. W trakcie spaceru znaleźliśmy też mural ze skrzydłami anioła – sesja aniołów krakowskich wyszła całkiem imponująco. Nawet jeden anioł palił papierosa. No cóż anioły też mają swoje słabości. Ale wycieczka bardzo udana. Kolejna, tym razem dalsza, bo udaliśmy się do Kołobrzegu – godzinę drogi od miejsca pobytu była okazją do przejścia się po molo i obserwacji kotłujących się morskich fal. Pogoda była w pierwszej połowie dnia mocno wietrzna, więc efekty były spektakularne. No i te mewy zawieszone w powietrzu bez ruchu skrzydeł. Nad morzem latało ich mnóstwo. Przeplatały niebo na przemian z rybitwami, a łabędzie pokrywały przybrzeżne zatoczki. Tu dźwięki ptactwa są bardzo intensywne. Wracając do samego miasta – Kołobrzeg słynie z uzdrowisk i sanatoriów, gdyż występują tutaj źródła wody mineralnej, solanki oraz pokłady borowiny. Samo miasto zachwyca rozwiniętą infrastrukturą i atrakcjami turystycznymi. Do portu przypływają majestatyczne statki wycieczkowe, które z zainteresowaniem podziwialiśmy. Nieliczna grupa wspięła się po krętych schodach na szczyt latarni morskiej, na wys. 22 m, aby z góry zobaczyć panoramę miasta i sam port. Kulminacją zwiedzania były oczywiście sklepy pamiątkowe i urocza z widokiem na morze smażalnia ryb oraz cudowny wspólny obiad z „halibutem" w roli głównej. Wszyscy doświadczyliśmy wspaniałego wakacyjnego życia. Osoby mało sprawne motorycznie, po regularnych spacerach stawały się bardziej samodzielne w poruszaniu po samym budynku. Osoby mało mówiące miały okazję bardziej się otworzyć – wypowiedzieć się. Osoby pracujące mogły się zresetować. Więcej było powietrza, więcej spokojnego czasu bez pośpiechu na plaży, więcej radości, zabaw sportowych i lepszy sen. Tego potrzebujemy my wszyscy. Czasami odmienić tę naszą rzeczywistość. Gdzieś wyjechać, czegoś nowego doświadczyć, coś nowego spróbować. Właśnie po to są wczasy. My to wszystko mieliśmy. Jedyny mankament, że coś szybko mija i trzeba zbyt szybko wracać. Na szczęście wspomnienia zostają i każdy wrócił znad morza zadowolony i wdzięczny za czas spędzony razem. Było warto – zawsze jest warto. Gdyby tylko każdy mógł…

***

Krótka piłka ze sobą
Coś lub nic
Na dnie chwilka
Bez problemów, bez widzimisię
Słów niewiele
Dużo do zrobienia…
Rzeczy wymownych
Rzeczy umownych
Rzeczy klarownych
I znów chwila dla siebie
I niebo ponad głową
I ptaki w gniazdach
Nowe pokolenia…
I uczynienie zadość
Swym prośbom i modlitwom
Po co w ogóle mieć życzenie?
Czy nie lepiej nie mieć życzeń
Choćby na krótko

***

Pokłady zieleni
Mam dla ciebie
Ciebie jednego
Więc wiesz dlaczego
I wszystko inne też
Lecz kiedy ominie
Mnie szczęście
Wiedzieć będę o tym ja
Lecz nie ze swojej
Wyobraźni

***

Całujesz mnie
Poczekaj
Jestem tak utrudzona
Byciem – niebyciem
W swojej jaźni
Kaźni – wyobraźni
Jutrem – pojutrza
Snobizmem prywaty
Decyzją próżności
Więc jakby pełna
A pusta w środku
Ląduję znowu
W Twych ramionach

***

Byłabym pomyliła noc z dniem
Dzień z nocą
Lecz ten wypadek
Jakby zapadł nie u mnie
Gdzieś pokój dalej
I zabrnął pod mój próg
Zobaczył mnie inną
I zwątpił w rzeczywistość
Istnienia
Skąd mam wziąć siłę
By podróżować statkiem
Oczu do ciebie
Pośród mgły i deszczu
Pośród burzowej zapory?

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Myślałam będzie tak
Było inaczej
Zaszczytnie i skwapliwie
Chętnie i miło
Lecz czy wystarczy
Tak mało
Aby było
Najzwyczajniej
Szczęśliwie

***

Z paru słów, ze słów paru
Chcę sklecić tych kilka proz
Co dręczą oko czytającego
Z ironii wizji, z wizji ironii
Upleść warkocz przeistoczenia
Choćby z symbolu ryby w symbol
Słońca
No i koniec temu wszystkiemu
Ze zbroi walk, z walk zbroją
Nie potęgę głupoty za sobą pociągnąć
Lecz aby tak wymyśleć czemu
Ty lub ja
Musimy cierpieć aby pomyśleć
Nie zaplanować, wydusić czas
Z pudełka choćby zapałek
Lecz w końcu, czy w końcu, na koniec lecz
Nie usłać świata różami?
Już bardziej chabrami, bratkami, konwaliami
Lub tymi co zwijają na noc główkę lwimi paszczami
I tarzać się wśród kwiatów z kieliszkiem wina
Lub odwrotnie, jak wyżej wcześniej było…
Zatopić usta w twoje usta
Zasnąć w splecionych razem ramionach
I nie śnić o tobie więcej
Bo sen to taka domorosła czarnowidząca
Przestrzeń aby jej samej móc sprostać
Nie da się myśleć i czuć

„W świecie bajek Ezopa”

Bożena Florek

W tym roku nasza grupa teatralna Teatr Wyobraźni przygotowała przedstawienie oparte na bajkach Ezopa. Spektakl to 6 mądrych bajek, a każda z morałem. Personifikowane postaci zwierząt uczą nas o ważnych rzeczach. Kolejni aktorzy przedstawiają poszczególne bajki, zapowiadane przez samego Ezopa. Są one ilustrowane przez scenki odgrywane na scenie przez pozostałych członków grupy, którzy wcielają się w zwierzęta.

Tegoroczne przedstawienie miało oryginalną formę – aktorzy ubrani na czarno-biało siedzą w pierwszym rzędzie przed widownią. Przy kolejnych bajkach ubierają odpowiednie nakrycia głowy – te kolorowe, oryginalne i trafnie oddające charakter danej postaci czapki i kapelusze stanowiły główny element scenicznego stroju. Był lew z wielką grzywą, kawki i kruki w czarnych kapeluszach z dziobami, pawie z kolorowymi piórami, przebiegły lis z rudym pyskiem i wiele innych w kapeluszach, które aktorzy przebierali na oczach widzów – było to ciekawym elementem, który dał widowni poczucie, że uczestniczy w całej sprawie.

Bardzo ważna w przedstawieniu jest też muzyka – aktorom akompaniuje kilkoro muzyków grających na różnych instrumentach, a są to: bębny, gitara, flet, akordeon, dzwonki, hung drum, keyboard i inne. Muzyka ilustruje spektakl z mniejszym lub większym natężeniem w zależności od przedstawianych scen.

Same bajki Ezopa są fantastyczne! To znany zbiór dzieł greckiego bajkopisarza żyjącego w VI wieku p.n.e. pochodzącego z Frygii w Azji Mniejszej. Bohaterami są zwykle zwierzęta posiadające cechy ludzkie. Bajki są napisane głównie w formie opowieści moralizującej lub satyrycznej. Większość z nich jest znana na całym świecie i została przetłumaczona na wiele języków.

Według tradycji Ezop był niewolnikiem. Jest on postacią na wpół legendarną, o jego życiu i twórczości wiadomo niewiele, nie są znane daty jego urodzin

ani śmierci. Ezop jest uważany za twórcę bajki zwierzęcej – takiej, w której bohaterami są zwierzęta, oraz bajki moralizującej i satyrycznej. Niestety nie zachował się oryginalny zbiór utworów. Znane są przede wszystkim wierszowane przeróbki Fedrusa i Babriosa. Na początku XIV w. bajki zebrał Maksym Planudes. Do literatury polskiej wprowadził go Biernat z Lublina. Z Ezopa w dużej mierze czerpał XVII-wieczny francuski bajkopisarz Jean de La Fontaine.

Warto pamiętać, że początkowo bajki nie były uznawane za utwory dla dzieci, ale dla dorosłych. Z pozoru zabawne, pisane prozą bajki Ezopa zawierały gorzką prawdę i głęboką mądrość. Przedstawiając historyjki z życia zwierząt, Ezop odnosił się do cech ludzkich, zarówno dobrych jak i złych – wyśmiewał słabości i wady, próżność, chciwość, naiwność, pychę, obłudę czy zawiść.

I tak, w naszym spektaklu pojawia się okrutny, srogi lew, który wykorzystuje swą siłę by zastraszyć innych i zyskać więcej niż oni. Jest próżna kawka, która gardzi swym pochodzeniem i aspiruje do wyższych kręgów i w końcu nie należy ani tu ani tu. Jest żaba, która zazdrości siły bykowi i tak napina swe ciało, tak się puszy, że aż pęka. Jest cwany, przebiegły lis i próżny kruk, który łasy na pochwały daje się podejść. Jest wierny pies, który nie daje się zwieść złodziejowi i nade wszystko przedkłada dobro swego pana. Są i inne postaci, osioł, krowa, koza, baranek, jeleń, kijanki i wiele innych.

Bajki, choć – jak mówi Ezop – są żartem, w dodatku zmyślonym, to jednak mają głęboką zawartość i morał – powodują u widza uśmiech, ale i refleksję.

Złote Myśli

Lato, lato, co ty na to?

Lato wspaniale smakuje.

Usiądź chwilę i odpocznij mile.

Perła

rys. Anna Kwiatkowska

UCIECZKA

Smok
ogromny, straszny,
zionący ogniem
za moimi plecami.
Uciekam na oślep
w ciemność
w pustkę
przez zgliszcza mojego życia
przez zgliszcza mojego świata…

Mam coraz mniej sił…
Brak mi tchu…
Biegnę coraz wolniej i wolniej…
Słaniam się…
Upadam…

I nagle chwyta mnie
wyciągnięta dłoń!

Jestem…

2022

Drodzy Czytelnicy!

Krystyna Sokołowska

Pragnę zaprezentować Wam trzy moje wiersze.

Pierwszy z nich, zatytułowany „Ucieczka", napisałam w czasie gdy byłam w głębokiej depresji. Obrazuje on odczucia jakie wtedy miałam. Smok, przed którym uciekam, to towarzyszący mi wówczas lęk.

Następne wiersze powstały z moich późniejszych przemyśleń. Kiedyś, w czasie bezsennej nocy, rozmyślałam jak inaczej mogłoby ułożyć się moje życie i napisałam wiersz „Gdyby". Natomiast wiersz „ Być…" mówi o moich relacjach z ludźmi. W pierwszej części przedstawiam siebie i moje oczekiwania wobec nich, a w drugiej – co ja mogę dać im.

Zapraszam do przeczytania i refleksji. Te wiersze nawiązują do faktu, że wszyscy, którzy mieszkamy w naszym Domu Pomocy, chorujemy psychicznie i zmagamy się z różnymi trudnościami, których nie znają inni i dlatego często nas nie rozumieją. Tu otrzymujemy wsparcie ze strony personelu, ale także my wzajemnie dla siebie możemy być wsparciem! Myślę, że warto o tym pamiętać.

GDYBY

Gdybym miała szczęśliwe dzieciństwo
bawiłabym się z innymi dziećmi na podwórku.

Gdybym była lubiana
miałabym towarzystwo.

Gdybym skończyła studia
znalazłabym dobrą pracę.

Gdyby mnie ktoś pokochał
założyłabym rodzinę.

Gdybym była zdrowa…
wszystko byłoby inaczej!
I pochłonął by mnie świat!

A tak: jestem…
jestem tutaj
jestem taka

taka „lewa"
jak lewa ręka,
która tylko czasem może się do czegoś przydać.

2022

BYĆ…

Jestem tutaj – zauważ mnie
Jestem trudna – zrozum mnie
Jestem zagadką – odgadnij mnie
Jestem jesienią – polub mnie
Jestem sobą – pozwól mi.

Jesteś inaczej – to ciekawe
Jesteś pytaniem – szukam odpowiedzi
Jesteś wyzwaniem – podejmuję
Jesteś blisko – pomogę jeśli pozwolisz
Jesteś wezwaniem – przychodzę!

24 maja 2022

Piotr Stawowy

Krzysztof Kijowski

Jakie piękne te kolory i dźwięki lata, barwy wschodu i zachodu słońca, zieleń drzew, złoty piasek, szum letniego wiatru i nadmorskich fal.

Józef Zamojski

Marek Migdał

Jacek Świstek

Marek Migdał

Piotr Stawowy

Piotr Bal

Piotr Bal

Piotr Bal

Jacek Świstek

Piotr Stawowy

Daniel Łętocha

Lato, słoneczniki i ślimaki

Alicja Rabiej

Co myślę, gdy wspominam moje gorące lata na Śląsku, od przedszkolaka aż do lat późniejszych?

No cóż, lato dla mnie zaczynało się zawsze od końca roku szkolnego. Lata szkolne podstawówki wspominam radośnie, źle szło mi tylko z plastyką. Na świadectwach wręczanych w czerwcu były oceny bardzo dobre i dobre, jedna dostateczna – z rysunku. Rysunki malował mój Tato – tak Go ocenił nauczyciel…

Lato to był okres wakacji. Wakacje spędzaliśmy nad morzem, na wczasach kolejowych wagonowych. Tato, znakomity wędkarz, łowił ryby w Bałtyku. Smażyliśmy je na tradycyjnych dawnych kuchniach na węgiel, na ogromnych patelniach. Dla nas, dzieci, każdy dzień to był raj. W Bałtyku parzyły meduzy, wieczorem kąsały komary. Mimo to wszyscy byliśmy w znakomitych humorach. Do domu na Śląsk wracaliśmy obładowani muszelkami, bursztynami, które morze wyrzucało na brzeg.

Po urlopie nad morzem była praca w ogrodzie. Ogród mieliśmy na Śląsku kolejno w kilku miejscach. Ogrodem zawsze zajmował się Tato. Sadził nasiona słoneczników „dla dzieci", a i starzy dziobali też. Za starymi ogrodami w Bytomiu było pole. Tam latem przyjeżdżało wesołe miasteczko. Wygrywaliśmy czasem lalę plastikową lub pluszowego misia i dumni wracaliśmy do domu. Ja od sąsiadek z ogrodów dostawałam bukiety róż, bo jestem czerwcowa Alicja.

Tato i sąsiad byli zapalonymi działkowiczami. Aby ślimaki nie zjadły im sałaty i innych sadzonek, lali na glebę piwo, a jak zostało – wypili po jednym czy dwa. Mama i sąsiadka nie miały pretensji, w końcu napracowali się na tych działkach. Na starym ogrodzie hodowaliśmy zwierzęta i wojowniczego koguta, który podziobał siostrze parasolkę, którą dostała w maju na imieniny. Najpierw był płacz, a potem mnóstwo śmiechu.

A słoneczniki to były prawdziwe królowe ogrodu, rosły ogromne. Wszyscyśmy je lubili, także ptaszyny. Tato i sąsiad dawali na górę słoneczników damskie pończochy lub duże skarpety, ale przemyślne małe stworzenia i tak się dostawały do surowych nasionek. Gospodarze śmieli się z ptaków, bo szkody dużej z tego nie było. Tato postawił też straszaka z kijów i starej odzieży, ale ptaszki się tego nie bały. Za to wieczorem był prawdziwy ptasi koncert, ludzie odpoczywali i słuchali ptasich artystów, którym w dziobkach przelewało się od treli.

U nas na ogrodzie rosły też dynie, z których Mama robiła potrawkę z ryżem. My, dzieci, dyni nie chciałyśmy jeść, a to przecież zdrowe. Dynie były dużą ozdobą ogrodu, rosły pomarańczowe, okazałe. Pierwsze jabłka to były papierówki, nadawały się do bezpośredniego spożycia lub na kompot. Jabłka bardziej lubiła moja siostra, a ja czekałam na truskawki…

rys. Alicja Rabiej

Myśląc o lecie i wyjazdach wspominam też jak poznałam i pokochałam góry. Widzieć góry w filmie, a być w górach na żywo to nie to samo. Dopiero jako dorosła byłam na urlopie w Bieszczadach, od razu góry pokochałam, byłam nimi oczarowana. W dzieciństwie na wczasy z rodziną wyjeżdżaliśmy zawsze nad wodę, nad morze. Ale odkąd poznałam góry, to one są moją najszczerszą miłością. W górach rano oglądałam wschody, a wieczorem zachody słońca – to było piękne, a szczyty prezentowały się wspaniale. Góry są cudowne – malownicze, okazałe, majestatyczne. Pamiętam jak zobaczyłam rodzinkę lisków, jak przebiegała przez drogę, to było piękne wydarzenie.

Nieważne, czy nad wodą czy w górach, lato to wspaniały czas! Życzę wszystkim gorącego lata, żeby zawsze gościło w ich sercu i żeby dobrze odpoczęli!

Latem w dobrej formie

Lidia Wąsik

Lato to taka piękna pora roku... Wakacje, dalekie podróże, chwile spędzane mile w leniwe gorące dni, kiedy powietrze pachnie wonią kwiatów i zieleni, a blask słonecznego nieba świeci do naszych okien, po prostu wypoczynek… Lato to też czas, kiedy mamy więcej energii i zapału do życia. Tę energię warto wykorzystać, oprócz relaksu, do tego, by zrobić coś dla siebie także w innej sprawie… Chodzi o to, jak zdobyć i utrzymać dobrą formę, by być zdrowym i szczęśliwym. Mam tu na myśli m.in. utratę zbędnych, nagromadzonych po zimie, kilogramów i zadbanie o sylwetkę, ale nie tylko... chodzi mi o zdrowy styl życia.

Zdrowy styl życia opiera się na 5 podstawowych zasadach, których wdrożenie we własną codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia. Na nasz styl życia składają się zachowania, czynności, nawyki i przekonania, które nabywamy przez całe życie. Mają na nie wpływ członkowie rodziny, przyjaciele, grupy rówieśnicze, szkoła, czy media. Wypracowanie nowych, zdrowych zachowań to proces długotrwały, który zaczyna się wewnątrz – od potrzeby zmiany życia na lepsze. Warto się go podjąć i małymi krokami eliminować zachowania, które są dla nas szkodliwe.

Do czynników tego zdrowego stylu życia należą: świadome odżywianie, zmiana nastawienia psychicznego, regularna aktywność fizyczna oraz dbanie o właściwą ilość snu.

Korzystając z wolnego czasu w dłuższe letnie dni, organizujmy sobie spacery na łonie natury. Ruch to zdrowie i nie jest to tylko pusty slogan, korzyści z aktywności fizycznej są udowodnione naukowo. Udowodnione jest, że ludzie aktywni fizycznie żyją dłużej w porównaniu do osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Ruch można więc traktować jako lekarstwo obok faktycznego leczenia farmakologicznego i innych form terapii. Korzystne efekty z ruchu można uzyskać nie tylko uprawiając sport wyczynowo. Aktywność fizyczna może być umiarkowana, najważniejsze jest, by była ona regularna, jak chociażby codzienne spacery. Według badaczy już 30 minut marszu dziennie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, udarów mózgu i cukrzycy, a nawet raka piersi. Z badań wynika także, że te 30 minut dziennie, jeżeli spacerujemy 5 dni w tygodniu, wydłuża średnio życie o 3,5 roku. Skoro ruch wydłuża życie i leczy, warto z niego korzystać, bo jest to lekarstwo, które mamy w zasięgu naszych możliwości. Poza zmniejszeniem ryzyka udarów mózgu, odpowiednia ilość ruchu zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób neurologicznych, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona. Ruch poprawia nam nastrój, samoocenę i funkcje poznawcze, opóźnia starzenie. Poprawia jakość snu i zmniejsza stres. Poprawia krążenie, zapobiega nadciśnieniu i miażdżycy, wzmacnia układ odpornościowy. Zwiększa też poziom energii i naszą wytrzymałość, poprawia siłę mięśni, opóźnia ich zanik. Ruch zmniejsza nadwagę i otyłość, bo poprawia trawienie, zmniejsza też ryzyko raka jelita grubego. Utrzymuje mobilność stawów, gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca w ramach zdrowego stylu życia tygodniowo co najmniej 150 minut umiarkowanego wysiłku albo 75 minut wysiłku o dużej intensywności. Trzeba jednak pamiętać, że są to normy dla ludzi zdrowych. W przypadku osób, które zmagają się z jakimiś chorobami, ilość i charakter wysiłku należy dostosować indywidualnie, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub rehabilitantem. WHO traktuje siedzący tryb życia jako jeden z 5 głównych czynników rozwoju chorób przewlekłych, tzw. chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, chorób metabolicznych, czy nowotworów.

Plan działania dobrze jest wyznaczyć sobie biorąc pod uwagę prowadzony tryb życia, tak by był on możliwy do zrealizowania. Warto też pamiętać o zasadach prawidłowego odżywiania i o tym, by spożywać odpowiednie ilości kalorii, tak by można było je spalić – co też zależy od naszego trybu życia.

Kolejnym elementem zdrowego stylu życia jest odżywianie. Warto zwracać uwagę na produkty, które wybieramy na co dzień. Aby być zdrowym, trzeba wybierać świadomie i dostarczać sobie właściwych i wartościowych produktów. Liczne choroby cywilizacyjne wynikają z nieprawidłowego odżywiania. Należy wybierać produkty naturalne, świeże, smaczne i wartościowe. Ważna jest wiedza na temat żywności i usunięcie z jadłospisu produktów, które pogarszają stan zdrowia.

Ważne jest jedzenie sycących śniadań. Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które przez cały poranek powoli będą dostarczać energii. Bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków, najlepiej pięć co 3 godziny. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko. Posiłki mają być urozmaicone, mają zawierać różnorodne produkty. Dobre są twarożki i sałatki, a bardzo wskazane su-

rys.
Lidia Wąsik

rowe warzywa jak najczęściej, także owoce. Zalecane jest spożywanie owoców i warzyw 5 razy dziennie. Talerz powinien być zawsze kolorowy – różnokolorowe produkty zapewniają składniki odżywcze i witaminy z różnych grup.

Najlepiej też, by energia pochodziła z węglowodanów złożonych, a mniej z tłuszczu. Często nadmierna masa ciała nie wynika z tego, ile jemy, ale co jemy. Prawidłowo przygotowana dieta jest bogata w zdrowe produkty i różnorodna, zapewnia też uczucie sytości. Należy unikać produktów wysokoprzetworzonych i sklepowych słodyczy. Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej ma wartości odżywczych. Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym akrylamidem.

Koniecznie należy pić dużo wody, co najmniej 1,5-2 litrów dziennie. To jest potrzebne, by zrekompensować codzienne straty wody z organizmu. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody!

Dla zdrowego stylu życia należy zadbać o relaks i redukować poziom stresu. Warto znaleźć czas tylko dla siebie – poczytać książkę, posłuchać ulubionej muzyki, umówić się z przyjacielem i nie rozmawiać tylko o problemach! To pomaga utrzymać równowagę psychiczną i redukować stres, który może przyczyniać się występowania chorób.

Ważne jest odpowiednie nastawienie psychiczne. Pracujmy nad poczuciem własnej wartości, nie krytykujmy siebie, nie obwiniajmy się o rzeczy, na które nie mamy wpływu, przyjmujmy komplementy. Odnajdźmy swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwalmy się za to, co udało nam się dzisiaj zrobić.

Kolejnym niezbędnym elementem dla bycia w dobrej formie jest odpowiednie wysypianie się. Trzeba koniecznie wygospodarować odpowiednią ilość godzin na sen. Dzięki temu będziemy wypoczęci, zdrowsi fizycznie i radośniejsi, a także bardziej skoncentrowani i efektywni w działaniu.

Te wyzwania wymagają od nas silnej woli i są prawdziwą sztuką walki z samym sobą i swoimi słabościami. Ale przecież chcieć to móc, a dla chcącego nic trudnego. By się nie zniechęcić, wprowadzajmy zmiany małymi krokami, stopniowo zmieniając swój styl życia na zdrowy, stopniowo eliminujmy swe niekorzystne zachowania i nawyki, które nam nie służą. Zacznijmy od drobnych zmian, np. nie sólmy pomidora na kanapce, sięgajmy częściej po zdrowe warzywa i owoce, pijmy wodę zamiast kolorowych napojów, częściej korzystajmy ze spacerów. Z czasem zaniechanie kolejnych dotychczasowych złych nawyków będzie stanowiło coraz mniejszy problem.

Zmiany najlepiej zacząć od teraz, nie odkładać dobrych postanowień, inaczej nie osiągniemy tego czego pragniemy i co jest dla nas ważne. A lato jest ku temu doskonałym czasem, kiedy oferuje nam tyle dobrego zarówno w żywieniu, jak i całym środowisku.

Źródła: Serwis Zdrowie (pap.pl), dietetycy.org.pl

Sport w moim życiu

Anna Kwiatkowska

Moje doświadczenie ze sportem przyniosło mi dużo wrażeń i przeżyć, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, poznałam smak porażki i smak zwycięstwa. Z każdego sukcesu cieszyłam się bardzo, a każdą porażkę rozpracowywałam i analizowałam z każdej strony.

Zacznijmy od początku… Gdy miałam 3 lata, zaczęłam uczęszczać do przedszkola przy ulicy Straszewskiego, mieściło się tam, gdzie teraz niewielki hotel. Teren jego sięgał aż po Plac Na Groblach, przedszkole posiadało rozległy ogród, a co najważniejsze ogromną piaskownicę i huśtawki. Przed wejściem rosły duże morwy białe i czarne, ich owoce były bardzo słodkie kiedy dojrzały. Bardzo lubiłam przebywać w przedszkolu, nawet po godzinach. Niedługo potem, oprócz przedszkola, miałam inne ulubione zajęcia, czyli basen. Początkowo trafiłam tam z powodu wady kręgosłupa. Wcześniej z wodą miałam styczność na wakacjach, nad morzem i nad rzeką. Sam basen był dla mnie czymś nowym, ale nie bałam się go, bo bardzo lubiłam wodę. Stopniowo zajęcia na basenie stawały się dla mnie ważne. Szybko zaufałam mojemu pierwszemu trenerowi pływania, panu Ryszardowi Chmurze, który uczył mnie i inne dziewczynki w grupie kolejnych stylów pływackich. I tak w wieku 7 lat zostałam pływaczką wyczynową, jak się zwykło nazywać osoby występujące na zawodach pod barwami klubowymi. Moimi barwami był wtedy Jordan przy MDK przy ulicy Krowoderskiej. Wtedy pływanie przynosiło mi dużo radości, chociaż początkowo nie miałam wszystkich akcesoriów, które w tamtych czasach nie były osiągalne w naszych sklepach. Z reguły w klubie „dziedziczyło" się je po starszych dziewczynach. Każdy klub miał swoje barwy kostiumów i dresów szytych na zamówienie. Oczywiście, poza kostiumami, liczyło się coś innego – zaangażowanie, wola zwycięstwa, postawa, chęć walki i uczciwej rywalizacji.

To długo, bo aż do 22 roku życia kształtowało mój charakter. Dziś jest miłym wspomnieniem. Pomimo woli rywalizacji, nigdy nie chciałam dominować za wszelką cenę, być może dlatego się rozchorowałam i nie poszłam dalej w tym bądź innym kierunku. Sport nauczył mnie jednak dyscypliny i to przejawia się do tej pory. Nawet jeśli po uszy grzęznę w problemach lub chodzę z nosem na kwintę, udaje mi się na koniec pozbierać, choćby na krótko. Czasami nie jest to łatwe. I nie dzieje się tak z powodu leków, które działają na mnie dobrze, ale z moich własnych trudności, które czasem dają o sobie znać – negatywne widzenie i nastawienie na nie do wszystkich i wszystkiego. Chyba każdy, nie tylko osoby chorujące, mają takie dni. Ja, przyznam, miewam je zbyt często i wtedy właśnie staram się przypomnieć sobie odniesione sukcesy. Chociaż teraz aż trudno mi w nie uwierzyć (moje pamiątki: dyplomy, zdjęcia, medale i korespondencję zniszczyłam na początku choroby), gdzieś w pamięci mam te czasy. Zapach basenu, szatni, gorąc suszarek…

Po pływaniu przyszła nauka sztuk walki. Wtedy lubiłam bardzo te zajęcia, obecnie jednak uważam, że nie wpłynęły korzystnie na mnie i na moje dalsze życie. Odnosiłam co prawda drobne sukcesy, ale nie przełożyło się to na coś konkretnego. Wręcz wydaje mi się, że stałam się bardziej uparta i zawzięta w sobie, niejako zmieniłam się. A dlaczego? Myślę, że miałam do tego sportu zbyt słabą psychikę, mimo predyspozycji fizycznych.

Z perspektywy stwierdzam, że najlepszy jest sport rekreacyjny, nie ten wyczynowy. Prowadzi również do ukształtowania sylwetki, do wzrostu wytrzymałości, buduje siłę i technikę, często lepiej niż sporty wyczynowe, które często prowadzą do przesady w niejednej sferze.

Dzisiaj, mimo że od dziecka uprawiałam sport, jakoś od tego odeszłam. Nie interesuje mnie sport wyczynowy, nie oglądam zawodów, mistrzostw, czy olimpiad. To wolę mieć w pamięci, bo przecież w różnych zawodach brałam udział. Obecnie nadal staram się być aktywna fizycznie, ale zdecydowanie nie chodzi o wyczyny, a o zdrowie i kondycję. Ćwiczę na rehabilitacji – staram się w miarę regularnie.

Co do sportów wyczynowych, myślę, że są one dla ludzi o mocnej psychice, którzy poradzą sobie z długotrwałym obciążeniem psychicznym, jakie wiąże się z koniecznością często morderczych treningów, z dużą samodyscypliną, często z rezygnacją z wielu innych rzeczy. Ja nie dałam rady w takim trybie i stopniowo zaprzestałam treningów. W dzisiejszych czasach ważna jest też praca z psychologiem sportowym, który z pewnością pomaga zawodnikom radzić sobie z emocjami, wskazuje jak się zmobilizować do startu i jak odreagować napięcie. Każdy wie, że nie jest prosto przegrywać, ale pamiętajmy, że tak samo nie jest prosto wygrywać, bo to też niesie mnóstwo stresu.

Mnie osobiście sport nauczył organizacji i systematyczności, szacunku dla wysiłku, dla pracy nad sobą i dla wkładu innych w moje życie – dzięki niektórym trenerom, z których brałam przykład nawet w trudnych momentach staram się być w porządku. Co prawda, z uwagi na chorobę, te umiejętności i zdolności gdzieś się uśpiły na pewien czas, ale to już inna sprawa…

Małgorzata Korn

Lidia Wąsik

Małgorzata Korn

Małgorzata Korn

Lesław Wąsowicz

MORZE

Morze, ten bezmiar wody
Który falami wciąż płynie
A wokół piasek cudnej urody
Lato nieprędko minie

Na morzu wszystkie pogody
Z czasem one powstają
I jest tam czas ochłody
Gdy te kanikuły nastają

Gdy upał, skwar nastaje
A gorąc wokół przy morzu
Ulgę w spiekocie nam daje
Na lądzie i w przestworzu

Niejedno jest wszędzie morze
Niejedne są oceany
Wszystko się tam zdarzyć może
Czytelniku zaczytany

Na morzu różnie się dzieje
Na morzu raźnie wydarza
Woda przez bukszpryt się leje
Niejedno co dzień się zdarza

Anna Pamuła

Marek Migdał

Marek Migdał

Anna Pamuła

Lidia Wąsik

Małgorzata Korn

W górę marsz!

Marek Wilkosz

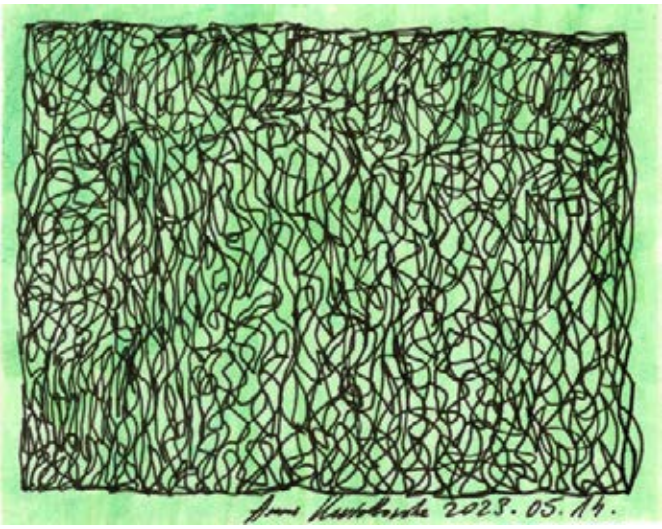
Nie od dziś wiadomo, że podróże kształcą – nawet te niedalekie. Przekonujemy się o tym po raz kolejny! Miejskich mini-wycieczek na naszym koncie mamy wiele, ale wciąż szukamy ciekawych atrakcji, na które wcześniej ochoty i pomysłu nie było.

Przyszła pora na Kopiec Kościuszki – jedno z tych miejsc, które zna każdy mieszkaniec Krakowa i kojarzy większość turystów. Usypany na Wzgórzu Świętej Bronisławy, w zachodniej części miasta, na terenie dzielnicy Zwierzyniec, stanowi doskonały punkt widokowy. Wybraliśmy się tam w ostatni dzień maja. Podróżowaliśmy komunikacją miejską (szczęśliwie się składa, że dotarcie na miejsce transportem publicznym nie jest karkołomnym wyzwaniem). Autobus dowiózł nas pod sam fort. Otoczenie obiektu bardzo się zmieniło. Jeśli byliście tam wiele lat temu, to naprawdę warto się wybrać teraz! Cały teren, w ciągu ostatnich lat, został bardzo mocno zrewitalizowany i odnowiony. Na Kopiec wchodzi się przez wystawę poświęconą jego patronowi. Ekspozycja jest nowoczesna – interaktywna i multimedialna. Stanowi świetną lekcję ojczystej historii i znakomity wstęp do zwiedzania kopca, niezwykłego pomnika pamięci. Wystawa to świetnie pokazane eksponaty – oryginały i kopie oraz wiele ciekawostek z życia Kościuszki. Wszystko tworzy imponującą całość. Naprawdę bardzo nam się podobało! Szczególnie polecamy relaks w kawiarnianym ogródku na tarasie, który znajduje się bezpośrednio nad muzeum, w murach bastionu. Odpoczywaliśmy tam przed i po wejściu na Kopiec. W ofercie – kawa, desery, zimne napoje i smaczne przekąski, słowem wszystko, na co można mieć ochotę podczas turystycznego wypadu.

Na dziedzińcu czekała na nas wystawa – w atrakcyjnej formie komiksu – z okazji 200-lecia usypania Kopca (w tym roku przypada okrągła rocznica). Trochę żałujemy, że nie wystarczyło czasu na spokojne i świadome przeczytanie wszystkich tekstów. Wisienką na torcie było wyjście na szczyt, skąd rozpościera się piękna panorama widokowa na Kraków i Małopolskę, a przy dobrej widoczności można zobaczyć nawet Tatry (nam trafiła się fantastyczna pogoda! Aby wspiąć się na samą górę, należało zachować ostrożność, ponieważ na szczyt prowadzi wąska, spiralna ścieżka, nieograniczona barierkami. Większość z nas, z uwagi na lęk wysokości trzymało się wewnętrznej strony nasypu. Wspinaczka była dla niektórych sporym wyzwaniem, ale widoki wynagrodziły wysiłek. Są niesamowite..., czego stamtąd nie widać...! To trzeba zobaczyć na własne oczy. Zdobycie celu udokumentowaliśmy zdjęciami i zaczęliśmy schodzić w dół (mieliśmy plan posiedzieć dłużej, ale miejsca na górze jest niewiele – kilka osób i robi się tłoczno). Szczerze, to nie sądziliśmy, że wycieczka na Kopiec okaże się taka fajna. Kto jeszcze nie był, koniecznie musi nadrobić zaległości!

***

Kocham lato z moich wspomnień
Ciebie i twoje włosy
Wplecione w moje długie i puszyste
Kręcone i oczy brązowe zajebiste
Te oczy spowodowały
Ciąg dalszy naszej witalności
Otworzenie na czas i na siebie
Ze wspomnień one mi pozostały i ciało
Jego i twój obraz
Oraz muzyka którą grałeś
I trzydziestominutowe solo na perkusji
Woda rozmyła tamten brzeg
Knajpy gdzie „solo" już dawno nie ma
I tylko czasem odpowiadam
Na twój niemy szept
Tak witaj znowu wśród żywych…
Bo odszedłeś tak młodo…



***

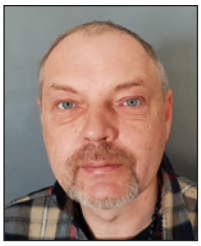
Półsłodki ma smak wino
Słodki czarne winogrona
Za słodki pomadki z Belgi i Holandii
A gorzki łzy zatrute rozczarowaniem
Płynącym prosto nie z serca
A analitycznej przysadki
Twojego mózgu myślę więc jestem
Jestem więc myślę
Nie możesz się zdecydować
A może po prostu Cabernet
Z równie kwaśną truskawką
Wykrzywi twoje uczucia do rangi
Zerwania z prostolinijnymi rozwiązaniami
Próbujesz, drążysz ale nie powrócą cienie
Nie powrócą postaci z mroku
Zmiażdżyło je
Twoje zadość nimi uczynienie

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Jesteś jakby trochę
Odwrócona, przekręcona
„Napomknięta"
Kiedy przechodzisz mimo
Pachniesz jakby
Lilią wodną z rabarbarem
Czy wiesz jakby dla kogo
Odchodzę w szum łanów polnych
Chowam się za chaszcze

Legenda o zaczarowanych rycerzach



Sven Haiman

Na krakowskim Rynku roi się od gołębi. Są symbolem Krakowa, ale nie każdy wie, że wiąże się z nimi prastara legenda. Gołębie to tak naprawdę zaczarowani rycerze księcia Henryka IV Probusa, oczekujący na jego powrót.

Ambitny książę, który w XIII w. panował w Krakowie, chciał zostać królem całej Polski, w owym czasie będącej w rozbiciu dzielnicowym. Koronacja wymagała jednak zgody papieża. Książę potrzebował pieniędzy – kosztowna była zarówno daleka podróż do Rzymu, jak i zakup drogich darów dla dworu papieskiego. Niestety Henryk aż takiego majątku nie posiadał. Poszedł więc po pomoc do kobiety z podkrakowskiego Zwierzyńca, znającej się na czarach. Ta, za zgodą księcia, przemieniła jego rycerzy w gołębie. Następnie rozkazała ptakom polecieć na wieże Kościoła Mariackiego, gdzie miały dziobać i odłupywać mury świątyni. Spadające na ziemię odłamki muru zamieniały się w złote monety. W ten sposób uzbierano pełno pieniędzy, z którymi książę mógł wyruszyć w podróż do Rzymu i starać się o koronę. Przed wyjazdem Kobieta obiecała Henrykowi, że jego żołnierze znów staną się ludźmi, kiedy wróci do Krakowa jako król.

Droga do Rzymu była daleka i pełna pokus. Książę, który lubił się bawić, nie spieszył się do papieża i całe tygodnie spędzał na ucztach i polowaniach. Balował siódmy dzień i siódmą noc. Otoczył się bardami, wystawnym dworem i kobietami. Zapomniał o Koronie i swojej drużynie zaczarowanej w gołębie.

– Co dzisiaj mi podarujesz, mój książę? – zapytała Ta Która Kazała Nazywać Się Dalilą – czy znów zakupisz dla mnie jakiś klejnot?

– Oczywiście – odparł książę, sięgając do worków ze złotem.

Nagle poczerwieniał ze wstydu, gdyż okazało się, że kiesa jest już pusta. Ta Która Kazała Nazywać Się Dalilą roześmiała się:

– Nie masz złota, a więc żegnaj, mój luby. I myśl o Koronie Królestwa Polskiego, która jednak nie jest już dla ciebie...

Henryk zawstydził się bardzo, ale czasu cofnąć się nie da. Był bez pieniędzy i bez korony. Dwór, bardowie i kobiety gdzieś zniknęły…

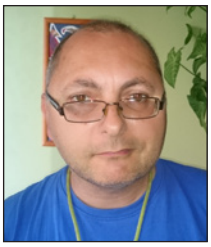
Stracił wszystko, a do Rzymu nie dotarł nigdy. Nie wrócił też do Krakowa…

Jego wierna drużyna, zaklęta w gołębie, do dziś czeka na swojego wodza. Do dziś zaklęte ptaki podlatują do turystów w nadziei ujrzenia swego księcia…

Źródła: e-polish.eu; Jan Adamczewski, „Legendy starego Krakowa"

rys. Sven Haiman

Święty Stanisław – patron Polski



Wojciech Wierzbicki

Święci są dla mnie ważni, myślę, że odgrywają istotną rolę w moim życiu i w moim patrzeniu na świat. Cenię wiele ich wspaniałych cech i wielkich czynów.

Jednym z ważniejszych dla mnie świętych jest Święty Stanisław, biskup męczennik. Kojarzy mi się on z okresem mojego dzieciństwa, chociaż nie jest moim patronem – jest nim oczywiście Święty Wojciech.

Święty Stanisław, zwany również Szczepanowskim, jako że pochodził ze Szczepanowa, jest głównym patronem Polski, obok Najświętszej Maryi Panny i Świętego Wojciecha, także biskupa męczennika. Był biskupem krakowskim, łączył dwie głębokie miłości: do Boga i Jego Prawa, oraz do kształtującej się Polski. Zginął, gdy swym pełnym troski, stanowczym napominaniem, próbował przemówić do polskiego władcy. Przez wieki traktowany był jako symbol oporu wobec tyranii, a jako autorytet jest przykładem miłosierdzia, skromności, pracowitości i pilności.

Św. Stanisław

Święty urodził się około 1030 roku w Szczepanowie, a zmarł 11 kwietna 1079 roku w Krakowie. Pochodził z drobnej szlachty, był dzieckiem pracowitym i dociekliwym. Uczył się w szkole katedralnej w Krakowie, w Gnieźnie i za granicą w belgijskim Liége, które było ówcześnie kolebką nauk teologicznych i reform kościelnych. Po powrocie do Krakowa, w wieku 25 lat został kanonikiem i przyjął święcenia kapłańskie. Niedługo potem został powołany do pracy w Kurii, gdzie prowadził szkołę katedralną, bibliotekę i głosił kazania. Został dostrzeżony przez księcia Bolesława, ówczesnego władcę krakowskiego, który uczynił go jednym ze swoich kapelanów, a następnie mianował biskupem.

Jako biskup Stanisław dbał o budowę katedry na Wawelu i równocześnie o ewangelizacje swej diecezji i innych polskich ziem. Był ceniony za otwartość, za wrażliwość na ludzką krzywdę, za uważne wysłuchiwanie i doradzanie wiernym. Żył skromnie, a tym, co miał, dzielił się z potrzebującymi. Był mądry i wyrozumiały. Przez całe życie stawiał czoła skomplikowanej sytuacji politycznej, próbując wspierać polskie społeczeństwo w walce o wierność przykazaniom i ojczyźnie.

Początkowo, współpraca biskupa i księcia Bolesława układała się dobrze, niestety z czasem relacja uległa pogorszeniu, narósł konflikt tak znaczny, że zakończył się śmiercią biskupa. Stanisław doradzał Bolesławowi w sprawach państwowych, był świadkiem jego koronacji na Króla Polski w Boże Narodzenie 1076 roku, wspólnym celem obu było dobro Polski. Wkrótce jednak Bolesław całkowicie poświęcił się walce z Rusinami o odzyskanie utraconych przez poprzedników ziem. Zatraciwszy się w walkach, zaniedbywał poddanych, nie pozwalał żołnierzom na powrót do domów. Sytuacja skutkowała rozluźnieniem obyczajów w kraju, żołnierze okazywali radość ze zwycięstwa na różne, często niemoralne sposoby, a niektórzy chcąc wrócić do ojczyzny – dezerterowali. Po powrocie do Krakowa, Bolesław bezlitośnie i bez sądów wymierzał „sprawiedliwość" – dezerterów zabijał, niewierne żony okrutnie upokarzał, zastraszał poddanych, i nikt nie miał odwagi sprzeciwić się jego okrucieństwu. Jedynie Stanisław otwarcie sprzeciwiał się działaniom władcy. Gdy Bolesław pozostawał głuchy na wezwania biskupa i zawzięty w walce z poddanymi, Stanisław napominał go z kaznodziejskiej ambony za niewłaściwe postępowanie wobec poddanych i za powodowanie publicznego zgorszenia. Gdy i to nie pomogło, nakazał księżom przerywanie Mszy św., ilekroć król wstąpi na nabożeństwo do kościoła.

W końcu doszło do tragedii. 11 kwietnia 1079 roku Biskup wraz z innymi duchownymi w kościele na Skałce odprawiał Mszę Świętą przebłagalną za grzechy swoje i całego narodu oraz o nawrócenie króla. W trakcie mszy do świątyni z impetem wkroczył wściekły

Relikwiarz Św. Stanisława ze Szczepanowa w katedrze na Wawelu

król ze swoimi rycerzami i mieczem zaatakował modlącego się Stanisława. Następnie rozkazał rycerzom wywlec ciało biskupa przed kościół, poćwiartować je i rozrzucić naokoło.

I tak, Polska straciła mądrego biskupa i równocześnie – króla. Za mord Bolesław utracił koronę, Rzym pozbawił go tytułu chrześcijańskiego władcy, lud odwrócił się od niego. Zmuszony był uciekać – uciekł na Węgry i zmarł na wygnaniu.

Wieść o męczeństwie i odwadze biskupa Stanisława rozniosła się po królestwie i poza jego granicami. Ciało biskupa pochowano w Krakowie w kościele na Skałce, a po 10 latach w uroczystej procesji przeniesiono do katedry na Wawelu. Na ten czas datuje się rozpoczęcie kultu biskupa, który to kult szybko się rozwinął – rozrzucone szczątki jego ciała rzekomo zrosły się, co miało być symbolem przyszłego zjednoczenia Królestwa Polskiego. Wierzono, że za jego sprawą działy się cuda i uzdrowienia. Biskup wielbiony był przez lud za liczne łaski oraz za jego dzielną postawę wobec zła. Ostatecznie krakowski biskup Stanisław ze Szczepanowa został kanonizowany przez papieża Innocentego IV w dniu 8 września 1253 roku w bazylice świętego Franciszka w Asyżu. Uroczystość podniesienia relikwii świętego i ogłoszenia jego kanonizacji w Polsce odbyła się 8 maja 1254 roku.

Konflikt prezbitera z królem Bolesławem był ważnym wydarzeniem, opisywanym przez kronikarzy – Galla Anonima czy Wincentego Kadłubka. Wersje na temat śmierci biskupa nieco się różnią, a Gall Anonim pisał nawet o zdradzie biskupa. Z kolei cuda, jakie miały mieć miejsce po jego śmierci opisywał w „Żywocie świętego Stanisława" Jan Długosz. Król Władysław Jagiełło przypisywał zwycięstwo w bitwie pod Grunwaldem właśnie wstawiennictwu świętego Stanisława, Zygmunt Stary uznał go za swego patrona, i niemal wszyscy polscy królowie, począwszy od Władysława I, zostali koronowani, klęcząc przed sarkofagiem świętego Stanisława w katedrze wawelskiej. Sarkofag jest bogato zdobiony, przedstawia dwanaście scen z życia świętego. Katedra na Wawelu nosi między innymi wezwanie biskupa. Jest tam też przechowywana czaszka, nosząca ślady śmiertelnego wgniecenia.

Położona na wzgórzu niedaleko Wawelu, nad Wisłą, Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława Biskupa i Męczennika, kościół i klasztor paulinów, zwany Kościołem Na Skałce – tradycyjne miejsce męczeństwa Stanisława jest dzisiaj jego sanktuarium.

Tradycyjne wspomnienie świętego Stanisława w kościele katolickim obchodzone jest 11 kwietnia – na pamiątkę jego śmierci. Natomiast w polskim kościele wspomnienie biskupa jest obchodzone 8 maja. Ma ono rangę uroczystości liturgicznej, jest jednocześnie podniesieniem relikwii. W roku 1963 papież Jan XXIII ustanowił świętego Stanisława, wraz ze świętym Wojciechem i najświętszą Marią Panną Królową Polski, pierwszorzędnym patronem Polski. Jest on również patronem Krakowa. W roku 1979 obchodziliśmy dziewięćsetną rocznicę męczeństwa świętego Stanisława. W tym samym roku ja obchodziłem pierwszą rocznicę pierwszej komunii świętej i otrzymałem z tej okazji duży obrazek z wizerunkiem świętego.

Co roku, w pierwszą niedzielę po święcie świętego Stanisława (8 maja), w Krakowie z katedry na Wawelu, sprzed grobu świętego, wyrusza procesja z jego relikwiami do kościoła Na Skałce, w której biorą udział biskupi, kapłani i wierni.

Na takie procesje, gdy byłem dzieckiem, zabierał mnie mój ojciec. Zapamiętałem szczególnie jedną procesję, miałem wtedy około dziesięciu lat. Pamiętam, jak śpiewano pieśni ku czci świętego, homilię wygłosił błogosławiony kardynał Stefan Wyszyński, prymas Polski. Było dużo ludzi, wiernych i osób duchownych. W procesji brał udział ksiądz kardynał Franciszek Macharski, wówczas nowo mianowany metropolita krakowski. Gdy wychodził z kościoła, ojciec podniósł mnie, a duchowny dostrzegł i pobłogosławił – to zapadło mi w pamięć.

Źródło: diecezja.pl

Wadowice

Bożena Florek

Dnia 28 kwietnia tego roku pojechaliśmy w godzinach porannych do Wadowic. Podróż busem trwała nieco ponad godzinę. Naszym celem było unowocześnione w ostatnich latach Muzeum Jana Pawła II. Przedstawia ono życie polskiego papieża od urodzenia aż do śmierci.

Wadowice to nieduże miasto w województwie małopolskim, u stóp Beskidu Małego, niedaleko Andrychowa. Jest pięknie położone nad rzeką Skawą, dopływem Wisły, która dodaje uroku i atrakcyjności całej okolicy. W tym pięknym miejscu przyszedł na świat Karol Wojtyła. Z Wadowic niedaleko jest do Bielska-Białej, Kalwarii Zebrzydowskiej, Oświęcimia, czy Zakopanego, gdzie często podróżował papież, a na Skawie pływał kajakiem i wędkował.

Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II mieści się przy ulicy Kościelnej 7 (dawniej Rynek 2) obok Bazyliki Ofiarowania NMP. W XIX wieku kamienica należała do wiceburmistrza Wadowic, farmaceuty Seweryna Kurowskiego, uczestnika powstania styczniowego. Od 1905 roku kamienica należała do kupca Chaima Bałamutha, prezesa gminy żydowskiej. Na parterze od strony rynku znajdował się sklep z artykułami technicznymi i elektrycznymi, od strony podwórza – zakład introligatorski, a piętro przeznaczone było na lokale czynszowe.

W roku 1919 na pierwszym piętrze kamienicy zamieszkali rodzice papieża – Karol Wojtyła i jego żona, Emilia z Kaczorowskich wraz z 13-letnim synem Edmundem. 18 maja 1920 roku urodził się tu drugi syn – Karol Józef, późniejszy papież Jan Paweł II. W tym domu spędził swe dzieciństwo i młodość, a w sąsiedniej Bazylice przyjął chrzest i I Komunię Świętą. Wojtyłowie mieszkali w kamienicy do 1938 roku.

Dzisiaj w skład Muzeum wchodzi dawne, dwupokojowe mieszkanie Wojtyłów, złożone z sypialni, salonu i kuchni. Zostało ono odtworzone po mieszczańsku na podstawie wspomnień sąsiadów Wojtyłów i kolegów Karola, urządzone meblami z epoki. Z wyposażenia oryginalnego jest wysoki kaflowy piec kuchenny, parę naczyń, półka, stolik i kosz na bieliznę, są oryginalne portrety rodzinne, a także niektóre przedmioty codziennego użytku, m.in. torebka czy serwetki haftowane przez matkę papieża. Ekspozycja to eksponaty związane z latami przeżytymi w kamienicy (fotografie Karola i jego rodziny, kopie świadectw szkolnych, dyplomów), dokumenty z życia studenckiego, a potem kapłańskiego w Krakowie i w Watykanie. Są m.in. różne dokumenty podpisane przez Niego, cztery sutanny z różnych etapów kariery duchownej: kapłańska, biskupia, kardynalska, papieska, a także czapka i modlitewnik. Są liczne zdjęcia z pontyfikatu papieża, często autorstwa Adama Bujaka. Są także eksponaty, które odzwierciedlają sportowe i turystyczne zainteresowania papieża – Jego narty, kajak i wiosło, plecak i sportowe obuwie. Z kolei pasję teatralną, literacką i poetycką ukazują rękopisy, m.in. sztuka „Brat naszego Boga", czy wiersze. Warto pamiętać, że papież w młodości grał w sztukach teatralnych, m.in. w „Antygonie" Sofoklesa, „Ślubach Panieńskich" Aleksandra Fredry i „Balladynie" oraz „Kordianie" Juliusza Słowackiego. Są oczywiście liczne wspomnienia z długiego okresu pontyfikatu. Ja zapamiętałam szczególnie rewolwer z zamachu 13 maja 1981 roku, oraz duże zdjęcie papieża w celi więziennej zamachowca Ali Agcy. Wrażenie

budynek odzyskały wygląd z lat 20. XX wieku. Rozkład sal został uporządkowany tematycznie i chronologicznie, zainstalowano nowoczesne urządzenia multimedialne. Muzeum jest przepiękne, ma wspaniałą akustykę, a nawet windy dla osób niepełnosprawnych. Pod szklaną posadzką wypisano nazwy 129 państw, do których pielgrzymował papież 104 razy, w tym 8 pielgrzymek do Polski. Są także eksponowane Jego słowa, w tym słynna dewiza Totus Tuus. Przed wejściem do muzeum dostaliśmy słuchawki i tablety, które pełniły funkcję przewodnika. Dzięki temu mogliśmy pełniej zwiedzać to ciekawe miejsce i poznawać pamiątki, zdjęcia i eksponaty, dokumentujące życie Jana Pawła II.

zrobiło na mnie też zdjęcie papieża całującego ziemię po przybyciu do ojczyzny.

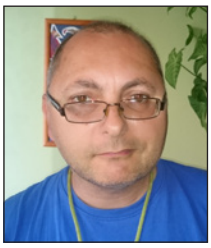
Wadowice to niewielka miejscowość, która za sprawą papieża zyskała rozgłos w całej Polsce i na świecie, a przez lata stały się ośrodkiem atrakcyjnym dla pielgrzymów. Zabytki i Rynek zostały odnowione, a Muzeum rozbudowane i unowocześnione. Ekspozycja została powiększona aż czterokrotnie i obecnie zajmuje ponad 1000 metrów kwadratowych na czterech kondygnacjach: piwnica, parter, pierwsze piętro i poddasze. Mieszkanie Wojtyłów, sklep Bałamutha i cały

Wróciliśmy bardzo zadowoleni, pełni wrażeń, które na długo pozostaną w naszej pamięci. Ale wcześniej, na zakończenie wycieczki, oczywiście nie mogło zabraknąć chwili relaksu przy słynnych wadowickich kremówkach!

Źródła: Przewodnik po Muzeum, Ewa K. Czaczkowska; Wikipedia

Kultura

Książki mojego dzieciństwa cz. 2



Wojciech Wierzbicki

W poprzednim numerze „Impulsu" pisałem o mojej miłości do książek, a dokładniej o moim pierwszym zetknięciu z literaturą, czyli o tytułach, które czytał mi mój Tata. Tym razem chciałbym opowiedzieć o książkach, które w dzieciństwie przeczytałem już sam. Zacząłem czytać samodzielnie dość wcześnie, ale oczywiście czytałem coraz więcej w miarę, jak moje umiejętności wzrastały wraz z kolejnymi latami szkolnymi.

I tak, około III klasy szkoły podstawowej, sięgnąłem po Stanisława Pagaczewskiego, prozaika, poetę, reportażystę, i jego humorystyczne, znakomicie ilustrowane książki o profesorze Baltazarze Gąbce. Autorem rysunków do tej trylogii był plastyk i scenarzysta Alfred Ledwig, ten sam, który współtworzył animacje i ilustrował książki o Bolku i Lolku, które nota bene też chętnie czytałem i bardzo je lubiłem. Pamiętam, z jakim zapałem odkrywałem kolejne tomy tych opowieści, zarówno o Baltazarze, jak i o Bolku i Lolku. Te wspaniałe rysunki naprawdę mnie zachwycały, dodam, że kiedy indziej miałem okazję sięgnąć po przygody Baltazara ilustrowane przez kogoś innego, ale to już nie było to samo. Wtedy właśnie przekonałem się, jak duże znaczenie ma w książce, zwłaszcza dla dzieci, ilustracja. Później, inspirowałem się tymi rysunkami w moich własnych pracach, podobnie zresztą jak ilustracjami z serii o Muminkach. Kolejnym cyklem opowiadań, którym się inspirowałem były książki Macieja Wojtyszki o Brombie i przyjaciołach, ilustracje wykonała Grażyna Dłużniewska.

Czytywałem też chętnie książki o przygodach Misia Paddingtona, postaci stworzonej przez angielskiego pisarza Michaela Bonda. Bohater, wzorowany

na pluszowym misiu, jest uroczy, dobry, miły, i jakoś stara się wychodzić z różnych opresji, w jakie wpada. W 14 tomach o jego przygodach jest też dobrze ukazana obyczajowość Anglików.

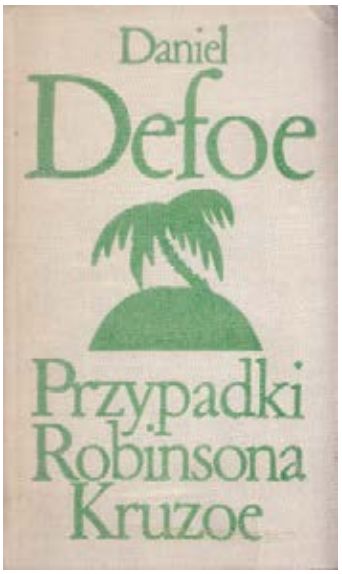
Lubiłem też czytać rzeczy nieco poważniejsze, na przykład baśnie. Pamiętam, że były to baśnie, z reguły pięknie oryginalnie ilustrowane, z różnych stron świata – polskie, łużyckie, angielskie, włoskie, greckie, a nawet malajskie. Najbardziej przypadły mi do gustu baśnie włoskie i greckie, które były tajemnicze, a zarazem pogodne, a najmniej – malajskie i łużyckie. Pamiętam jak czytałem książkę z baśniami polskimi podczas wczasów z Babcią w Kasince Małej, miałem wtedy jakieś 8 lat. W domu mieliśmy też gruby tom „Baśni" autorstwa duńskiego pisarza i poety Hansa Christiana Andersena. Przyznam, że ten styl opowieści nie za bardzo mi odpowiadał – jako dziecko odbierałem go jako zbyt poważny, smutny, a nawet chwilami budzący grozę, np. „Królowa śniegu" nieco mnie przerażała. O dziwo, w dzieciństwie nie spotkałem się z baśniami znanych autorów niemieckich, a mianowicie Braci Grimm, na te baśnie natrafiłem dużo później.

Szczególną pozycję w moich literackich wspomnieniach zajmuje „Pinokio", egzemplarz ilustrowany przez grafika Jana Marcina Szancera, którego rysunki zawsze bardzo lubiłem. Podziwiałem jego technikę – najpierw wykonywał rysunek akwarelą, a następnie dodawał czarne kontury piórkiem, dawało to specyficzny efekt, który chętnie naśladowałem. Z kolei sama postać Pinokia stała mi się na tyle bliska, że aż sam próbowałem go rysować. Byłem zafascynowany tym wdzięcznym bohaterem, a także talentem Jana Szancera jako wybitnego rysownika i ilustratora.

Zapamiętałem również pełną magii „Alicję w Krainie Czarów" angielskiego pisarza i naukowca Charlesa Lutwidge'a Dodgsona, piszącego pod pseudonimem Lewis Carroll. Książka, adresowana raczej do bardziej dojrzałego czytelnika, ukazuje absurdalną logikę snu, jest w niej pełno satyrycznych aluzji do przyjaciół i wrogów autora, parodii szkolnych wierszyków, a także odniesień lingwistycznych i matematycznych. Podobała mi się zwłaszcza druga część opowieści o przygodach Alicji, zatytułowana „Po drugiej stronie lustra", gdzie pojawiają się m.in. ożywione figury szachowe, np. Czerwona Królowa czy Biały Rycerz. Także te książki zawierały niezwykle wypracowane czarno-białe graficzne ilustracje znanego rysownika Johna Tenniela.

Kolejną ważną powieścią mojego dzieciństwa była powieść podróżniczo-przygodowa Daniela Defoe z 1719 roku, zatytułowana „Przypadki Robinsona Kruzoe". Bardzo lubiłem czytać o losach rozbitka, który znalazł się przypadkiem na bezludnej wyspie. Z początku musiał radzić sobie sam, potem miał towarzysza Piętaszka, z którym bardzo się zaprzyjaźnił. Jego przygody fascynowały mnie i rozbudzały moją dziecięcą wyobraźnię, podobnie jak wszystkie inne pozycje książkowe, które brałem do ręki.

W dalszych latach nadal rozwijałem swe zamiłowania czytelnicze, z czasem sięgałem po pozycje coraz poważniejsze, o czym napiszę w kolejnym odcinku.



Anna Pamuła

Marek Migdał

Władysław Karzyński

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Józef Zamojski

Gorące lato

Nastaje piękna pogoda
Słoneczna, jasna, gorąca
Lata czas i przygoda
Nigdy się nie kończąca

A słońce jaskrawe świeci
I błyszczy, na niebie żarzy
Gdy gorąc w zenit wzleci
Promieniami słońca praży

Upał i skwar ten narasta
Błękit jest tam wkoło wszędzie
Temperatura tam wzrasta
Szmaragdowe niebo będzie

Słońce mocno grzało będzie
Upał, skwar będzie narastał
Wokół, naokoło wszędzie
Gdy czas ten letni już nastał

Marek Migdał

Wojciech Wierzbicki

Piotr Bal

Józef Zamojski

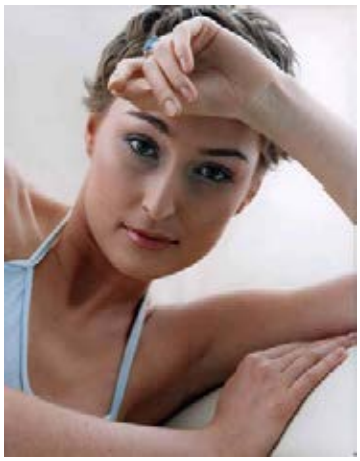
Moja muzyka

Anna Kwiatkowska

Muzyka znaczy dla mnie wszystko. Muzyką zarówno się uspokajam, jak i pobudzam do działania, nawet w zwykłych codziennych sprawach, jak sprzątanie czy wyjście na spacer.

Dawniej, w czasach walkmanów, słuchałam muzyki praktycznie non stop, miałam mnóstwo kaset z różną muzyką i różnych nastrojem muzycznym. Potrafiłam słuchać ich w kółko, zmieniałam muzykę w zależności od okoliczności, otoczenia, innej muzyki słuchałam idąc przez miasto, innej w parku czy w lesie.

George Michael



Anita Lipnicka

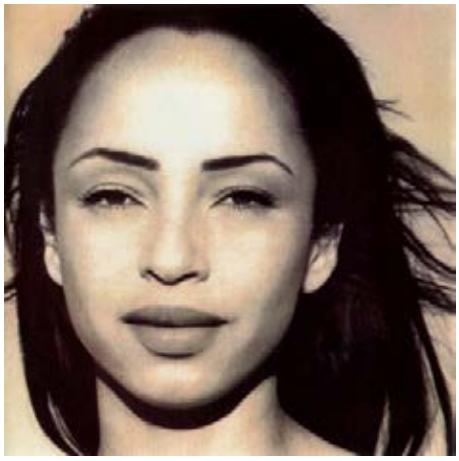
Kiedy byłam całkiem malutka, Mama słuchała często muzyki operowej, którą uwielbiała. Pamiętam, że często szła aria Carmen, a także muzyka poważna – Chopin, Beethoven, Mozart, a czasem dla odmiany Hanka Ordonówna. Na wakacjach z kolei, w domu dziadka od strony mamy, słuchaliśmy w starych radiach na lampę Wolnej Europy, Radia Londyn i współczesnej muzyki granej wtedy na Zachodzie.

Kiedy byłam trochę starsza, zaczęłam odróżniać zespoły, zwłaszcza King Crimson, Pink Floyd i The Doors, te najbardziej mi się wtedy podobały. Słuchałam również Louisa Armstronga, Elli Fitzgerald, co skłoniło mnie później do zainteresowania Urszulą Dudziak, a także Milesem Davisem, Keithem Jarrettem i Bobbym McFerrinem. Ale najpierw interesowałam się lekko jezzującą, swingującą i funkującą Sade, dla mnie prawdziwą mistrzynią nastroju. Takie samo mistrzostwo nastrojów odkryłam ostatnio w bardzo dojrzałej płycie Agnieszki Chylińskiej pt. „Never Ending Sorry", która zaskoczyła mnie na potęgę tak dojrzałym wykonaniem wokalnym i tekstami o sprawach tak bardzo nam bliskich. W wieku dorastania uwielbiałam płytę „Treasure" Cocteau Twins oraz płytę „Boys Don't Cry" zespołu The Cure i w całości zespół Dead Can Dance. Fascynowała mnie też muzyka filmowa Ennio Morricone. No i oczywiście wspomnę o mojej fascynacji Korą, której poświęciłam cały artykuł w jesiennym „Impulsie" tamtego roku.

W późniejszym czasie pojawiły się moje dwie kolejne ulubione płyty dwóch różnych zespołów: „Trans" grupy Firebirds i „Miłość w czasach popkultury" zespołu Myslovitz, obie z 1998 roku. Z tego wynikło moje zainteresowanie Björk, Anią Wyszkoni, Happysad i Enigmą. Słuchałam też dwóch solowych płyt Anity Lipnickiej nagranych w Londynie po odejściu z zespołu Varius Manx, uważam, że wtedy brzmiała najlepiej, najdelikatniej i najbardziej kobieco – „Wszystko się może zdarzyć" i „To, co naprawdę". Oczywiście zatrzymałam się też na solowej płycie George-'a Michaela „Older" – dla mnie prawdziwe cudo. Od tamtej pory zaczęłam szukać muzyki z innych kręgów kulturowych, mantr, muzyki medytacyjnej i relaksacyjnej.

Po tym, jak przedstawiłam tak rozległą listę wykonawców, z tak różnych półek i gatunków muzycznych, taką

Björk



Sade

różnorodność form muzycznych i tekstów, ktoś mógłby pomyśleć, że pomieszało mi się w głowie. Tymczasem dla mnie ta różnorodność nie wydaje się aż tak dziwna. Przez lata spotykałam się z różną muzyką, a tylko do wybranej wracam do tej pory. Wydaje mi się też, że chociaż różnorodna, ta muzyka, po którą sięgam, ma zawsze coś wspólnego, kieruje się do podobnej wrażliwości.

Istnieją też pojedyncze utwory wokalistów czy zespołów, które same w sobie nie są dla mnie istotne poza tą właśnie jedną piosenką. Słucham danej muzyki w takim momencie, w jakim jej potrzebuję usłyszeć, na przykład ostatnio interesuje mnie trans i house. Moje upodobania muzyczne rozwijały się z wiekiem, potrzebami psychicznymi i doświadczeniami życiowymi. Ogólnie rzecz ujmując, muzyka współgra z naszym stanem emocjonalnym, nawet w lęku czy depresji lub odwrotnie – w radości i w poczuciu szczęścia dane utwory są nam bliskie, coś w nas otwierają, pokazują, rozwijają, „pukają do naszych drzwi". Warto się temu bliżej przyjrzeć i chociaż na przykład ja w swej ulubionej muzyce mam przysłowiowy groch z kapustą, to jest mi ona najbliższa w momentach trudnych i tych szczęśliwych.

Melodia

Melodia jest magią muzyki.
Melodia jest pasją muzyki.
Melodia jest miłością muzyki.
Melodia jest duszą muzyki.
Melodia jest rajem muzyki.
Melodia jest artyzmem dźwięków.
Melodia jest szlachetnym żywiołem.
Melodia jest żywiołem muzyki.
Melodia jest szlachetną miłością.
Melodia jest szczytem dźwięków.
Melodia jest twórczym artyzmem.
Melodia jest cudem sztuki.
Melodia jest arcydziełem sztuki.
Melodia jest dobrem życia.
Muzyka jest dziełem twórczym.
W ciszy słychać więcej.
.

Perła

Wspomnienie

Dlaczego liczę godziny i dni
Skreślam tygodnie swego kalendarza
Czemu po nocach miłość mi się śni
Nie często tak się w życiu zdarza
Bliskości smak w marzeniach przelatuje
Obraz dotyku nabiera żywszych barw
Lecz brzmienie słów
Twych
Odwagę mą rujnuje
Tak bardzo mi jest Ciebie brak

Marzena Hoszowska-Dylewska

U Józefa Mehoffera

Lesław Wąsowicz

Kolejna udana wycieczka to dom rodzinny polskiego malarza Józefa Mehoffera, przy ul. Krupniczej w Krakowie.

Józef Mehoffer (1869-1946) był polskim artystą pochodzenia austriackiego, jednym z czołowych modernistycznych artystów okresu Młodej Polski. Był malarzem, rysownikiem i grafikiem, a także projektantem plakatów, witraży, wnętrz, mebli i tkanin oraz scenografem teatralnym.

Jego działalność artystyczna koncentrowała się wokół trzech dziedzin: witraży, malarstwa ściennego i malarstwa sztalugowego. Był twórcą portretów i autoportretów oraz kompozycji inspirowanych płótnami impresjonistycznymi i secesyjnymi, zajmował się też projektowaniem witraży kościelnych i grafik użytkowych, m.in. ozdobnych winiet do książek i czasopism. Ponoć był mały wzrostem, ale wielki duchem – co widać w jego natchnionych obrazach. Pozostawił po sobie wielką spuściznę artystycznych dzieł.

Kształcił się w Szkole Sztuk Pięknych w Krakowie, był uczniem Jana Matejki, studiował również za granicą, m.in. we Francji. Współpracował ze Stanisławem Wyspiańskim, z którym m.in. tworzył polichromię do prezbiterium kościoła Mariackiego. Artyści współdzielili pracownię, nawzajem się inspirując i rywalizując. Reprezentowali jednak inne style – Wyspiański ekspresjonistyczny, a Mehoffer sięgający do stylistyki secesyjnej. Największym międzynarodowym sukcesem malarza było zwycięstwo w konkursie na witraż do szwajcarskiej katedry we Fryburgu. Był profesorem i rektorem Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

„Portret żony na tle Pegaza",

„Na letnim mieszkaniu"

Obrazy Mehoffera z okresu Młodej (początek XX wieku) Polski mają charakterystyczną symbolikę, sięgają po motywy ze świata baśni, liryczne i dekadenckie. Barwy są nasycone i dynamiczne, połączenia kolorystyczne wyraziste, linie płynne, prace są bardzo dekoracyjne. Do najbardziej znanych dzieł Mehoffera z tego okresu należą: „Dziwny ogród", „Słońce majowe", „Czerwona parasolka". W kolejnym okresie twórczości malarz skupiał się na pejzażach, a nasycone kolory zastępował jasnymi barwami, rozbieleniami, ograniczył także rolę konturów. Cała twórczość artysty cechuje się wielką wrażliwością na dekoracyjność detalu. Mehoffer sięgał po liczne techniki plastyczne, dzięki czemu uzyskiwał bogatą ekspresję i niezwykłą siłę przekazu. Wielokrotnie portretował swą żonę, Jadwigę z Jankowskich Mehofferową. Jej wizerunki to kwintesencja dekoracyjności i zachwytu malarza nad pięknem detalu – bogate stroje, wykwintne kapelusze, zdobione tkaniny.

Dzieła Mehoffera były prezentowane na wielu międzynarodowych wystawach, m.in. w Wiedniu, Berlinie, Paryżu, Wenecji, Rzymie, Florencji, Londynie, Brukseli, Madrycie, Helsinkach, a nawet w Los Angeles.

Dom Józefa Mehoffera to dzisiaj oddział Muzeum Narodowego w Krakowie. Mieści się w dawnym domu malarza przy ulicy Krupniczej 26, wpisanym do Rejestru Zabytków. Dom to piętrowa kamienica o ce-

chach stylu klasycystycznego, z centralnie umieszczoną klatką schodową i tarasem. Od południa znajduje się przy nim ogród. Mehoffer zamieszkał w domu dopiero w roku 1932, wcześniej dom był zamieszkiwany przez innych artystów, między innymi przez Wyspiańskiego i jego rodzinę. Dom ma bogatą historię, był wielokrotnie remontowany, a po pożarze Krakowa w 1850 roku wybudowany na nowo. Rodzina Mehofferów nazywała dom „Pałacykiem pod Szyszkami" od rzeźbionych w drewnie szyszek pinii, które są elementem zdobienia hallu i klatki schodowej. Wystrój pomieszczeń zaprojektował sam malarz. W 1963 roku syn Józefa postanowił, by zamienić dom w piękne muzeum na cześć ojca, tak by każdy mógł go zwiedzić.

Dom Józefa Mehoffera

W muzeum zgromadzone są bardzo ciekawe i różnorodne eksponaty – są to zarówno meble, wyroby rzemiosła artystycznego z dawnego wyposażenia domu, pamiątki i fotografie jak i liczne dzieła artysty, trzy witraże, rzeźby, 120 prac olejnych, rysunków, projektów polichromii i witraży. W muzeum znajdują się m.in. obrazy: „Portret żony na tle Pegaza", „Na letnim mieszkaniu" oraz witraże: „Caritas", „Vita somnium breve" oraz „Wiara, Nadzieja, Miłość".

Wszystkie obrazy grały w harmonii ze światłem. Malarstwo wywarło na nas duże wrażenie, zachwyciła nas jego tajemniczość, z obrazów pędzlem przemawiał do nas kolorystyką, głębią obrazu sam artysta malarz.

Źródła: Wikipedia, pikoteka.com

Alicja Rabiej

Majstry – podniebne latawce

Majstry – podniebne latawce
Co dzień widzę ich
Za moimi oknami
Niosą promienie słoneczne
Od siebie – do mnie
Uśmiecham się, gdy widzę
Ich codzienną pracę
Prawie pod obłokami

I serce bije mi mocno
Gdy widzę ich trud codzienny
Żmudną, ciężką pracę
Na przekór burzom
Przeciwnościom losu
Śnię, że budują pałace

Lidia Wąsik

LETNIE KWIATY

W lecie kwitną kwiaty
Jeszcze piękniej niż na wiosnę
Mienią się rabaty
Chwile letnie radosne

Wokół zielone drzewa
Lwie paszcze błyszczące
Na drzewach owoc dojrzewa
W lecie, na polach, na łące

Wkoło rosną piwonie
W szklarniach i ogrodach
Przy nich rosną begonie
W barwnych korowodach

Hiacynty kwitną tam latem
W różnych tych kolorach
Mienią się różnym kwiatem
W lata wszystkich porach

Na oknach są rabaty
A na nich rosną bratki
Lata piękne kwiaty
Goździki, inne kwiatki

Na nich lśnią krople rosy
Na bukszpanach i begoniach
To lubię gdy siądą osy
Na goździkach i piwoniach

Lidia Wąsik

Marek Migdał

Adam Kukla

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Emilia Ożana

Alicja Rabiej

Józef Zamojski

Jan Wirchał

Marek Migdał

Józef Zamojski

Bóg stworzył kobietę, a diabeł – Brigitte Bardot

M. Barbara Jaworska

Tak jak w kinie włoskim laury zdobywała Sofia Loren, tak w kinie francuskim – Brigitte Bardot. Obie aktorki w podobnym czasie rozwijały swe filmowe kariery lat 50. i 60. ubiegłego wieku i obie po sukcesach w swych krajach stały się wielkimi gwiazdami znanymi na całym świecie. Od kiedy wystąpiła w kontrowersyjnym filmie „I Bóg stworzył kobietę", Bardot stała się idolką pokolenia zbuntowanych młodych i europejską odpowiedzią na sławę Amerykanki Marilyn Monroe. Swego czasu we Francji zwykło się mówić, że Bóg stworzył kobietę, a diabeł – Brigitte Bardot.

Bardotka urodziła się 28 września 1934 w Paryżu. To jedna z największych gwiazd francuskiego kina – aktorka, modelka i piosenkarka, a także feministka i zaangażowana działaczka na rzecz ochrony praw zwierząt.

Była prawdziwym symbolem seksu, zmysłowości i wyzwolonej kobiecości – a to za sprawą wspaniałej figury i wyzywającej urody – kocich oczu, bujnych włosów blond i wydętych ust, które nadawały jej twarzy wyraz lekko naburmuszony.

Dzięki ambicjom i kontaktom matki szybko wstąpiła na drogę artystycznej kariery, początkowo muzycznej i tanecznej. Uczęszczała do szkoły baletowej, potem do Konserwatorium Paryskiego, gdzie ćwiczyła balet pod kierunkiem rosyjskiego choreografa Borisa Kniaziewa. Już w 1949 pozowała dla magazynu „Jardin des Modes", w rok później jako 15-latka trafiła na okładkę magazynu „Elle". Tam została zauważona przez młodego reżysera Rogera Vadima, który potem nie tylko zatrudniał ją w swych filmach, ale także został jej mężem. To dzięki niemu dostała pierwszą rolę – na ekranie zadebiutowała w wieku 18 lat w filmie „Wioska w Normandii" Jeana Boyera, w tym samym roku wyszła za Vadima. W latach 1952–1956 wystąpiła w siedemnastu francuskich filmach, głównie w romantycznych komediach. Zagrała też w sztuce „Zaproszenie do zamku" oraz wystąpiła w epizodach w trzech filmach anglojęzycznych, m.in. w filmie amerykańskim „Ich wielka miłość" u boku Kirka Douglasa. W kwietniu 1953 pojawiła się na Festiwalu Filmowym w Cannes, gdzie od razu przyciągnęła uwagę mediów.

Jednak prawdziwym przełomem w jej karierze był rok 1956, kiedy zagrała w filmie Vadima „I Bóg stworzył kobietę". Film o kobiecie nieliczącej się z żadnym tabu, żyjącej pod dyktando instynktu, prowokującej społeczność niewielkiego miasteczka, powstał właściwie dla Bardotki. Odniósł światowy sukces i wywołał rewolucję obyczajową w kinie. Bardot zagrała w nim razem z Jeanem-Louisem Trintignantem, z którym później miała romans. Zmysłowa scena tańca na stole przyniosła jej sławę i spowodowała istotną zmianę w podejściu do tematów erotycznych w kinie światowym. Taki prowokacyjny wizerunek kontynuowano w kolejnych głośnych filmach: „Sto-

krotka", „Paryżanka", „Babette idzie na wojnę" i „Viva Maria!". Bardotka stała się symbolem seksu nie tylko za sprawą filmów, ale też dzięki zdjęciom fotografów: Sama Levina, a potem Cornela Lucasa.

Wcielała się w role zmysłowych kobiet, przełamujących społeczne konwenanse, co korespondowało z jej życiem i prywatnymi poglądami. Podobno miała mówić, że „świat jest mały, ostatecznie wszyscy kiedyś spotkamy się w łóżku". Było to podejście szokujące wobec ówczesnej, tradycjonalistycznej opinii publicznej. Jako piękna, wyzwolona kobieta, Bardot była wielokrotnie zakochana, czterokrotnie wychodziła za mąż i miała liczne romanse, m.in. z Marcello Mastroiannim, Alainem Delonem, Sergem Gainsbourgiem, czy Sachą Distelem.

Bardot była powszechnie naśladowana, kopiowano jej styl i sposób bycia – była nie tylko symbolem seksu, ale prawdziwym fenomenem, wzorem masowej kultury, na pewno różniła się od gwiazd w dawnym stylu. Starała się wyjść poza schemat i pokazać innym kobietom, czym jest prawdziwa wolność. Mawiała, że „niezależność nie istnieje na zewnątrz, ale wewnątrz nas".

Nazywana francuską Marilyn Monroe, była popularna na całym świecie, jednak przez brak znajomości języków obcych nie zrobiła większej kariery poza Francją, gdzie wystąpiła w ponad 50 produkcjach. Występowała u boku znanych gwiazd – Alain Delon, Jean Gabin, Sean Connery, Claudia Cardinale, czy Jeanne Moreau. W 1960 wystąpiła w filmie „Prawda" Henriego-Georges'a Cluzota, za tę rolę Włoska Akademia Filmowa przyznała jej nagrodę David di Donatello dla najlepszej aktorki zagranicznej (to włoski odpowiednik Oscara). W 1963 wystąpiła w filmie Jena-Luca Godarda „Pogarda". W latach 60. i 70. brała udział w spektaklach muzycznych i nagrywała piosenki, we współpracy z piosenkarzami: Bob Zagury, Sacha Distel i Serge Gainsbourg, z którym nagrała m.in. zmysłowe „Je t'aime... moi non plus".

W 1973, tuż przed 40. urodzinami, Bardot porzuciła kino. Poświęciła się obronie praw zwierząt, wykorzystując swoją sławę „dla czegoś pożytecznego". W 1986 założyła fundację „The Brigitte Bardot Foundation for the Welfare and Protection of Animals", która piętnuje przemysł hodowlany i futrzarski, walki byków, polowania i ogrody zoologiczne oraz ratuje zagrożone gatunki zwierząt. Została wegetarianką, a środki na swą fundację zbierała m.in. wystawiając na sprzedaż swe osobiste przedmioty. Mocno i bezkompromisowo angażuje się w akcje obrony zwierząt w różnych miejscach na świecie – niedźwiedzi, tygrysów, nosorożców, słoni, fok, czy bezpańskich psów. Słynne są jej wypowiedzi: „Od czasu, gdy poznałam ludzi, kocham tylko zwierzęta" oraz „Urodę i młodość oddałam mężczyznom, a mądrość i doświadczenie – zwierzętom".

Dziś BB ma 89 lat. Mieszka z gromadą psów i kotów w swej posiadłości w Saint Tropez – La Madrague. Nie udziela się w mediach i nie utrzymuje kontaktów z branżą. Nadal za to działa w fundacji, poświęcając się zwierzętom.

Źródła: Filmweb, gazeta.pl, plejada.pl, Wikipedia

Złote Myśli

Co wiecie o lecie?

Mów nie tylko kobiecie o lecie.

Co się zdarzy na plaży?

O czym się marzy nie tylko na plaży.

Perła

Zapiski kinomanów – „Skołowani”

Lidia Wąsik

Krzysztof Błaszczyński

Niedawno mieliśmy okazję obejrzeć film Jana Macierewicza pt. „Skołowani”. Do kina wybraliśmy się w naszej kameralnej, już tradycyjnie trzyosobowej, grupie.

Było bardzo miło i sympatycznie. Byliśmy w wyśmienitych humorach – cieszyliśmy się na wspólny czas spędzony we własnym towarzystwie i na film, o którym niewiele wiedzieliśmy… W każdym razie liczyliśmy na moc wrażeń.

Film to polska komedia romantyczna z Michałem Czarneckim i Agnieszką Grochowską w rolach głównych. Jest to w gruncie rzeczy piramida kłamstw, rozpoczęta ze zwykłego przypadku. To historia miłości od pierwszego wejrzenia dobrze sytuowanego, ale pustego żigolaka do sportsmenki z pasjami i ambicjami, poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Przypadek sprawił, że w momencie poznania owej niewiasty wieczny amant akurat siedział na wózku inwalidzkim. Dziewczyna wzięła go za niepełnosprawnego, a on postanowił nie wyprowadzać jej z błędu. Zafascynowała go prawdziwa radość życia emanująca od tej dziewczyny. Okazała się pełna empatii i pasji, w czym była jego przeciwieństwem. Cały film to ciągłe komiczne sytuacje, związane z ukrywaniem prawdy przez amanta.

Jak to w życiu bywa, przypadek (odruch by ocalić dziewczynę przed potrąceniem przez auto) sprawił, że nasz bohater „wyzdrowiał” i stał się pełnosprawny. Zdał sobie wtedy sprawę jak bardzo dziewczynę kocha, jaką krzywdę jej wyrządził kłamiąc. W końcu wyznał jej swą miłość i oczarował ją tym wyznaniem. Film kończy się tradycyjnie, jak to w komediach romantycznych – żyli długo i szczęśliwie.

Cieszyliśmy się na ten seans, i faktycznie, film bardzo się nam podobał, bawiliśmy się dobrze, a chwilami nawet śmialiśmy do rozpuku. Oprócz śmiechu i zabawy, film skłania też do refleksji – pokazuje ogromną moc z jednej strony przyznania się do błędu, a z drugiej – wybaczenia. Wróciliśmy w bardzo dobrych nastrojach, uśmiechnięci i zadowoleni planując już następne wyjście.

Myśli na lato

Perła

Lato idzie z gór.

Góry, szczególny twór natury.

Mazury, cud natury.

Miłość jest największym fundamentem życia.

Miłość jest jak duch – nie widać jej, a jest.

Nic miłości nie pokona.

Miłość jest najcudowniejszym cudem cudu uczuć, uczynków, szczęścia i rozkoszy.

Serce jest ogrodem pełnym róż.

Natura leczy.

Zieleń jest najbardziej popularnym i powszechnym kolorem przyrody.

Nie trać czasu, idź do lasu.

Idź do lasu i nie rób hałasu.

W lesie wiatr echo niesie.

W życiu może zdarzyć się cudowna rzecz.

Cuda czasem się zdarzają i marzenia się spełniają.

Marzenia trzeba marzyć.

Niech wasze szczęśliwe dni spełnią wszystkie dobre sny.

Życzymy takich dni, o których się śni.

Życzymy wszystkiego tego, co najbardziej prawdziwe, dobre, piękne, głębokie, sensowne i celowe.

Pozdrawiamy Wasze serca.

Młodość jest cudem życia.

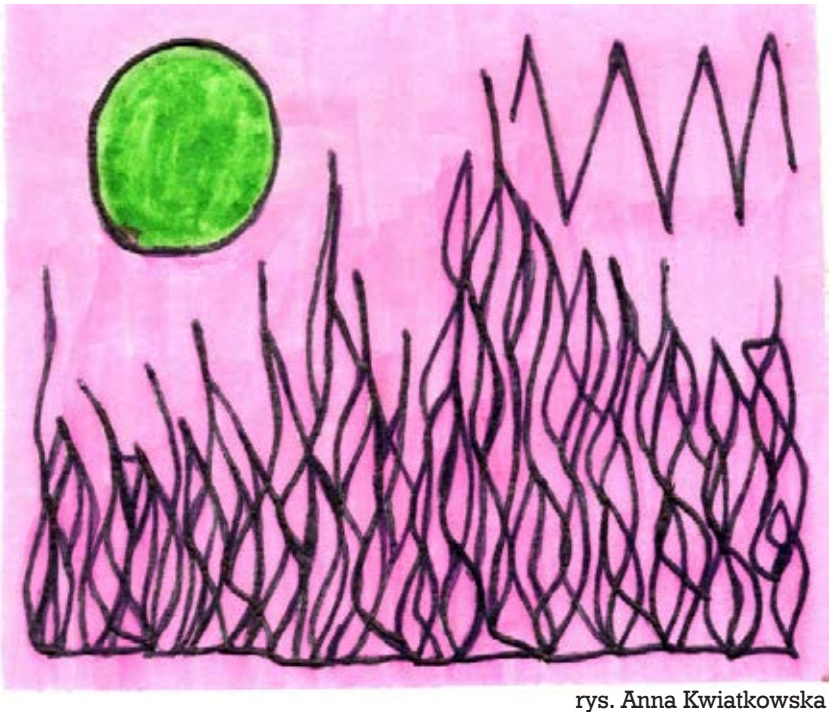
Wrażliwość, subtelność i delikatność są największymi misteriami czułej miłości.

Dzieje są najlepszym rodzajem historii.

Wawel Krakowa tchnie majestatem historii.

Słowo jest kardynalną sprawą mowy.

Słowo jest największym arcydziełem prawdy.



rys. Anna Kwiatkowska

Nie tylko czasem luba to zguba.

Niejeden luby potrafiłby doprowadzić cię do zguby.

Tak gadają, jak się mają.

Tak się mają, jak gadają.

Z praktyki są dobre wyniki.

Matka jest świętością rodziny.

Jaka natura, taka kultura.

Nauka jest naturalnym ukazaniem prawdy.

Najważniejsze są prawdy Wiary.

Wiara jest największym dziełem religijności.

Nadzieja jest największym dziełem duchowości.

Miłość jest największym dziełem moralności.

Najwięcej radości jest w miłości i w szczerości.

Nie tylko rośliny i najlepsze dziewczyny są bez winy.

Święta Zofija kwiaty rozwija.

Mężczyzna jest największym świeckim kapłanem domu rodzinnego.

Niewiasta jest największą kapłanką ogniska domowego.

Futbol jest najbardziej bajeczną, królewską i cudowną grą sportową dziejów.

Futbol jest największym artyzmem sportu.

Futbol jest największym fenomenem i cudem sportu.

Najświętszy Sakrament jest największym cudem istnienia.

Jak dobrą miłość lubisz, to się nie gubisz.

Jak dobrze mówisz, to się nie gubisz.

Czasem trzeba poczekać, żeby się doczekać.

Doznajcie prawdziwej opieki na wieków wieki.

Prawdziwe szczęście jest wieczne.

Słowo Boże jest mistyczną Duszą misji kościoła.

Miłość jest przecudem Boskiego istnienia.

Miłość jest największą doskonałością życia.

Komputer jest najbardziej kardynalnym wynalazkiem techniki.

Wiara jest dziełem religijnym.

Nadzieja jest dziełem duchowym.

Miłość jest dziełem moralnym.

Rośliny w ogrodzie ku wielkiej wygodzie.

Epoko, kochaj głęboko.

Najlepsza kaweczka, nie tylko dla Świętego Mareczka.

Najlepsza herbatka, nie tylko dla Świętego Tadka.

Poświęcenie jest największą ofiarą.

Pełnia wiary daje miłości dary.

Szczęście wieczne jest nieśmiertelnym rajem miłości.

Miłość jest nieśmiertelnym rajem szczęścia.

Bądźcie silni mocą miłości.

Szczęść Boże o każdej porze, daj Boże.

Niech serdeczne życzenia będą godne spełnienia.

Niepodległość jest mistyczną duszą Państwa.

Suwerenność jest mistyczną duszą Kraju.

Wolność jest mistyczną duszą Ojczyzny.

Niepodległość jest największym dobrem Państwa.

Suwerenność jest najlepszym dobrem Kraju.

Wolność jest najcenniejszym dobrem Ojczyzny.

Pokój jest największym fundamentem wolności ojczyzny.

Prawdziwa uczciwa polityka zwykle nie znika.

Uczciwość prawdopodobnie jest duszą polityki.

Chwalebna jest historia naszej Ojczyzny.

Chwalebne są dzieje naszego Narodu.

Prawdziwy Prezydent jest uosobieniem majestatu państwa.

Miłość jest najcudowniejszym dziełem mądrości Bożej.

Eucharystia jest przecudem istnienia.

Komunia Święta jest najdoskonalszym dziełem Boga.

Tak wiele gości miłości wśród gości.

Piękno jest największym ideałem kultury chrześcijańskiej.

Prawda jest największą siłą pokoju, miłości i wolności.

Miłość jest mistyczną duszą życia.

Maryja jest koroną wszelkich dzieł rąk Boga.

Matka Przenajświętsza jest fiołkiem pokory, lilią czystości, różą miłości.

Na miłość nigdy nie jest za późno.

Miłość jest najzdrowszym przyzwyczajeniem.

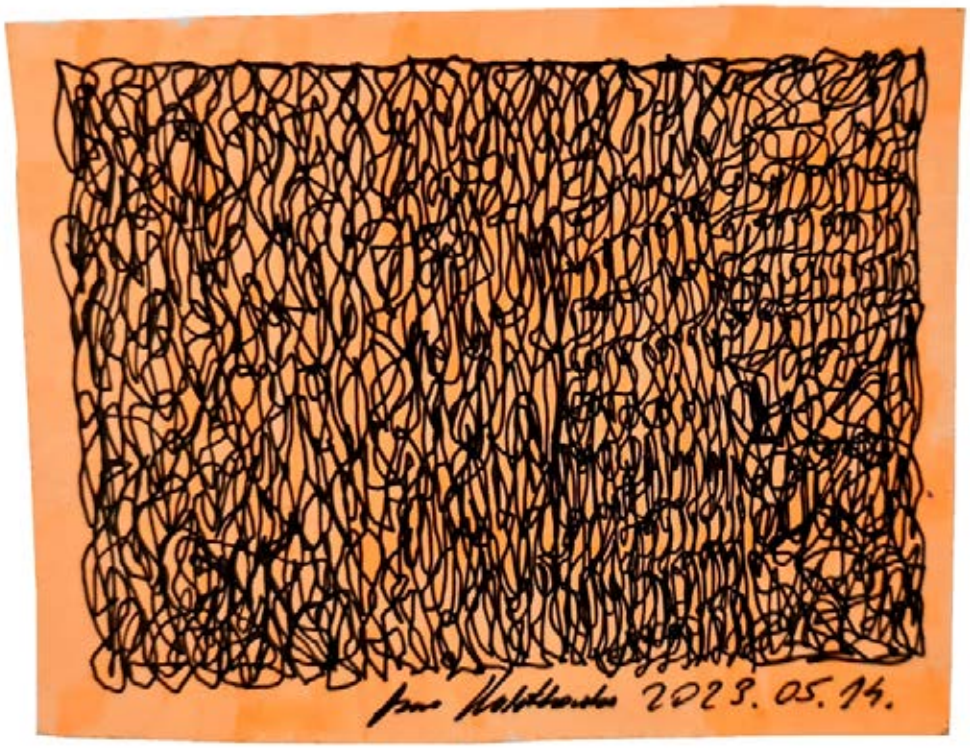
Miłość jest największym wspomożeniem, najlepszym zrozumieniem i największą pomocą.

Miłość jest najlepszym darem, najświętszą ofiarą, największym poświęceniem.

Życie jest mistyczną duszą istnienia.

Życie jest stawką większą niż życie.

Miłość jest fundamentem życia.



rys. Anna Kwiatkowska

Życie jest miłością istnienia.

Życie jest szczęściem istnienia.

Życie jest najważniejszym fundamentem istnienia.

Wiara jest drogą. Nadzieja jest prawdą. Miłość jest życiem.

Prawda jest największym dziełem wolności.

Słowo pozwala żyć na nowo.

Różnorodność jest bogactwem wszechstronności.

Wszystko z czegoś się bierze.

Wszyscy z kogoś się wzięli.

Młodość jest cudem życia.

Papryka, porzeczki, buraki, rabarbar, rzodkiewka, kalarepa, orzechy, agrest, arbuzy, dobry styl życia oraz ruch najbardziej zapobiegają nowotworom.

Najbardziej bezpieczne są produkty mleczne.

Architektura jest arcydziełem zabytków dziejów.

Sport jest sprawiedliwy.

Kto wierzy, ten dobrze mierzy.

Kto wierzy, najlepiej mierzy.

Kto mocno wierzy, ten najlepiej mierzy.

Kto mocno wierzy, ten najlepiej bieży.

Wielcy wierzą w cuda. Wielcy łaskami, skarbami, cnotami, darami.

Najbardziej ludzie się bogacą modlitwą i pracą.

Praca się opłaca. Praca nam się opłaca. Praca popłaca.

Niech wasze radosne dni spełnią wasze wszystkie sny.

Wszystkie wasze troski i starania niech będą godne pełni zaufania.

Miłość jest nieskończoną historią życia.

Życie jest nieskończoną historią istnienia.

Miłość jest najcudowniejszą historią życia.

Życie jest najcudowniejszą historią istnienia.

Miłość jest niekończącą historią życia.

Życie jest niekończącą historią istnienia.

Życie jest wiecznym procesem.

Nie ma końca życia.

Życie jest nie z tej ziemi.

Nie jesteśmy tylko z tego świata.

Endi i jego wilk
Wilk i wilk

Sven Haiman

W Nedinorcie panowały siarczyste mrozy, takie, jakich nie pamiętali najstarsi czarnoksiężnicy. Wygłodniałe wilki podeszły pod ludzkie sadyby polując na chłopów i ich żywy inwentarz. Wreszcie Rada Czarnoksięska – po zasięgnięciu opinii Wieszczki spod Skał Przeznaczenia, że nie naruszy to równowagi Wszechświata – zmieniła pogodę. Nastała odwilż, po której nadeszła wczesna wiosna.

Wilki wycofały się w niedostępne bory – jednak nie wszystkie. Pozostał Jednozęby – zbyt wiekowy, by samodzielnie polować na zwierzynę leśną. Dalej więc podkradał kury gospodarzom.

Endi i Kethang, którzy przybyli na miejsce, spotkali się z nieufnością. Wszak ten drugi był – co prawda zielonym – ale jednak wilkiem. Niezrażeni tym przybysze jęli szukać Jednozębego, aż znaleźli go na Mglistych Bagnach.

Endi rozpoczął rokowania. Rozumiał położenie rabusia i zaproponował mu, iż na starość weźmie go dożywotnio do siebie i zapewni mu dostatnie życie.

– „Mam już jednego wilka" – argumentował w myślomowie – „mogę mieć drugiego".

Jednozęby odmówił: – „Jestem nawykły do swobody i wolności" – odparł. – „Straciłbym je, gdybym przyłączył się do ciebie".

Na nic zdały się zapewnienia czarodzieja, że nie ograniczy wolności Jednozębemu.

Negocjacyjny impas przerwał Zielony Wilk: – „Codziennie będziemy ci tu dostarczać jedną kurę, żebyś ją zjadł, w zamian zaprzestaniesz polowań w wiosce".

– „Zgoda" - padła odpowiedź.

„Zawsze jest jakieś rozwiązanie" – pomyślał Zielony Wilk.

[c.d.n.]

rys. Autor

RHEME OPOWIEŚCI

POGRZEB

Sven Haiman

Na wieść o nagłej śmierci cesarza Axela, w całym imperium doszło do niepokojów. Zanosiło się na regencję, gdyż następca tronu był małoletni. Jak każda regencja – wróżyło to osłabieniem władzy centralnej. W imperium ukonstytuował się nieoficjalny triumwirat, w skład którego weszła cesarzowa regentka, minister bezpieczeństwa Ernst Kud i minister spraw zagranicznych Wszechstilii.

Triumwirowie krwawo i sprawnie rozprawili się z opozycją, zaprowadzili porządek, po czym zaczęły się przygotowania do pogrzebu zmarłego cesarza. Hipokryzja Salazarii sięgnęła zenitu. Nie bacząc na fakt, że sama otruła męża, udekorowała całą Stilię czarnymi flagami, na znak żałoby. W katedrze leharskiej wystawiono zabalsamowane zwłoki Axela. Tłum ustawił się w kolejce, by oddać ostatni hołd zmarłemu władcy. Zakazano wesel, zabaw, rozrywkowej muzyki. Jakiś artysta skomponował requiem na śmierć cesarza Axela, przy dźwiękach którego, w kilka dni później, uroczyście spalono zwłoki cesarza. Następnie cesarzowa ze łzami w oczach zaniosła urnę z prochami Axela do groty w górze Senant. Wtedy, gdy zamurowano wejście do groty, wszyscy jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki zaczęli się radować w oczekiwaniu na koronację nowego władcy... Umarł cesarz – niech żyje cesarz!

[c.d.n.]

rys. Autor

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 11. BIAŁA PARA (CZ. 3)

Robert Kubik

Idąc bez szmeru, mijaliśmy namioty i nie spotkaliśmy nikogo. Po pewnym czasie minęliśmy ostatni z namiotów i znaleźliśmy się po drugiej stronie skał, w tym miejscu, gdzie zaczynała się równina, przez którą już szliśmy poprzednio do naszego obozu. Idąc nią, przeszliśmy tak jeszcze kawałek drogi, w głąb równiny, gdy Lya się zatrzymała. Popatrzyła na mnie bez słowa, w spojrzeniu tym, dostrzegłem wielką tęsknotę. Tak, to był wzrok kogoś, mocno kochającego – kto musi się rozstać ze swoją ukochaną osobą. Zorientowałem się, że to jestem ja.

– Rob? – powiedziała – Rob?

– Tak, słucham cię moja droga Lyo.

– Czy ty naprawdę darzysz mnie uczuciem?

– Tak, Lyo wiesz przecież dobrze.

– Rob, zaraz będziesz mógł dowieść, jak bardzo.

Wszystko, o co mnie poprosisz – powiedziałem. Lya patrzyła na mnie nadal tym wzrokiem, aż nie wytrzymałem i chciałem ją objąć. Ale wtedy odsunęła się. Wyciągnąłem rękę ku niej, ale również nie mogłem jej dotknąć. Wiem, że pragnęła mnie, że nie było to wynikiem jej niespodziewanej niechęci do mnie. Zatem co? Zastanawiałem się krótko, nie wiem w którym momencie zrozumiałem to najdokładniej. Wiem, że zaczęło to przychodzić sukcesywnie. Lya odchodziła ode mnie. Najpierw małymi krokami, aż wreszcie odwróciła się całkowicie i zaczęła biec przed siebie. W miarę jak się oddalała, czułem narastającą tęsknotę za nią, tęsknotę i lęk.

W pewnym momencie nie wytrzymałem tego, narastającego we mnie uczucia i zacząłem biec za nią. Lya jednak biegła szybko, bardzo szybko. Tęsknota moja była coraz większa, ale nie poddałem się uczuciu rozpaczy, gdyż wiedziałem że mnie to zgubi. Starałem się dać porwać, drugiemu – narastającemu we mnie nastrojowi.

rys. Grzegorz Wolak

Perspektywa tego, że Lya się ode mnie oddalała, a ja ją naprawdę mocno kocham – to wywołało u mnie również mocne uczucie chęci odzyskania jej. Dodawało to mi energii. Zawładnęły mną dwa stany psychiczne: chęć odzyskania Lyi i rozpacz z powodu utraty jej, plus oczywiście stałe uczucia do niej, które obecnie zostały naruszone – tak, to była ta próba siły – dla uczucia. Biegłem za Lya, tak szybko jak tylko mogłem. Lya sprawiała wrażenie osoby, uciekającej przed samotnością, przed lękiem i brakiem uczucia. A ja musiałem ją dogonić, aby zespoliwszy się z nią – zaspokoić jej pragnienia. Lya biegła nadal, a wiatr, który się zerwał, rozwiewał jej włosy. Miała wyciągnięte ręce na boki. Ten bieg trwał długo, a moja pogoń za Lyą, była równie zróżnicowana co dwa uczucia. Uczucia, które na przemian mną władały, gdy dawałem ponieść się rozpaczy, wtedy Lya stawała się dla mnie czymś bardzo odległym i rozpacz ściskała mnie za gardło i władała całą moją istotą. Gdy jednak zwyciężało drugie z uczuć, wtedy siła wyzwolona z tego stanu wyzwalała u mnie potrzebną energię. Wtedy byłem bardzo bliski, dogonienia Lyi. Dogonienia?... To było pojęcie czysto fizyczne w określonym kontekście. Bo przecież najistotniejsze miało być duchowe złączenie z Lyą, fizyczno-duchowe. Strona fizyczna jest wyrazem uczuć, więc to miał być taki symbol, ta cała ucieczka i pogoń – to miało wyzwolić w nas jeszcze większe uczucia do siebie, poprzez poświęcenie. Czy Lya wypróbowywała moje uczucia do niej i czy było to związane z tym samym, z jej wątpliwościami? Nie sądzę, jak sądziłem Lya mnie mocno kochała i równie mocno była przekonana do mojego takiego samego stosunku do niej. Było to wynikiem nie tylko jej umiejętności, ale również racjonalnej oceny stanu naszego związku i intuicji. Zatem co? Sądzę, że Lya chciała właśnie, w ten sposób pogłębić naszą miłość do siebie, chciała wyzwolić jeszcze większe uczucia, które dotychczas tylko drzemały w nas – właśnie tak to można określić. Chciała dowartościować nasz związek, uczynić go wznioślejszym i doskonalszym... Przebiegliśmy w ten sposób, już znaczną przestrzeń równiny, ale

do jej końca było jeszcze stosunkowo daleko. W tym czasie moje uczucia się ostudziły, to znaczy poddałem się teraz nastrojowi chłodnej racjonalności i fascynacji. A ta biegła i biegła, jak gdyby pogrążona w jakimś transie i nie zwracając uwagi na nic poza tym. Na szczęście nie czułem znużenia fizycznego, można powiedzieć, że prawie w pełni dysponowałem swoją siłą fizyczną. Biegnąc, patrzyłem na Lyę: po raz kolejny zauważyłem, że jest niezwykle piękna. Piękna – pomimo tego, że widziałem ją tylko z tyłu. I również to spowodowało, że w końcu chciałem się jak najprędzej z nią zjednoczyć. Uczucie to zaczęło się powiększać, wręcz pragnąłem złapać Lyę i tuląc do siebie – pieścić i całować. Pieścić i całować jej wspaniałe ciało. Było to coś, czego obecnie pragnąłem najbardziej.

Ogarnięty tym uczuciem jak narkotykiem, który powoduje całkowite nim zaabsorbowanie – biegłem ze zwiększoną energią. Tak, uczucie to było tego rodzaju, że potrzeba wzajemnego zespolenia była istotniejsza od kochania drugiej osoby. O ile można w ten sposób to od siebie oddzielać, a jak sądzę jest to raczej jedno, czyli całość. Gdyż uczucia, które ogarniają w takiej sytuacji są uczuciami pochodzącymi przecież od drugiej osoby, to przecież druga osoba je wywołuje – w tym przypadku Lya. Gdy rozmyślałem nad egoistyczną motywacją moich czynów, właśnie taka myśl w końcu mi się nasunęła i to mnie uspokoiło. Utwierdziło mnie to w przekonaniu, że Lya nie jest tylko wykorzystywanym przeze mnie narzędziem, czymś w rodzaju przedmiotu, który miałby w ten sposób na mnie oddziaływać. Przedmiot jest przecież przedmiotem, a Lya jest osobą – to wiedziałem. Więc nie oszukiwałem ani Lyi, ani też siebie samego. Lya przebiegła już ponad połowę równiny, właśnie ją minęła, a ja biegłem za nią – szybko, coraz szybciej – zbliżałem się sukcesywnie, pokonywałem odległość, która nas dzieliła. Lya biegła teraz tym samym, nie zmieniającym się tempem, a ja w pewnym momencie stwierdziłem, że zbliżam się do niej i że trwa to bez zmian. Tak powoli, ale stopniowo ja zbliżałem się do niej, widziałem ją coraz dokładniej. Lya jednak nie reagowała na moje wyniki. Należy dodać, że uczucia nadal mną szarpały, to nie była zwykła pogoń – to było zmaganie się uczuć i sił mięśni, a jak dobrze wiedziałem w tym przypadku były to czynniki nierozerwalne, których nie dało się odosobnić. Moja sfera duchowa i fizyczna były ze sobą wzajemnie związane i zależne od siebie, gdy duchowo targały mną złe uczucia, wtedy totalnie oddziaływało to na stronę fizyczną. Gdy czułem zmęczenie, wtedy ogarniały mnie złe odczucia duchowej aury, ale miłość jest przecież czymś głównie duchowym, dlatego większą uwagę starałem się zwrócić na korzystne uwarunkowanie sfery duchowej. Od momentu, gdy zacząłem zbliżać

rys. Grzegorz Wolak

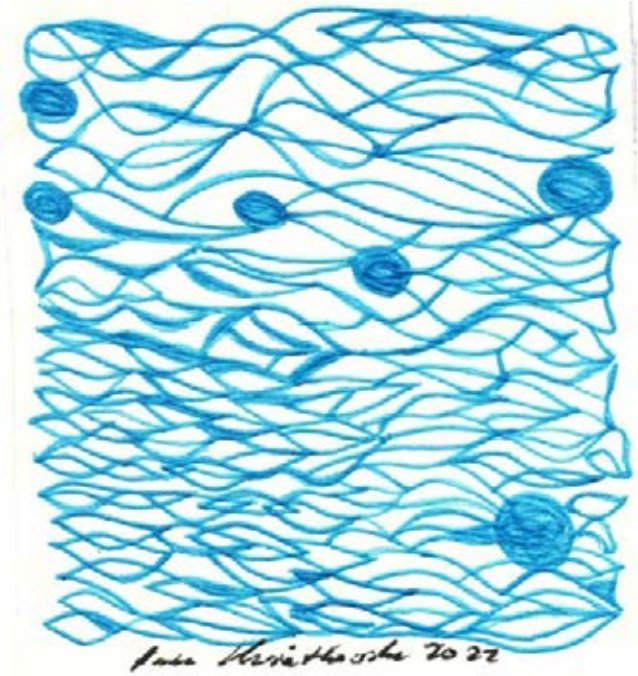
się do Lyi coraz bardziej stwierdziłem u siebie gorsze objawy, korzystne utrzymanie przeze mnie sytuacji było teraz trudniejsze. Uczucia może nie były tak silne jak wcześniej, ale napadały mnie obecnie: szybciej, częściej i niespodziewanie. Nie było to też coś, co można by w pełni określić, jako klarowne oddzielenie dwóch kwestii, dwóch nastrojów. Miejscami miałem wręcz problemy z trafnym określeniem tego, co mną władało. Gwałtownie słabłem fizycznie, to znów chwytała mnie niespodziewanie silna rozpacz i beznadziejność. Gdy czułem się z kolei dobrze fizycznie, wtedy stwierdzałem u siebie apatię – to było straszne, taka niezdolność do uczuć. A gdy to mijało czułem zgubną beztroskę i brak potrzeby pościgu za Lyą, w czym utwierdzało mnie przekonanie, że przecież i tak kocham ją wystarczająco mocno, a w fizycznym znaczeniu pogoń i ucieczka są tylko symbolem, który można opuścić bez wzajemnych strat.

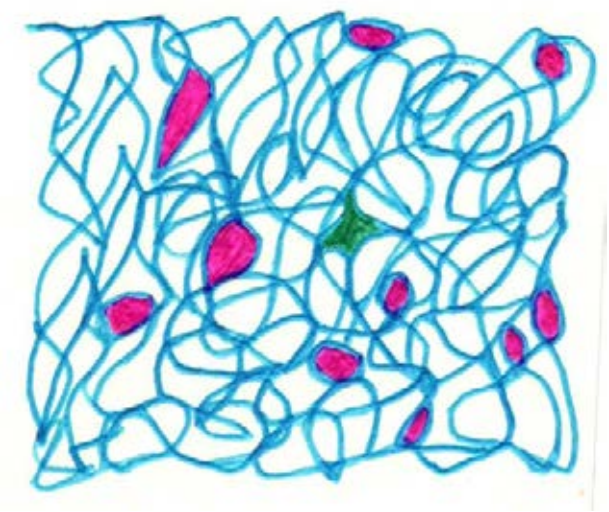
Na szczęście podczas takiego rozmyślania doszedłem do wniosku, że to przecież jest wyzwanie rzucone mi przez Lyę, że to przecież ona chce bym to zrobił, abym udowodnił moje uczucia do niej, a przede wszystkim pogłębił naszą wzajemną miłość. Czy jednak gdyby Lyę dręczyły wątpliwości, czy dopuściłaby w ogóle do takiej próby? – to byłoby nietaktowne i złe. Tak, złe, gdyż byłaby to raczej nauczka dla mnie i być może oznaczałaby koniec naszej znajomości. Czy tak było? – ta myśl zrodziła się we mnie podczas jednego z ataków kryzysu. A te stany – co je wywoływało, Lya? Być może w zupełności tak, bo przecież Lya wiedziała, że ją kocham. Oceniając wcześniejsze zachowanie Lyi, to znaczy to bezpośrednio przed próbą, a raczej dowartościowaniem, można było dojść do wniosku, że Lya nie ma do mnie uprzedzeń, oceniając też jej wcześniejsze zachowanie. Nie wiedziałem co przeżywa Lya, a poza tym... no właśnie ona przecież miała coś, dla mnie zrobić, czy tylko to? O tym miałem się przekonać...

[c.d.n.]

***

Płynąc wspomnień oceanem poprzez
Nurtów wykroty, uskoki fal
Rozbijać wodę o kamienie
Przywracać życiu meandry wiar
W to co najlepsze i najbardziej miłe
Sens życia uwypuklać ponad
Najcudowniejsze błyski ozdób
Które porusza letni wiatr
I słońce rzuca w nie kolory
A zieleń toczy setki odcieni barw
I rankiem pojawiają się krople rosy
Niczym nimf płacz przedwieczorny
Popłyną słowa i wyrazy szczęścia
Świat stanie się bezbronny
Nie będzie wojen ani kłamstw
Nie będzie naszej prywatnej na słowa wojny
Ocali świat ten sprawa czasu
Jego głębokość, bezmiar, płynność
I nie powrócą do nas myśli złe
Tym bardziej nie zamienią się w czyny
Odejdą ci co łudzili się zwycięstwem
Ucisku znoju nad wolnością
A myśli staną się przebłyskiem





Anna
Kwiatkowska
wiersze i rysunki

***

Powiewem wiatru, szumem fal
Rozsypują się marzenia w morskim piasku
Świecą bursztynami, muszli perłą
Niczym łuski u ryb
Kiedy płyną ławicami w wodnej toni
Przejść się zakolami fal po piasku
Na plaży zanurzyć stopy w Bałtyku
Iskrą zapłonie w nas radość z samego dotyku
O stopy jego fal
I oprócz piasku drobnych kamyków
Iść tak przed siebie jakby donikąd
Na jawie śnić najpiękniejszy sen
Zatopić palce w zielonych wodorostach
Zbudować pałac z piasku i kamieni
I kiedy morze na nowo go rozmyje
Unieść tę chwilę na pamięci zdjęciu
I nie mocować się aż do następnej
Sposobności bycia sam na sam
Na plaży o poranku
Lub w przedwieczornym zmierzchu

Strony Rady Mieszkańców

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

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa od października 2022 roku. Spotkania Rady odbywają się nadal regularnie co 2 tygodnie, w piątki. Podczas naszych spotkań omawiamy bieżące wydarzenia dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, dotyczące różnych tematów. Zgłaszamy swoje uwagi, jednocześnie chwalimy i doceniamy to, co jest dla nas robione. W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, a raz na kwartał spotykamy się z Kierownikiem Działu Żywienia. Rada to nie tylko takie sprawy, istotą naszej grupy jest chęć budowania pozytywnych relacji między nami wzajemnie, a także między nami i naszym otoczeniem. Nadal często rozmawiamy o chorowaniu i zdrowieniu, o tożsamości mieszkańca DPS, o radzeniu sobie z problemami. Jako Rada chcemy przekazywać otoczeniu pozytywną energię, budować poczucie wspólnoty i afirmację życia wraz z ideą integracji ze środowiskiem. Przy każdej okazji, staramy się szerzyć w otoczeniu pozytywny odbiór pomocy społecznej i przełamywać stereotypy na temat chorób psychicznych i mieszkańców DPS. Często wspominamy początki leczenia i z radością dostrzegamy efekty rehabilitacji – leki, psychoterapia, inne działania terapeutyczne przynoszą naprawdę dobre wyniki. Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik" w bud. 41. Na zebraniach omawiane są aktualności z życia Domu. Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności! 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!

Wreszcie został odwołany stan zagrożenia epidemicznego związanego z wirusem SARS-CoV-2. Obowiązywał on od 16 maja 2022 roku. Jako Rada apelujemy, by mimo iż nie są już obowiązkowe, pewne nawyki z tego trudnego czasu zostały z nami nadal.

Rada Mieszkańców

rys. Wojciech Wierzbicki

AKTUALNOŚCI

W tym roku wypoczywaliśmy na turnusie rehabilitacyjnym w Korbielowie. Byliśmy między innymi na Górze Żar, Pilsko, odbyliśmy rejs po Jeziorze Żywieckim, a także zwiedziliśmy liczne zabytki regionalne na trasie Pętli Beskidzkiej. W połowie maja grupa kilkunastu osób wyjechała na kilkudniową wycieczkę do nadmorskiego Darłówka. Fotorelacje oraz opis wyjazdów zamieszczamy w środku numeru.

Na wczasach w Korbielowie

„Teatr Wyobraźni" zaprezentował sztukę pt. „W świecie bajek Ezopa", podczas XXI Przeglądu Teatralno-Muzycznego o Buławę Lajkonika w MDK przy ul. Krupniczej. Przedstawienia zostało nagrodzone Małą Buławą, gratulujemy! Po raz drugi, grupa teatralna wystawiła przedstawienie z okazji Dnia Matki, zostały zaprezentowane także okolicznościowe wiersze i piosenki dla zaproszonych Mam. O przedstawieniu piszemy w środku numeru.

„Teatr Wyobraźni" prezentuje sztukę pt. „W świecie bajek Ezopa"

W Ogrodzie Botanicznym

Ostatni czas obfitował w wiele wyjść i wyjazdów – byliśmy na spacerze w pięknym o tej porze Ogrodzie Botanicznym, w Tężni Solankowej na Bagrach, a także na Kopcu Kościuszki i w Domu Józefa Mehoffera (wyjścia opisujemy w środku numeru). W Muzeum Ikon w Pałacu Biskupa Erazma Ciołka przy ul. Kanoniczej obejrzeliśmy wystawę prezentującą kolekcję ikon, pochodzących z najstarszych i najcenniejszych zbiorów malarstwa cerkiewnego w Europie Środkowej. Na początku czerwca wzięliśmy udział w 22. edycji Wielkiej Parady Smoków. Wybraliśmy się też na spływ Dunajcem.

Na spływie przełomem Dunajca

Słuchamy norweskiego chóru Stamsund Sangkor

Na koncercie ,,Zaśpiewajmy razem Wodeckiego"

W maju wysłuchaliśmy dwóch pięknych koncertów – gitarowego w wykonaniu zaprzyjaźnionego muzyka Ryszarda Styły oraz norweskiego chóru Stamsund Sangkor. Na zaproszenie DPS Helclów wzięliśmy udział w dorocznym koncercie ,,Zaśpiewajmy razem Wodeckiego".

Grał dla nas
Ryszard Styła

Aura sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, chętnie grillujemy, uczestniczymy w licznych piknikach, między innymi na zaproszenie Domów przy ul: Helclów, Kluzeka, Praskiej, Ułanów, Łanowej 39 i 43 oraz w Więckowicach. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji, wspaniałą muzykę oraz bogaty program artystyczny. Ostatnio na zaproszenie DPS przy ul. Babińskiego świętowaliśmy 50-lecia Domu. Z kolei w DPS przy ul. Krakowskiej 55, uczestniczyliśmy w corocznym Święcie Rodzin, a w DPS przy ul. Nowaczyńskiego z okazji Dnia Mieszkańca.

Dzień Mieszkańca w DPS przy ul. Nowaczyńskiego

Na pikniku w DPS przy ul. Praskiej

Na pikniku w DPS przy ul. Łanowej 43

Bawiliśmy się także u nas

W maju w DPS przy ul. Rozrywka odbyły się zawody „Rozgrywki na Rozrywki", mogliśmy się zmierzyć w trzech kategoriach sportowych: remik, rzutki, tenis stołowy. Tak jak w ubiegłych latach, wychodzimy nad zalew Bagry, aby popływać na rowerach wodnych. Ostatnio wzięliśmy udział w pikniku zorganizowanym przez Klub Kajakowy Na Fali, wśród atrakcji była możliwość przepłynięcia kajakiem oraz tramwajem wodny, a także wspólne zdjęcie.

Na rowerze wodnym na Bagrach

Odnawiamy kocie domki

Na terenie naszego Domu zamieszkuje siedem wolno żyjących kotów, które mieszkają w pięknych budkach, podarowanych przez miasto. Jak co roku z grupą fachowców odnawiamy kocie domki, żeby naszym milusińskim wygodniej się żyło. Wiosną reaktywowaliśmy nasz domowy ogródek ziołowo-warzywny, już niedługo będziemy degustować wyhodowane warzywa.

Cieszymy się ze wspólnych chwil, pozwalając sobie na małe i większe przyjemności :)

Pamięci Ryszarda

Śp. Ryszard Michaluk

Drogiego Pana Ryszarda, członka naszego redakcyjnego grona, poznałam wraz z Jego Żoną, Ewą, na Warsztatach Terapii Zajęciowej przy Szpitalu im, Babińskiego. Dziś, w imieniu Redakcji przychodzi mi go żegnać…

Niestety znaliśmy się tylko kilka lat, dlatego ogromnie ucieszyło mnie, kiedy w lecie poprzedniego roku zobaczyłam Państwa Michaluków w naszym budynku, w naszym Domu. Ucieszyło mnie, że nasze drogi znowu się schodzą i zawiązują wspólną więź. Zauważyłam, że zarówno Pan Ryszard, jak i Jego Żona równie sympatycznie podchodzą do nas wszystkich. Pan Ryszard stopniowo przyzwyczajał się do nas i stawał częścią naszej społeczności. Ostatecznie był zadowolony, że może tu z nami być. Znalazł wielu oddanych mu słuchaczy i przyjaciół, i sam darzył nas sympatią. Z końcem ubiegłego roku zaczął przychodzić na zebrania naszej redakcji „Impulsu". Był indywidualistą i potrafił pociągnąć za sobą innych w ciekawych, niekończących się rozmowach i rozważaniach na różnorodne tematy. Główną pasją Pana Rysia było wędkarstwo, stąd jego artykuł w tegorocznym, wiosennym „Impulsie", pierwszy i niestety ostatni. Żegnamy się z Nim w wielkim poczuciu straty i jednocześnie z zadowoleniem, że mógł być tu z nami.

Anna Kwiatkowska

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Stanisław Adamczewski – choć był z nami krótko (bud. 43E), zapamiętamy Jego charakterystyczne żarty i trafione puenty; adorator kobiet i autor wielu barwnych komplementów.

Jacek Bartula – wieloletni mieszkaniec bud. 43E, postać charakterystyczna i lubiana. Jego śmierć zasmuciła nas, a wielu będzie tęsknić za jego autorskimi piosenkami.

Lucyna Lewandowska – mieszkanka bud. 43E, odeszła niedawno, po wielu latach z nami. Towarzyska, miłośniczka kremówek. Cierpliwie znosiła swą chorobę, zachowując do końca swój wyrazisty charakter.

Ryszard Michaluk – mieszkaniec bud. 43E. Opiekuńczy, świetnie zorganizowany, zapalony wędkarz, zafascynowany historią Polski i dzielący się z innymi swą wiedzą. Był z nami niedługo, ale intensywnie i z czasem coraz bardziej otwierał się na nas, nawiązywał coraz więcej przyjaźni. Pozostanie w naszych sercach.

Kazimierz Poplatek – mieszkaniec budynku 41, odszedł niespodziewanie pozostawiając w naszej pamięci wspomnienie osoby pełnej energii, humoru i pozytywnego podejścia do życia.

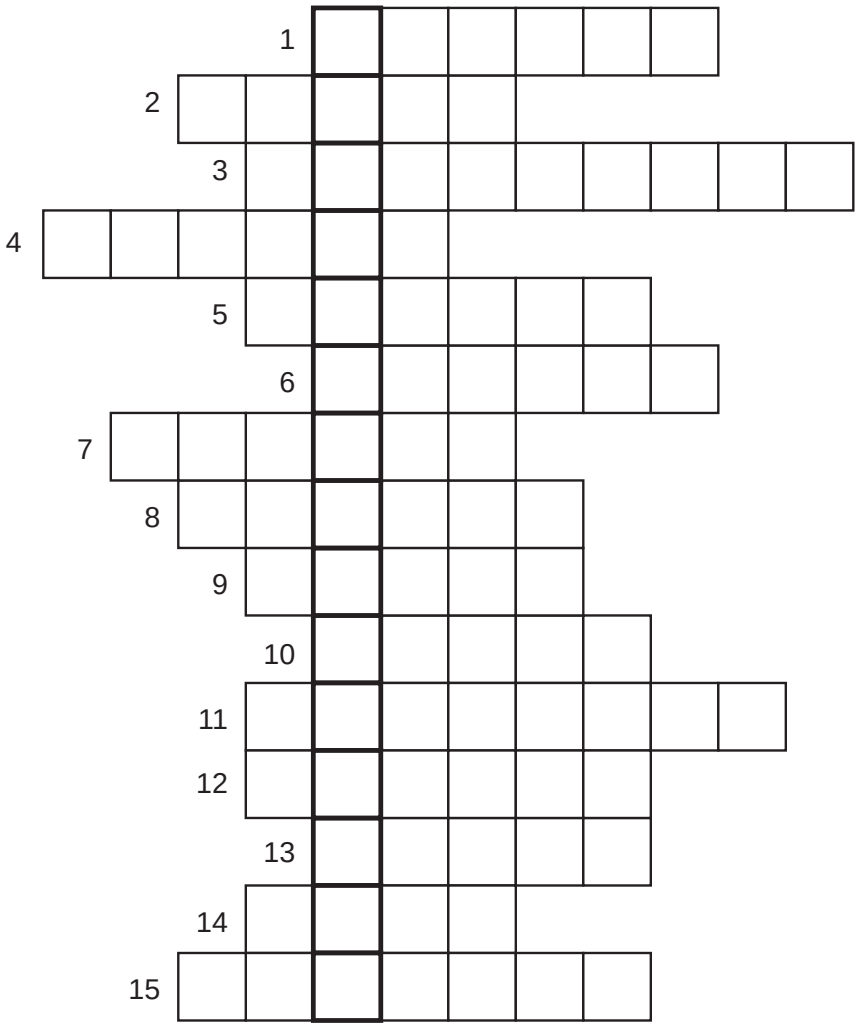
Wanda Siwek – mieszkała niemal od zawsze w bud. 43E, zaprzyjaźniona z wieloma osobami, dla których była wsparciem; miłośniczka mody, stała klientka naszego salonu kosmetycznego.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

Krzyżówka na lato

Objaśnienie haseł:

1. Praży na plaży
2. Plażowa, dmuchana
3. Z motorem, rozbija fale
4. Skąpe, dwuczęściowe
5. Parząca w morzu
6. Na plaży z daszkiem
7. Szumiące, wyrzucane na brzeg
8. Gumowy na wodzie
9. Piaszczysta, usypana przez wiatr
10. Np. nudystów
11. Górski, wodny, medyczny
12. Z kominami i bosmanem
13. Tygrysi lub młot
14. Dla wczasowiczów, np. sopockie
15. Z niego np. piersi



„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. 518

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 1,5% 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