



rys. Anna Kwiatkowska

Sen mimo woli

Mimowolnie śnię o wolności
Pięknej niebieskiej
Przestrzeni nieba
O zielonych lasach
Bukowych i z brzoźami
Z leszczynami w zagajnikach
Myślę, że w takiej chwili
Błogostawię naturę i Boga

A więc jestem sama
Wolnością i naturą
Byłe wciąż być w stanie wiosny
Górami – późnego lata
Niechaj liście nigdy nie zbrązowieją
W moim śnie
A z nieba nie kapie ślota
Jak mżawka jesienią
Jak późną jesienią ślota

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

Lato w tym roku nas nie rozpieszcza, za oknem pogoda raczej barowa. Ale przecież wiadomo, że nie ta pogoda jest najważniejsza, a pogoda ducha! A ta zależy już od nas! I nie klimat jest ważny, a klimaty – między nami! Mamy nadzieję, że przygotowany przez nas numer pomoże nam wszystkim w utrzymaniu lub w zdobyciu dobrego humoru. W oczekiwaniu na cieplejsze dni, korzystajmy ze spacerów i przebywania na świeżym powietrzu – wystarczy ubrać się nieco cieplej lub mieć ze sobą parasol. W letnim numerze znajdziecie relacje z wydarzeń z życia Domu, z wyjazdów za miasto, z wyjść i wycieczek, z imprez w plenerze. Zamieszczamy relację z Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”. Przedstawiamy nowość naszego domu – Grotę solną i jej lecznicze właściwości. Piszemy także o leczącym działaniu sztuki, tak plastycznej, jak i działań teatralnych. Ponadto zamieszczamy letnie wiersze, krzyżówki, myśli, fraszki, recenzje i opinie. Znajdziecie kolejne odcinki naszych cykli: miniprzewodnika po Krakowie i dwóch powieści fantasy. Kontynuujemy temat walki z nałogami i cykl o wielkich malarzach. Ten kolorowy numer ilustrujemy naszymi rysunkami i zdjęciami. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z letnim pozdrowieniem
Redakcja

Redakcja:

Sylwester Chalastra
Bożena Florek
Norbert Głodzik
Sven Hajman
Krzysztof Kijowski
Adam Kukła
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Marian Skoczylas
Elżbieta Tokarz
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:

Barbara Dąbska
Tadeusz Gorlach
Mirek Konieczny
Ewa Krzeczyńska
Robert Kubik
Emilia Ożana
Perła
Łukasz Ruśnica
Jacek Świstek

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder

Spis treści

Kochamy Kraków – z wzajemnością (Bożena Florek)	3	Kraków – moje miasto (cz. 36) (Ewa Krzeczyńska)	30
Moje odreagowanie poprzez sztukę (Anna Kwiatkowska)	6	Poznać i zrozumieć. Głód alkoholowy (Barbara Dąbska)	34
Mój niezbity dowód na istnienie Boga (Mirek Konieczny)	8	Brylu, żyj! (Mirek Konieczny)	36
Leczenie teatrem (Lidia Wąsik) ..	10	O Kopciuszkę nieco inaczej (Lesław Wąsowicz)	36
Myśli na lato (Perła)	12	Pilot Han Solo (Mirek Konieczny)	37
„Gdybym był bogaty...” (Bożena Florek)	14	Humor numeru	38
Moja twórczość. Wywiad z Wojtkiem (Sven Hajman)	16	Pablo Picasso (Emilia Ożana)	42
Grota solna na Łanowej (Lesław Wąsowicz)	18	Historia Mundialu (Sylwester Chalastra, Lesław Wąsowicz)	44
Kabaret Skeczów Męczących (Jacek Świstek)	19	Kącik szaradzysty (Norbert Głodzik)	46
Krynica Zdrój 2018 (Lidia Wąsik, Adam Kukła)	22	Chłopiec i jego wilk (Sven Hajman)	50
„Teraz komiks!” (Jacek Świstek)	24	Rheme (Sven Hajman)	51
Bajerancki lot nad Krakowem i okolicami (Łukasz Ruśnica)	25	Wzgórza Czarownicy (Robert Kubik)	52
Najświętsza Maryja Panna Królowa Polski (Marian Skoczylas)	28	Strony Rady Mieszkańców	54
		Aktualności	54
		Pożegnania	57

Kochamy Kraków – z wzajemnością XIX Tydzień Osób Niepełnosprawnych

W okresie od 8 czerwca do 15 czerwca, jak co roku o tej porze, braliśmy udział w wielkim krakowskim wydarzeniu, jakim jest sławny już Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” – Małopolskie Dni Osób Niepełnosprawnych. Tydzień ten jest organizowany przez Urząd Miasta Krakowa, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, przy współpracy organizacji pozarządowych, warsztatów terapii zajęciowej, szkół specjalnych i integracyjnych oraz wielu innych instytucji i sponsorów, dzięki którym to wielkie przedsięwzięcie jest możliwe. Jego główną ideą jest integracja – przez 7 dni osoby niepełnosprawne mogą przedstawić swój kunszt, predyspozycje i zdolności.

Dla nas najważniejszym wydarzeniem Tygodnia „Kocham Kraków z wzajemnością” było, jak co roku, uroczyste zakończenie XVI Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika”. Nasz amatorski zespół teatralny „Teatr Wyobraźni” zdobył Małą Buławę Lajkonika za tegoroczne przedstawienie „Gdybym był bogaty...”. Jest to wielkie wyróżnienie dla naszego zespołu aktorów-amatorów, którzy po licznych próbach w naszym Domu zostali tak wspaniale nagrodzeni. Rozdanie nagród i dyplomów wyróżnienia odbyło się w tym roku w Rynku Głównym. Tutaj też odbywał się plener malarski „Pod niebem Krakowa”.

Tydzień Osób Niepełnosprawnych to także sportowa rywalizacja. Z tej okazji został zorganizowany miting lekkoatletyczny. Nasi reprezentanci brali udział w czterech dyscyplinach: bieg na 100 metrów

– sprint, rzut do celu, rzut piłką lekarską i rzut piłeczką palantową. W dwóch pierwszych dyscyplinach zdobyli złote medale. Ponadto nasi zawodnicy mieli przygotowany totem. Był to w tym roku orzeł biały z numerem zawodnika, który zwyciężył w sprincie.

Jednocześnie z XIX Festiwalem „Kocham Kraków z wzajemnością” odbywał się XIII Festiwal Ogrodów – „Święto Ogrodów”, trwający od 25 maja do 17 czerwca. Z tej okazji braliśmy udział w trzech imprezach.

16 czerwca w Szpitalu Specjalistycznym im. J. Babińskiego – w imprezie pt. „Sobótka w mieście”. Drugą imprezą był pokaz szkoły flamenco Yanabanda w Ogrodzie Botanicznym. Trzecią imprezą był koncert słowno-muzyczny zatytułowany „Czas relaksu”. Na terenie Muzeum Narodowego w ogrodzie przy Pawilonie im. J. Czapskiego odbyły się również warsztaty przyrodnicze, w czasie których przygotowaliśmy m.in. napój z płatkami kwiatów, a także sporządziliśmy projekt przestrzenny ogrodu. W budynku Muzeum znajdują się dwie części – w starszej eksponowana jest numizmatyka i kartografia, a w nowej – dzieła malarskie Józefa Czapskiego.

Cieszymy się, że jesteśmy brani pod uwagę i doceniani w życiu kulturalnym naszego miasta. Uroku tej wspaniałej imprezie dodała piękna pogoda. Jak co roku, dziękujemy organizatorom za serce i trud, jaki włożyli w przygotowania tak wielkiej imprezy integracyjnej.



Bożena Florek



„Święto Ogrodów”



Miting lekkoatletyczny

L A T O



Jacek Świstek



Józef Zamojski



Marek Migdał



Józef Zamojski



Lesław Wąsowicz



Piotr Bal



Marek Migdał

LATO

To lato, które się zbliża do wszystkich
Już wkrótce nam tu to lato nastanie
Przybliży nas do dni tychże tu bliskich
Których w pamięci blask ten zostanie

Ten blask słonecznych dni i ich promieni
Jasnego promiennego tutaj słońca
Pośród tych barw, letniej tej czerwieni
Miłego lata, zawsze bez końca

I wokoło piękne te kwiaty kwitną
W ten czas piękny oraz kolorowy
W ogródkach lśnią tam barwą błękitną
Kwiaty te: żółty, biały, bordowy

Piotr Bal

Te cienie i barwy i te kolory
W ogródkach, w ogrodach, rabatach
To słońce promienne do tej pory
Które stoi na miejscu, na tych czatach



Piotr Bal

Te cienie, barwy, kolory te wszystkie
W ogródkach lśnią tam barwą w zbożach
To słońce promienne, jasne i bliskie
Mieniające się w tych tutaj przestworzach

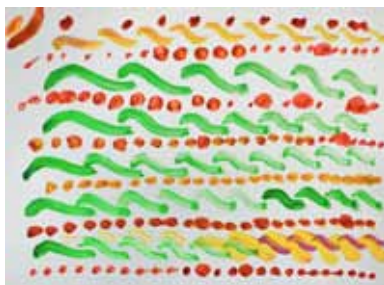
To polskie lato wszędzie nas wygrzewa
Słońce nas przypieka, żar bucha, grzeje
Na drzewach drozd i kos pięknie tam śpiewa
I żar słońca z nieba się tam leje



Piotr Bal

Marek Migdał

Stanisław Tupta



Bożena Florek



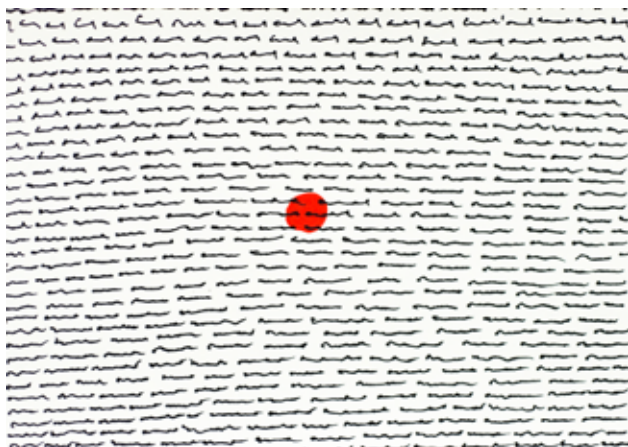
Piotr Bal

Moje odreagowanie poprzez sztukę



Anna Kwiatkowska

Ze zjawiskiem odreagowania poprzez sztukę spotkałam się już w przedszkolu, a dopiero później na zajęciach z psychorysunku – początkowo, aż po moment, kiedy przebywając na szkole życia w Szpitalu Babińskiego przygotowywałam się do swojej pierwszej wystawy w dawnym budynku 4A w kawiarni „Biedronka”. Co czwartek były w niej organizowane spotkania tzw. dyskoteki i wywieszano w niej raz na parę miesięcy wystawy prac osób będących uczestnikami szkoły życia lub profesjonalnymi malarzami od dzieciństwa związanymi ze sztuką, a będącymi w przejściowym kryzysie lub chorobie.



Rysunki Anna Kwiatkowska

Jeśli chodzi o mnie, to w przedszkolu miałam chyba nieograniczone możliwości korzystania z farb, piśmaków, kredek, ołówków. Ale nie miałam specjalnie zacięcia ani zdolności do rysowania czy malowania czegokolwiek. Owszem, uwielbiałam robić laurki na Dzień Mamy, Babci, Dziadka, Ojca, ale nic poza tym. Na 4A za pierwszym pobylem nauczyłam się bardzo

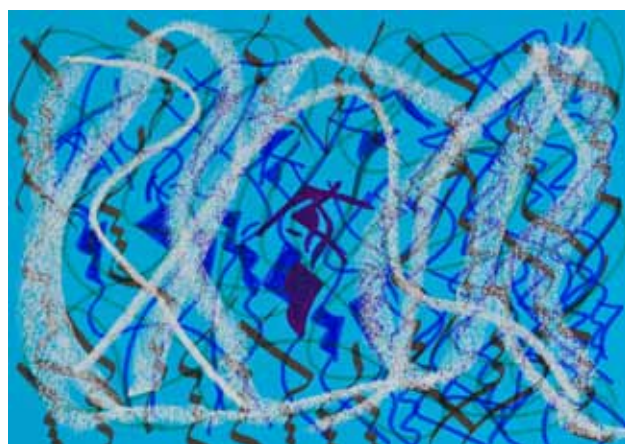
wiele. Umiałam chyba znacznie więcej niż teraz i byłam jak się to mówi „rozrysowana”. Kolory doбираłam intuicyjnie i malowałam i rysowałam „z pamięci”, nie posługując się szkicem. Również rysowałam twarze sepią, ołówkiem i węglem. Najbardziej jednak upodobałam sobie pastele olejne i akryle. Z akrylami jest ten problem, że szybko schną i zachowują pierwotny kolor lub wymieszany. Pastele olejne zaś można nakładać pojedynczo lub dla lepszego efektu – warstwami, rozcierając bawełnianą szmatką lub palcami. I tu można poprawiać kolory. W akrylach trzeba je zamalowywać na nowo. O dużą dozę żartu przyprawiły mnie akwarele – żartu, bo trzeba mieć naprawdę nerwy na wodzy, aby działać akwarelą, czyli farbą w wodzie. Tylko nielicznym się to udawało. Uświadomiano nam, że w zasadzie każdy rysunek wykonany przez każdego z nas będzie posiadał w sobie cechy od-



reagowania poprzez sztukę, gdyż jest to nieuniknione, jak poświęcony mu czas, energia, dobra wola i jak najlepsze umiejętności, aby wypadł jak najlepiej. Nieraz zdarzało się jednak, że świadomie „psuliśmy” rysunek czy malowanie, aby właśnie powstało coś nowego poprzez doświadczanie wtedy również czegoś niebanalnego. Pozbywaliśmy się kolejnych emocji, stawialiśmy się jak muzycy wirtuozami komponowanego obrazu. Pamiętam raz jak prowadząca terapeutka, P. Małgosia Bury, na 4A, pozwoliła mi zamalować wyschnięty obraz z akryli wodną farbą w kolorze złota i jak troszkę przeszcłła, popracować nad nią szpachelką. I wyszło prawdziwe чудо abstrakcji. Później nawet wystawiała go w MOCAK-u przy okazji jakiejś wystawy jako jeden

jedyny obraz wtedy wybrany z moich prac. Od tamtej pory nabrałam przekonania do eksperymentowania zarówno z płótnem, dykta, jak i innym podłożem oraz pracowania z tłem jeśli chodzi o kolor, a także papierem jeśli chodzi o jego strukturę. Przez możliwość samodzielnego korzystania z pracowni, byłam zajęta tym, co robiłam i to, co myślałam robiąc. Często też pracowałam przy muzyce, teraz wolę ciszę. Wiele trudnych chwil z mojego życia znajdowało odzwierciedlenie w pracach, ale też radosnych, wesołych, i tak na przemian. Zaczęłam rozwijać się psychicznie do przyjmowania terapii psychologicznej, otwierałam się na szpital i emocje związane z pobytami w nim.

Przede wszystkim, a jest to również zasługa mojej pani od terapii z rysunku i malowania na 4A, P. Małgosi Bury, teraz wiem, że trzeba od początku do końca przegadać temat zamiast gnieść go w sobie, a potem wybuchnąć. Początkowo spotkania odbywały się wraz z innymi pacjentami – rysowaliśmy mandale, kleiliśmy kolaże, mieliśmy zadania z psychorysunku. Potem omawialiśmy po kolei, każdy z nas, prace swoich kolegów i koleżanek, ujawnialiśmy także prawdę o swojej pracy. To uczyło nas szacunku wzajemnego dla siebie. Pozwalało też zrozumieć, że pomimo, że jesteśmy chorzy i nie zawsze jesteśmy w tym co robimy asami, bo po prostu nie mamy czasem ochoty lub zdolności aby rysować jak prawdziwi uznani malarze lub zawodowi kopiści, to jednak każda kreska podczas rysunku i każdy symbol może być sztuką samą w sobie lub odpowiedzią na nurtujące nas problemy, oczekiwania i pytania. Ja od początku uciekałam w abstrakcję, było mi w tym łatwiej się poruszać. Czułam kolor, choć nie zawsze, ale przeważnie i próbowałam nim trochę rewolucyjnie operować. Tak jak swego czasu z makijażami, kiedy byłam jeszcze młodą dziewczyną, a makijaż miał być „widoczny”, nie tak jak teraz jedynie poprawiający urodę. Mieszałam wtedy różne kolory odważnie, ale też zaskakująco. Potrafiłam też zrobić makijaż czerwono-czarny, czy pomarańczowo-żółto-brązowy, ale też pastelowy, mieszając błękit z fioletem i różem. Starłam się podobnie postępować z obrazami, aczkolwiek na początku bardziej pstrokato. Jednak teraz staram się dążyć do harmonii, nawet gdy moja abstrakcja wręcz „krzyczy”. Jest to już wynikiem psychoterapii, pracy z psychologami, zresztą ostatnio nie odczuwam w sobie takiej potrzeby wysławiania się poprzez sztukę jak kiedyś, kiedy jak widziałam farby, obrazy tłoczyły się w mojej głowie z prędkością światła, a farby dobierały i mieszały się same ze sobą. Prawdę mówiąc, aby uzyskać dany kolor brązu, czerni, zieleni czy beżu, w kilkunastu różnych odcieniach, mieszałam nieraz pięć, siedem różnych farb z pozornie niepasujących do siebie kolorów, po czym otrzymywałam ten odcień, na



który liczyłam. Było to jak natchnienie. Poza tym sztuka dodawała mi cierpliwości, rozbudowywała wyobraźnię, formowała pozytywne uczucia do innych i dla świata, nawet jeśli „produkowałam” smutny obraz. To wszystko – ruch pędzlem, reakcja płótna, dawała mi taką radość, jak porównywalnie może dać tylko Bóg, lub mężczyzna ukochanej kobiecie. Można powiedzieć, że „ze sztuką nie czułam się samotnie” i że „sztuka odwzajemniała moje uczucia”, bardziej niż niekiedy niejeden człowiek na ziemi. I jeszcze jedno – sztuka, ani ja dla sztuki, nie byłyśmy względem siebie obojętne, zawsze płonął jakiś

ogień w mojej pracy. Teraz już tak właściwie nie jest. Nadal absorbuje mnie kreska i kolor, ale tematy są bardziej zwyczajne i powiedziałabym bardziej „złamane” już odmienną wyobraźnią i tematem, który pojawia się po omówionych przeżyciach i doświadczeniach z psychologiem. Wcześniej najpierw była sztuka, potem rozmowa, teraz jest odwrotnie. Może stąd mniej w moich pracach tzw. nerwu i pasji, która swego czasu potrafiła fachowców „dobić”, teraz jedynie powierzchownie dotykałam tematu swojej schizofrenii, gdyż – co tu dużo mówić – na niej opiera się moja pseudo sztuka – pseudo gdyż wykształceni malarze i artyści mają sztukę w sobie zakodowaną i prawidłowe wyczucie gustu, ja natomiast krążę i zmierzam do celu odrębną drogą, a nie wprost.

Jestem bardzo wdzięczna wszystkim pracownikom Kliniki na Kopernika i Szpitala Babińskiego, dzięki którym mogłam i zechciałam cokolwiek więcej zrobić w pracy nad sobą, w tym poprzez pracę plastyczną, uzmysłwić sobie jak daleko sięga mój problem i rozwiązać go również na drodze terapii psychologicznej. Wiem, że liczy się nabywane z wiekiem życiowe doświadczenie, ale to nie ono mnie przygniata, tylko choroba, która trwa od najmłodszych lat, choć stwierdzona została po osiągnięciu 21 roku życia, co znacznie

utrudniło mi proces leczenia i terapii. Ciągła nostalgia za tym, czego nie ma, a czego oczekiwałam od życia, borykanie się z odmiennymi doznaniem w sprawach, które nie powinny mnie w ogóle obchodzić, ani tak nurtować, powodowało bezustanny destrukcyjny proces myślowy i nadużywanie, a wcześniej niezażywanie leków. To rodziło moje wewnętrzne rozdarcie i konflikty, których rezultatem był i jest nadal bunt, czyli sztuka, która jest egocentryczna, pretensjonalna, wynaturzona i skandaliczna czasami (choć nie przedstawiam w swojej sztuce żadnej pornografii). Ale też w innych momentach sztuka ta potrafi być wrażliwa, witalna, miłośna, ciekawa zjawisk i życia, ciekawa innych ludzi. Ponieważ jest to sztuka z reguły abstrakcyjna, nawet jeśli sobą coś przedstawia, to wiem, że trudno jej przesłanie odgadnąć, gdyż każdy widzi ją na swój sposób, albo nie widzi w niej nic w ogóle. Ale cieszę się, że się „w sobie z nią zetknęłam” i że zetknęłam się na drodze leczenia z arteterapią oraz wielorakością jej odmian. Pomaga mi to do tej pory redukować stres, rozwijać umiejętności międzyludzkie i nabrać więcej ekspresji, przez co bardziej uzupełnić wewnętrznie samą siebie i dać innym od siebie jeśli już nie profesjonalny obraz, to barwną feerię kolorów.

Refleksje

Mój niezbity dowód na istnienie Boga

A ja mam dowód na istnienie Boga. Nie do obalenia, bo wielu już na mega ateistycznej stronie Sztuka Myślenia próbowało i nic.

Oto i onże – dowód, a więc jazda państwo materialści: Wszyscy wiedzą, że wszechświat zbudowany jest z atomów. Pierwiastki tworzą tablicę Mendelejewa. I jak się jej przyjrzymy, to wychodzi nam, że życie może powstać tylko jako chemia związków węgla (trust me – I'm biologist), bo tylko węgiel to taki kozak, który może stworzyć nieskończoną ilość związków, w tym jedyne i unikalne związki pierścieniowe – tzw. aromatyczne, w których sześć atomów węgla uwspólnia sześć elektronów. I życie może powstać tylko w odpowiedniej temperaturze, w takiej, w której rozpuszczalnik życia – woda, jest w stanie ciekłym, czyli w przedziale od 0-100 st. Celsjusza. A najlepsze jest to, że woda ma największą gęstość w 4 st. Cel-

sjusza. A woda to przecież związek chemiczny zbudowany z dwóch wodorów i jednego tlenu.

I tu dochodzimy do clou dowodu. Czy te wszystkie pierwiastki wymyśliły się same i to do tego w taki sposób, aby sprzyjać życiu? Coś mi się widzi, że tu musiała zadziałać siła wyższa – Bóg – Stwórca – Wielki Inżynier, bo jeśli on wymyślił Big Bang to zaprogramował w nim te pierwiastki biogenne (N, S, P, K, Na, Fe, Cu, C, H, O, Mg, Ca, Cl, B, Cr, Zn, F, J, Co, Si, Mn, Mo, Ni, Wa, Se), czyli 25 z ok. 118. Jednocześnie w tym już była zawarta idea człowieka, bo życie może (!) być inteligentne, a skoro tak, to nieuniknionym efektem ewolucji jest i człowiek – jako zwierzę myślące abstrakcyjnie i przekraczające dzięki kulturze potęgę genu.

W Biblii jest powiedziane: „Stworzył świat według miary, wagi i liczby”. Bo przecież wystarczy, że jeden



Mirek
Konieczny



rys. Anna Kwiatkowska

proton więcej znajduje się w jądrze, a już mamy pierwiastek o zupełnie innych właściwościach.

I to wszystko miałoby się wymyślić samo, i to tak, aby tworzyć piękne wschody i zachody słońca, w górach czy nad morzem?

Stanisław Lem powiedział w książce „Krótkie zwarcia”, że jeśli Wszechświat jest potworną stertą kamieni, to jeśli w tej stercie powstaje gdzieś świadomość, choćby mały ptaszek, to ta świadomość sankcjonuje byt tego Wszechświata, bo ma on obserwatora i nie jest taką bezużyteczną kupą kamoli. A więc miarą istnienia Wszechświata jest właśnie życie – obserwator – świadomość. A życie opiera się na pierwiastkach biogennych, których jest kilkanaście, i które nie mogłyby powstać niezaprojektowane. Znaczący to, że jakaś siła wyższa zaprojektowała je tak, aby zwieńczeniem ich istnienia był człowiek – miara wszechrzeczy, istota Boska dlatego, że posiada „iskrę Bożą” i może pojąć każdą rzecz jeśli jej się ją właściwie wytłumaczy.

Ale człowiek jest koroną ewolucji, która jest możliwa dzięki istnieniu pierwiastków.

Człowiek w pewnym momencie odkrywa, że istnieje jego stwórca – przeczuwając go najpierw, ale że Bóg nie porozumiewa się ze swoim stworzeniem, człowiek w końcu w pysze stwierdza, że to on „wymyślił” a nie

odkrył pierwiastki, i że jak już ma Internet to wszyscy, którzy wierzą w istnienie Boga, muszą być upośledzeni, bo przecież to oni – ateści są myślicielami (jak twierdzono w XIX wieku). Jednak światłe umysły, jak np. Kołakowski, czy Tischner stają po stronie tego tak wyszydzonego – przez tę dziką hordę tzw. materialistów – Boga. Materialiści ci tak naprawdę dalej wierzą, tylko że w centrum swojej religii stawiają materię zamiast Boga, bo wierzyć w Niego jest trudniej – trzeba chodzić do kościoła, lub przynajmniej modlić się. A żeby być materialistą, wystarczy flow z prądem i nie przejmować się religią.

Lem w książce pt. „Wizja lokalna” prześledził ewolucję religii. Stwierdził on, że ostatnią fazą religii jest to, aby modlić się tylko za innych, bo modlitwa za siebie jest jakimś rodzajem umowy handlowej: Panie Boże, daj mi to lub to, a ja będę się do Ciebie modlił. Więc jeśli nie chcecie wchodzić z Bogiem w prywatne układy, to przynajmniej módlcie się za zmarłych lub żywych. To wam nie zaszkodzi, bo jak stwierdził Pascal w słynnym „Zakładzie Pascala” lepiej jest spędzić godzinkę raz na tydzień w kościele, bo jeśli Boga nie ma, to to niewielka strata, ale jeśli jest, to taka zapłata za życie wieczne jest zaiste maleńka.

Leczenie teatrem



Lidia Wąsik

Idąc przez życie napotykamy różnorodne sytuacje, zarówno dobre, jak i trudne. Jako osoby niepełnosprawne, mierzymy się na co dzień ze swymi trudnościami. Staramy się pokonać nasze problemy życiowe, niepokoje, obawy, różnorodne niedogodności. Po ewentualnych kryzysach pragniemy odzyskać siły i nadzieję na przyszłość, a nierzadko także własne „ja”. Pragniemy dążyć do wspólnego dobra, by na naszych twarzach gościł uśmiech. Szukamy ludzi, którzy nas rozumieją, także podczas naszych trudnych chwil i którzy wspierają nas w przypadku niepowodzeń. Staramy się także rozwijać nasze zainteresowania i talenty, które dają nam mnóstwo radości i satysfakcji, a ulubione sposoby spędzania czasu stają się chwilami ukazującymi nam „blask złocistego nieba, którego w codzienności nam zawsze potrzeba”.

Różne formy aktywności, jakie podejmujemy, sprzyjają utrzymaniu sprawności umysłowej, edukują i rozwijają nasze umiejętności praktyczne, ale też empatię i wrażliwość. Jedną z form aktywności i terapii jest terapia przez teatr. Na terenie naszego Domu działa grupa teatralna pod nazwą „Teatr Wyobraźni”. Wspólnie pracujemy nad spektaklami, uczestniczymy w regularnych próbach, następnie występujemy na scenie, jeździmy na różnego rodzaju przeglądy artystyczne, występujemy także w zaprzyjanych placówkach i na terenie naszego Domu.

Teatr to od zawsze ważny element życia społecznego. Od początku, jeszcze w czasach starożytnych, był ściśle związany z życiem danej społeczności, nie tylko je odzwierciedlał, lecz także sam stanowił życie. Na przełomie dziejów, teatr jako dziedzina sztuki zmienił się, podobnie zmieniała się rola, jaką pełnił w życiu człowieka. Współcześnie teatr charakteryzuje się wielokierunkowością działań i różnorodnością form, co umożliwia wykorzystywanie go w różnych pozateatralnych obszarach. Jednym z takich obszarów jest właśnie terapia przez sztukę osób z niepełnosprawnością, określana mianem arteterapii. Terapia przez

teatr stanowi ważny nurt tzw. nowego teatru, często określanego jako „teatr poza teatrem”, „teatr dla życia”. W takim ujęciu sztuki teatralnej nie są ważne same zadania artystyczne, ale rozwój człowieka. Ponadto, teatr taki skupia się nie na ostatecznym produkcie czyli spektaklu, a na samym procesie tworzenia.

Rozumienie terapii przez teatr jako twórczości pozwala zakładać, że prowadzi ona do określonej zmiany, jaka dokonuje się w uczestniku. W ten sposób aktywność teatralna może przyczyniać się do osiągania celów w dziedzinach pozateatralnych, jak: edukacja, psychoterapia, socjoterapia czy właśnie terapia osób z niepełnosprawnością. Specjaliści zajmujący się dziedziną działań rewalidacyjnych stale poszukują

najskuteczniejszych metod kierowania rozwojem człowieka oraz korygowania, kompensowania i usprawniania jego niesprawności. Za naczelny cel w działaniach terapeutycznych uznają oni przygotowanie człowieka do życia w społeczeństwie, do pracy, wypracowanie zdolności adaptacyjnych, dążność do samorealizacji, samodoskonalenia, poczucia własnej wartości. Terapia przez teatr to szansa na zmianę jakości życia osób z niepełnosprawnością, metoda coraz bardziej powszechna w rewalidacji.

Próby naszej grupy teatralnej to spotkania zawsze pełne uśmiechu, radości i zabawy. Razem pracujemy nad spektaklami z użyciem technik teatralnych i parateatralnych, nasze próby to zajęcia o charakterze artystyczno-ekspresyjnym. Uczymy się tekstów i scenicznego ruchu, naszej choreografii. Przy tym integrujemy się, wzajemnie szanujemy i wspieramy, a nasze gorliwe zaangażowanie wieńczy sukces w postaci scenicznych występów dla większej publiczności. Odtwarzając różnorodne postaci, poznajemy różne życiowe sytuacje i uczymy się sposobów reagowania, przeżywania. Terapia przez teatr umożliwia rozwój osobowości, uczy twórczego podejścia do życia i do problemów oraz



rys. Lidia Wąsik

uruchamia wyobraźnię, zwiększa orientację w rzeczywistości i powoduje poprawę osobistej zaradności. Tematyka i formy naszych spektakli są różnorodne, raz jest to arena cyrkowa, innym razem Anatewka, raz podróżujemy w dalekie kraje, innym razem snujemy spokojne refleksje. Nasze historie opowiadamy różnorodnie – tekstem, śpiewem, a także za pomocą gestu, mimiki, tańca. Ja osobiście bardzo lubię spotkania naszej grupy, wspólna praca nad kolejnymi spektaklami daje mi mnóstwo satysfakcji. Uczestnicząc w zajęciach teatralnych wyzwalam swoje nagromadzone emocje, które kumulują w sobie i które czasami utrudniają mi życie, które muszę kontrolować by być lubianą w grupie. Próby i występy to źródło różnorodnych przeżyć i emocji, dają satysfakcję, zadowolenie, spokój i odprężenie, sprzyjają przełamaniu barier emocjonalnych, nieśmiałości przed wyjściem na scenę i lęku w relacjach z innymi. W czasie zajęć teatralnych ćwiczymy orientację w sposobie własnego przeżywania i reagowania i częściej wyrażamy własne emocje, uczymy się panowania nad negatywnymi emocjami, rozwijamy poczucie i potrzeby estetyczne. Praca nad spektaklem pomaga doskonalić nasze procesy poznawcze jak pamięć czy uwaga, ćwiczymy zapamiętywanie oraz odtwarzanie czynności i treści poszczególnych scen, kolejności ich następowania. Praca usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową oraz spostrzeganie, wymaga bowiem odnajdywania się w przestrzeni scenicznej względem partnerów oraz rekwizytów. Dzięki aktywności teatral-

nej nabywamy nowych sprawności, zyskujemy nowe wiadomości, odkrywamy własne zdolności, zyskując poczucie wartości i wiary w siebie. Dzięki temu z kolei otwieramy się bardziej na nowe doświadczenia w kontaktach z innymi i chętniej uczestniczymy w życiu społecznym. Uczestnictwo w spotkaniach z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach sprzyja przyjaźniom i sukcesom. Także każdy występ sceniczny to wydarzenie społeczne. Wyjazdy na festiwale czy przeglądy teatralne przyczyniają się do kształtowania naszych pozytywnych zachowań i umożliwiają nawiązywanie nowych kontaktów, co pomaga nam przełamywać częstą w naszej społeczności skłonność do zamykania się w sobie i izolowania od innych, w to miejsce ćwiczymy postawę otwartości. Poza tym wszystkim zajęcia uczą nas punktualności, ćwiczą zaangażowanie i poczucie obowiązku. Nasza aktywność teatralna przyczynia się do rozwijania i doskonalenia naszych kompetencji w różnych sferach – poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Spełnia ona zadania głównie pozaartystyczne, sprzyjając podobnie jak inne aktywności twórcze, pozytywnym zmianom we wszystkich sferach naszego funkcjonowania. W ten sposób sztuka sceniczna przestaje być celem samym w sobie, a staje się środkiem do innych efektów, stwarza szansę na przekraczanie siebie, swoich możliwości, a w rezultacie podnosi naszą jakość życia.

Źródła: psychoterapeuta.biz.pl,
polki.pl, teatrstop.pl

*Tworzę tak
Tyle
Co jest
Rozumiem
Umiem dobrze*

*Dobrze
Jak
Jest
Tak*

*Może
Znacznie
Być
Lepiej
Dobrze*

Coś by

*Coś bywa
Napisać
By tak
Brak
Należało też
Weny*

*Tworzę coś
Ala kto
Poezję tu
Negatywnie to
Pozytywnie
Ma jeszcze
Rzadko
Kota rozumie*

Tip Top

*Moja tworzę
Świat może
Praca dobre
Wzbogaca być
Poetycka wiersze*



**Tadeusz
Gorlach**

Zrozumiałem

*Zrozumiałem matematyka
I filozofia
Ze fizyka
Umiem psychologia
Rozumiem chemia*

Mysli

Perła na lato

Wszystkie drogi prowadzą do domu.

Magiczne, cudowne i dobre jest własne miejsce.

Każdy dzień w święto zmień. Każdy dzień w cud zmień.

Niech każdy powiew wiatru niesie dobro.

Warto chcieć, żeby mieć. Trochę chęci i się kręci.

Zła władza przeszkadza. Dobra władza nie przeszkadza.

Warto być sobą, żeby być osobą.

Istoty żywe są szczęśliwe.

Prawdziwą wielkość poznaje się z daleka.

Trzeba dobrze pożyć, żeby jutra dożyć. Trzeba dobrze zjeść, żeby pracę znieść. Trzeba czasem tyć, żeby dobrze żyć.

Ten jest prawdziwie szczęśliwy, kto naprawdę żywy.

Prawdziwe szczęście jest spełnieniem wszystkich potrzeb życia wiecznego.

Miłość jest nieskończoną historią życia wiecznego.

Prawdziwa miłość nigdy się nie kończy. Ona nigdy nie ma końca.

Niebo ma szczęście bez miary.

Lecą lata, aż postarzel się mama i tata.

Różaniec święty jest najświętszą zbawienną modlitwą maryjną.

Trzeba więcej świętej miłości, żeby było więcej świętości. Do świętości trzeba więcej miłości.

Człowiek w pokorze wiele może.

To jest taki związek, że to jest obo-
wiązek.

Na ostatek jest dobry wydatek. Na ostatek mamy kolejny wydatek.

Pomyśl o życiu, nie o picciu.

Był to przypadek nierzadki, że zwykle napiliśmy się herbatki.

Niedziela nas nie rozdziela. Ona nas rozwesela.



rys. Piotr Bal

Miłość jest błogim rajem życia wiecznego.

Dobre spełnienie – czyste sumienie.

Zróbmy test, czy to jest the best.

Baba – żaba.

Ciastka, cukierki, czekolady, pier-
niki dają wyniki.

Róbmy wszystko ładnie, zgrabnie
i dokładnie.

Nie tylko dla Zdzisława dobra jest zabawa.

Tak kochała, że płakała.

Ziemia nie urodzi gdy człowiek zawodzi.

Nie tylko Bogumiła jest miła. Nie tylko Święta Bogumiła dobrze żyła.

Wszystkie aniołki na stołki! Aniołki, siadźcie dobrze na stołki!

W prawo, aby było klawo.

Żywiec to szczęśliwiec.

Warto okno otworzyć, żeby dobrze pożyć.

Nie tylko w południe na niebie jest cudnie.

Zachcianki kochanki.

W dobrej rodzinie życie płynie.

Nieraz się zdarza, że się coś przydarza.

Cnoty nie czynią psoty.

Tak się ładnie sprawił, że cały świat zbawił.

Od dawien dawna jestem zabawna.

Od młodości jesteś pełna miłości.

W miłości nikt się nie złości.

W prawdziwej miłości nic nigdy nie złości.

Gdy jesteś chora, idź do doktora.

Masz brzuszek jak cycuszek.

Warto tak rządzić, żeby się oporządzić.

Cośmy się dowiedzieli w tej pościeli?

Mięta pamięta.

Wacławie, siadź na ławie.

W niebie są dziwy, zawsze będziesz szczęśliwy.

Spędzaj chwile bardzo mile.

Nie bądź leń, weź się zmień.



rys. Piotr Bal

Lenie mają nieczyste sumienie.

Zanim będziesz w grobie, pomyśl o sobie.

Na cycunie staniczek się wsunie.

Chciej i miej.

Zacznij pierwszy od wierszy.

Gość ma dość.

Nie tylko Moniki mają dobre wyniki.

Ona z tego słynie, że jej szybko czas płynie.

On z tego słynie, że żyje w świętej rodzinie.

Kłopoty – cnoty.

Z serca składajcie, miłość oddajcie.

Tworzę, nim się położę.

Niewiasta jest bardzo ujmującą istotą.

Można jest piłka nożna.

Pięczka, jak laleczka.

Mama i tato są dobrzy na lato.

Tak się bawimy, że mówimy.

Człowiek morowy ma sprawy z głowy.

Chłopaki z naszej paki.

Pokusy – dzikusy.

Poprawa to nie zabawa.

Prawdziwym celem widowisk jest ćwiczenie inteligencji.

W przyszłości będzie najwięcej miłości.

Nie tylko baletnica zachwyca.

Dobre było i się skończyło.

Żeby było mniej złości, a więcej miłości i radości, niech życie będzie usłane z róż, niech prowadzi Anioł Stróż.

„Gdybym był bogaty...”

Nasze tegoroczne przedstawienie noszące tytuł „Gdybym był bogaty...” nawiązuje do słynnego musicalu „Skrzypek na dachu” opartego na motywach powieści „Dzieje Tewji Mleczarza” autorstwa Szolema Alejchema. Przedstawienie opowiada o zwyczajach żydowskich panujących w małej wiosce – Anatewce. W tej wsi każdy z mieszkańców może stać się tytułowym skrzypkiem. Żydzi uważający Anatewkę za swój dom mają ulubione tańce. W czasie tańca dowiadujemy się jakie tradycje w kwestii ubioru, jedzenia i pracy panują na żydowskiej wsi. To właśnie te tradycje dają mieszkańcom Anatewki poczucie stałości i bezpieczeństwa. Głównymi bohaterami przedstawienia są: Żyd – Tewje – mleczarz, jego żona Gołde oraz ich pięć córek. Tewje każdy swój dzień poświęca na ciężką pracę – ma klacz, która dawno temu zgubiła podkowę i nie może odciążać mleczarza podczas pracy. Najstarszą córką Tewje jest Cejtl, którą zamierza bogato wydać za męża.

Marzy mu się bogactwo, o jakim mowa w piosence „gdybym był bogaty” i podobnie jak brzmią słowa piosenki, główny bohater chciałby zbudować wielki dom ze schodami donikąd. Wiedząc, że Tewje planuje wydać córkę za męża, miejscowa swatka przyprowadza idealnego jej zdaniem kandydata. Przyszłym mężem miałby zostać Lejzer-Wolf – starszy, niewidomy rzeźnik z dużym poczuciem humoru, którego nie szczędzi zgromadzonym, opowiadając dowcip o tym, jak żyd przychodzi do rabina się wypowiedzieć. Wyraża pokorę, że oszukał innego żyda i obawia się, że to grzech, na co Rabin odpowiedział, że to raczej cud! Mimo wesołej atmosfery, Cejtl oznajmia rodzicom, że nigdy nie zostanie żoną rzeźnika, gdyż ma dopiero 22 lata i nigdy go nie pokocha. Sąsiadka doradza, żeby przyjęła propozycję, gdyż lepszy kandydat się nie pojawi, jednak młoda dziewczyna nie ma posagu. Na to



Bożena Florek





wszystko zjawia się krawiec Motł Kamzojł, w którym kocha się córka młynarza. Tewje długo z nim rozmawia, by dowiedzieć się czy młody mężczyzna ma wobec córki poważne zamiary i czy prawdziwie mu na niej zależy. Cejtł również stwierdza, że dadzą sobie radę w życiu, są młodzi, kochają się, a miłość nie zna przeszkód. Matka przyznaje, że cieszy się, iż ich córka pójdzie za głosem serca.

Gdy wszystko zostało wyjaśnione nadeszła pora na przygotowania do wesela. Przy żydowskich melodiach ojciec i matka błogosławią nowożeńców, na stole znajduje się biały obrus, a na nim siedmiornamienny świecznik, nad stołem z kolei rozpostarty jest biały baldachim. Zgromadzeni goście rozpoczynają tradycyjny, piękny, żydowski taniec weselny. Po tym tańcu żona Tewje stwierdza, że przypomniała się jej pewna mądrość dotycząca biednych i bogatych. Gdyby bogaci nie chcieli umierać, to mogliby płacić biednym, żeby umierali za nich i według tej kombinacji biedni stawaliby się bogatymi i tak z pokolenia na pokolenie... Jednak bogactwo to nie wszystko,

najważniejsza jest przyjaźń szczerą i szacunek człowieka do człowieka, co zawiera się w zawołaniu Gołde: wspierajmy się wzajemnie i bądźmy dla siebie braćmi!

Premiera naszego przedstawienia odbyła się 17 kwietnia 2018 roku, podczas XVI Przeglądu Teatralno-Muzycznego Domów Pomocy Społecznej w województwie małopolskim o „Buławę Lajkonika” w Domu Kultury im. H. Jordana przy ul. Krupniczej. Po raz drugi Teatr Wyobraźni zaprezentował przedstawienie przed budynkiem naszego Domu z okazji Dnia Matki. Nasze przedstawienie zostało nagrodzone rzesistymi oklaskami publiczności, ale również tego uroczystego dnia prezentowaliśmy wiersze i piosenki przede wszystkim o matce i dla matki. Kolejny raz przedstawiliśmy „Skrzypka” w Chrzanowie na XI Powiatowym Festiwalu pod nazwą Domek Artystów Wszelakich. Organizatorem tej imprezy jest Dom Pomocy Społecznej w Plazie. Za ten występ otrzymaliśmy dyplom i sprzęt do karaoke, i po raz kolejny zostaliśmy nagrodzeni żywiołowym aplauzem publiczności.

Moja twórczość

Wywiad z Wojtkiem

Kontynuujemy cykl wywiadów z ciekawymi postaciami, które zamieszkują nasz Dom. Autor, Sven Hajman, rozmawia z osobami, które dzielą się swymi historiami. Zobaczcie, jak jesteśmy różni, barwni, jak ciekawi, a nasze historie, czasem radosne, a czasem tragiczne, mogłyby stanowić materiał do niejednej książki.



Sven Hajman

Sven Hajman: W naszej społeczności wielu kojarzy Pana z wyśmienitymi pracami plastycznymi, które znamy ze stron „Impulsu” i nie tylko. Co daje Panu malowanie?

Wojtek: Odpężenie, odreagowanie emocji, uporządkowanie nastroju. Mogę pofantazjować, pobudzić swoją wyobraźnię i przelać ją na papier, szkło czy płótno.

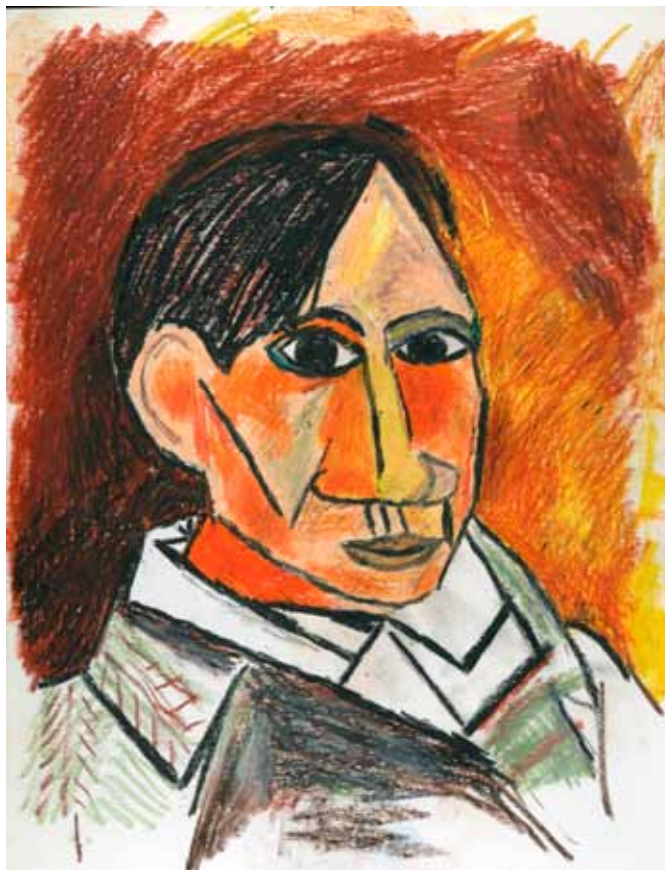
SH: Czy ma Pan ulubionego malarza, gatunek malarski?

W: Vincent Van Gogh. Odwzorowałem „Słoneczniki” i „Żółty dom”. Czytałem część listów do brata, oglądałem jego albumy. To jest taki inspirujący twórca.

SH: Jak odkrył Pan w sobie talent malarski?

W: Rysowałem jako dziecko, pamiętam, że pierwszy rysunek to był zachód słońca, rysowałem różne urządzenia, koparki. Pierwszym rysunkiem dla społeczności była kopalnia narysowana węglem.

SH: Czy kończył Pan jakąś szkołę plastyczną lub kursy?



W: Nie kończyłem szkoły plastycznej, próbowałem się dostać do liceum plastycznego, ale moje prace zostały odrzucone. Mam wykształcenie podstawowe. Uczestniczyłem w kółku plastycznym – w szkole podstawowej do której uczęszczałem, prowadzonym przez moją mamę.

SH: Jakie ma Pan źródła inspiracji?

W: Od dziecka bardzo lubiłem komiksy „Kajko i Kokosz”, „Tytus Romek i A'Tomek”, kreskówki „Bolek i Lolek”, „Koziołek Matołek”, bajki Walta



Disneya. Umiem narysować Myszkę Miki i Kaczora Donalda.

SH: Czy mógłby Pan opowiedzieć o terapii zajęciowej, w której często Pan uczestniczy?

W: Na terapii rysuję dużo rzeczy i daje mi to spełnienie.

SH: A jakby Pan podsumował swój pobyt w DPS?

W: DPS nauczył mnie życia, i dał mi bardzo dużo. Jakies zaistnienie w życiu. Przed DPS chodziłem tylko w pizamie, ubierałem się tylko na spacer, w DPS nauczyłem się dbać o siebie i zintegrowałem się z ludźmi. Chciałbym jeszcze dodać coś odnośnie mego dzieciństwa. Byłem kiedyś z babcią w Kasince Małej i mieliśmy tam sesję rysunkową. Rysowaliśmy architekturę krajobrazu – domki. W Krakowie siadaliśmy przed AGH i rysowaliśmy ten budynek. Startowałem też w konkursie „Przekroju” na osę w peruce i zająłem drugie miejsce. Kiedyś zrobiliśmy sesję rysunkową z kuzynką i zarysowaliśmy cały zeszyt zwierząt.

SH: Dziękuję za rozmowę. Gratuluję w imieniu całej Redakcji dotychczasowych osiągnięć i życzę dalszych sukcesów!



Wojciech Wierzbicki



Rysunki Wojciech Wierzbicki

Grota solna na Łanowej

W czerwcu nasz DPS wzbogacił się o pomieszczenie niezbyt wielkie, ale o dużym potencjale zdrowotnym, na czwartym piętrze budynku głównego, tuż obok biblioteki, zainstalowano bowiem grootę solną. Co to takiego? Jest to pomieszczenie, którego ściany wyłożone są blokami solnymi pochodzącymi z trzech miejsc – z Bochni, z Kudowy oraz z Himalajów. Sól z każdego z tych miejsc ma nieco inny skład, jeśli chodzi o zawarte w niej minerały i mikroelementy, i co za tym idzie, nie-

teżnia, czyli jakby mini-wodospad, woda solankowa spływając po gałązkach, pokrytych kryształkami soli, co swoją drogą bardzo ładnie wygląda, wytwarza specyficzny mikroklimat – zwiększa się pięciokrotnie hydrojonizacja powietrza, czyli ilość zawartych w nim jonów ujemnych. Dzięki specjalnym urządzeniom, w pomieszczeniu utrzymywana jest tem-



**Lesław
Wąsowicz**

peratura 23-24 stopni Celsjusza oraz wilgotność nie przekraczająca nigdy 45 %, zapewniony jest też taki przewiew powietrza, który równomiernie rozprzestrzeni te cenne dla zdrowia biopierwiastki – jakie, o tym w dalszej części artykułu. Grota jest tak urządzona, by pobyt w niej był nie tylko zdrowy, ale również przyjemny i relaksujący. Z ukrytych gdzieś w pokrytym stalaktytami sufitem głośników rozbrzmiewa specjalnie skomponowana, delikatnie przyciszona, kojąca muzyka, której słuchanie poprawia nastrój, pozwala się rozmarzyć i odprężyć. Służą też temu przeznaczone do relaksa-



co inne właściwości zdrowotne. W ściany wbudowane są lampy podświetlające te kryształy soli, co oprócz pięknego efektu wizualnego, poprzez podgrzewanie sprawia, że sól paruje jonizując ujemnie powietrze i nasycając je swoimi cennymi dla zdrowia składnikami. Oprócz tego, w jednej ze ścian znajduje się

leżaki, które każdy może rozłożyć tak, jak mu będzie najwygodniej.

Na czym polega lecznicze działanie groty solnej? Mikroklimat sprzyja zwalczaniu szkodliwych wirusów, grzybów i bakterii, będących przyczyną wielu infekcji dróg oddechowych ale nie tylko. Wdychane oraz pobierane przez skórę mikroelementy takie jak jod, żelazo, brom, potas, sód, chlorki, wapń, magnez, selen czy miedź. Udowodniono, że pobyt w grocie solnej wspomaga leczenie chorób górnych i dolnych dróg oddechowych, np. zapalenia zatok, gardła, krtani, nieżyty nosa, astmy, pylicy płuc, przewlekłego zapalenia płuc, ale również pomaga w różnych alergiach, schorzeniach dermatologicznych, łuszczycy, niedoczynności tarczycy, chorobach układu pokarmowego, nerwowego oraz krążenia – np. jest wskazany w rekonwalescencji po



zawale. Wyrównuje ciśnienie tętnicze, wspomaga regenerację organizmu, wzmacnia system immunologiczny. Sprzyja pokonaniu nerwic, depresji oraz bezsenności. Na pewno dla wielu osób istotną informacją będzie to, że przyspieszając metabolizm komórkowy, grota pomaga też pozbyć się otyłości.

Jednorazowy pobyt w grocie powinien trwać około 30-45 minut. Dla większej skuteczności, najlepiej odbyć cykl dziesięciu seansów w grocie i powtarzać go co jakiś czas.

Niestety, nie każdy może skorzystać z tych dobrodziejstw – istnieją przeciwwskazania. Najlepiej zapytać lekarza, czy możemy korzystać z groty solnej. Nie powinny odbywać seansów osoby uczulone na jod, cierpiące na nadczynność tarczycy, mające ostre stany gruźlicy albo zaawansowaną chorobę nowotworową.

Ja sam, jako znany i lubiany reporter „Impulsu”, byłem w grocie i miałem bardzo pozytywne odczucia, wyszedłem nie tylko zdrowszy, ale i wypoczęty!

Wyjścia

Kabaret Skeczów Męczących



W majowe popołudnie, w Domu Kultury w Wolbromiu obejrzelśmy premierowy program Kabaretu Skeczów Męczących. KSM to kielecki zespół założony w 2003 roku, który w tym roku obchodzi 15-lecie swojego istnienia. Jest to jeden z najpopularniejszych polskich kabaretów, który komentuje na bieżąco wydarzenia z Polski i ze świata. Ich skecze są pełne entuzjazmu, lekkości i radości. Członkowie kabaretu podbili serca widzów charakterystycznymi postaciami, skeczami zaangażowanymi społecznie i politycznie, luzem scenicznym i umiejętnością rozbawienia każdej publiczności. Występują na największych festiwalach kabaretowych, pokazując się również szerokiej

publiczności współprowadząc wydarzenia muzyczne: Eska Music Awards, Sabat Czarownic, Top Trendy; jak i kabaretowe. Na swoim koncercie mają również prowadzenie największej trasy rozrywkowej w Polsce – Polska Noc Kabaretowa 2017.

Przez 15 lat istnienia Kabaret Skeczów Męczących wprowadził na scenę, a potem w codzienne anegdoty całą masę charakterystycznych postaci, powiedzeń i żartów. I właśnie niepowtarzalni bohaterowie ich skeczów byli motywem przewodnim spektaklu z okazji 15-lecia zespołu.



Jacek Świstek

L A T O

Adam Kukla



Piotr Stawowy

MAM

Mam pełną fiołków cudną dolinę
Gdzie strumyk szemerze i mgła opada
Topola szumi, chłodny cień brzozy
Leśne historie mi opowiada

Znam ścieżkę, która wiedzie ku wiosnie
Gdzie zajac między paproć ucieka
Barwne motyle tańczą radośnie
I gdzie ja spojrzę – coś mnie urzeka

Jest wzgórze – jodły rosną tam stare
Ich pieśń ku morzu, wydmom ucieka
I lubię o zmierzchu szarą godzinę
I dom w dolinie, gdzie ktoś na mnie czeka

Gdy to takie miłe, jak ktoś czeka
Myśli o tobie i jak cień się tu snuje
Gdy rośnie las, z boku płynie rzeka
Gdy w tym domu ktoś się znajduje

Władysław
Karzyński



Kazimierz
Fudali

Marek Migdał



Adam Kukla

Anna
Kwiatkowska





Marek Migdał

Lidia Wąsik

Piotr Stawowy



Piotr Bal

Kazimierz
Fudali



TYM

Tym dniem cudownym ja się raduję
Cieszę się trawą, jak śpiewa skowronek
I myśli cudne, ja o nich tam snuję
Głos ptaka słyszę, jakby dzwonił dzwonek

Bo ta dziewczyna, która tam była
Na tej polanie, na tym rozdrożu
Taka prześliczna, jakby mi się śniła
Jak ta hurysa na Zaporozu

Jej oczy śliczne, czarne i chabrowe
A usta piękne, i te blade jej lica
A te sukienki jej, jasne, kolorowe
A jej urodę podziwiała cała okolica

Nawet się nikomu nie śniła we śnie
Ta piękna, cudna, śliczna krasawica
I zadziwiała wszystkich, oraz mnie
A jej oczy błyszczały jak błyskawica

Marek Migdał



Józef Zamojski

Józef Zamojski



Krynica Zdrój 2018

Wczesnym rankiem w deszczową pogodę wyruszyliśmy na krajoznawczą wycieczkę do Krynicy Zdrój. Był to wtorek 12 czerwca tego roku. Jechaliśmy busem, zaopatrzeni w plecaki z suchym prowiantem. Było nas łącznie z opieką 24 osoby, w tym 5 sympatycznych opiekunów, dzięki którym impreza ta się odbyła. Jechaliśmy ok. 2 godziny. Po dotarciu na miejsce z radością zauważyliśmy, że pogoda zmieniła się – piękne słońce zachęcało do zaplanowanego spaceru.

Podążyliśmy na Górę Parkową, na którą wjechaliśmy kolejką linowo-terenową z przestronnymi wagonikami, wybudowaną w 1937 roku. Podczas ok. 15-minutowej przejażdżki podziwialiśmy piękno przyrody, sosny, jodły, żywotniki. Na Górze urządziliśmy piknik – zjedliśmy ze smakiem przygotowane wcześniej kanapki. Spacerowaliśmy długim Parkiem Zdrojowym. Maszerowaliśmy długim wyboistym traktem, odpoczywając na rozmieszczonych wzdłuż ścieżek ławkach lub w altankach zachęcających do odpoczynku.

Dotarliśmy też do Źródełka Miłości znajdującego się na stoku Góry Parkowej. Jak mówi legenda, kto napije się wody ze źródła, w najbliższym czasie będzie cieszyć się powodzeniem w miłości. To miejsce, gdzie zakochani wyznają sobie miłość poprzez pocałunek lub przytulenie. My, Lidka z Sylwkiem jako para zakochanych staliśmy koło siebie w tak romantycznym nastroju, pogrążając się w miłosnym zauroczeniu, aż tu nagle z uniesienia straciłam równowagę i o mało nie wpadłam w przepaść, wszyscy przerażeni! Na szczęście dzięki szybkiej reakcji pomocnej opiekunki wyszłam cała z tej przygody. Wówczas zrobiono nam pamiątkowe zdjęcie. W ogóle przywieźliśmy ze sobą wiele pamiątkowych zdjęć z panoramą Krynicy.

Już na dole, z Nowego Domu Zdrojowego znajdującego się u podnóża Góry Parkowej, przeszliśmy do



Lidia Wąsik



Adam Kukła





Pijalni Wód Leczniczych. Każdy z nas wypił po szklanecce leczniczej wody mineralnej Jan, rozkoszując się jej smakiem i licząc na dobroczynny wpływ. Woda Jan jest dobra dla nerek, a także stosuje się ją w leczeniu miażdżycy (obniża poziom cholesterolu we krwi) i w cukrzycy.

Po forsującej wycieczce zatrzymaliśmy się w pobliskiej kafejce na odpoczynek i pyszne lody. Potem bussem wróciliśmy do Krakowa, wszyscy bardzo zadowoleni dziękowaliśmy serdecznie naszym wspaniałym opiekunom.

„Teraz komiks!”

Po raz pierwszy w historii, Muzeum Narodowe w Krakowie, zorganizowało wystawę prezentującą oryginalne prace, wydawnictwa i przedmioty z lat 1871-2017, związane z komiksem w Polsce. Wystawę „Teraz komiks!”, można obejrzeć od 2 marca 2018 roku. Wszystkie eksponaty pochodzą z prywatnej kolekcji Wojciecha Jamy, który jest jednym z kuratorów wystawy. Mogliśmy zobaczyć ponad 600 obiektów, w tym: szkice, plansze, blaudruki, albumy z rysunkami i autografami, a także książki, katalogi, czasopisma, druki ulotne oraz unikalne figurki, zabawki, monety, znaczki oraz przedmioty codziennego użytku.

Była to dla nas okazja do przypomnienia sobie bohaterów dzieciństwa, jak również postaci, które weszły do polskiej kultury popularnej po 1989 roku. W świat komiksu wprowadził nas Bezrobotny Froncek, bohater najdłuższej ukazującej się polskiej serii prasowej. Następnie towarzyszyliśmy Koziołkowi Ma-

tołkowi w jego podróży do Pacanowa, a także do przedwojennej i powojennej Warszawy. Poznaliśmy najślynniejszego krakowskiego dżentelmena, profesora Filutka i jego nieodłącznego towarzysza – psa Filusia. Odwiedziliśmy Mirmiłowo, słowiański gród, w którym mieszkają Kajko i Kokosz. Razem z Jonkiem, Jonką i Kleksem wybraliśmy się po smocze jajo i złoto Alaski. Bąbelek i Kudłaczek zaprowadzili nas do źródeł wody sodowej. Nie zabrakło także młodszych bohaterów, jak jeżdżący na deskorolce Jeź Jerzy i walczący z osiedlową przestępczością Wilq. Zobaczyliśmy jak tworzyło się komiksy kiedyś, a jak powstają one dzisiaj. Mogliśmy wejść do komiksowej pracowni Papcia Chmiela, sfotografować się z ulubionymi bohaterami, a także zastanowić, dlaczego nie wyrasta się z czytania komiksów.



Jacek Świstek

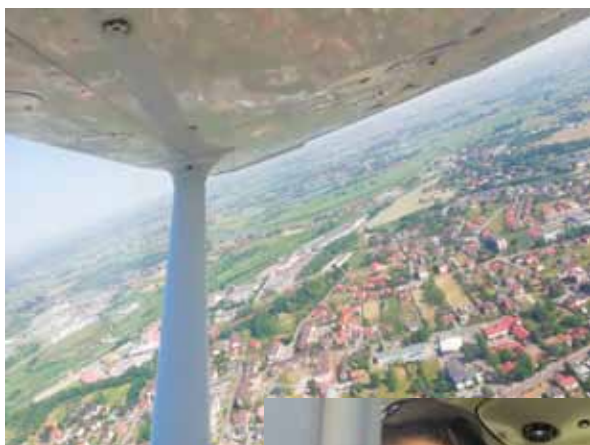




Wyjścia

Bajerancki lot nad Krakowem i okolicami

W Dzień Dziecka, dzięki uprzejmości Pana Krzysztofa pilota i właściciela awionetki, który poświęcił nam swój cenny czas, skorzystaliśmy z możliwości przelotu nad Niepołomicami i Krakowem. W tym małym samolocie mieszczą się cztery osoby razem z pilotem. Każdy z pasażerów został wyposażony w słuchawki i mikrofon do porozumiewania się między sobą i pilotem. Lot trwał 15 minut i czas ten minął nam w górze bardzo szybko. Korzystając z podniebnych wariacji mieliśmy możliwość zobaczyć krajobraz Krakowa i Niepołomic.



Po wylądowaniu cała nasza szóstka była pod wielkim wrażeniem. Po dziękowaliśmy pilotowi i poszliśmy się napić upragnionej wody.



Łukasz
Ruśnica

*Miłość to bardzo szeroki temat
To nie żadna banda ani żaden schemat
Owocuje w życiu
Pnie się jak poemat
Dobrze ją zaznać
bo daje swobodę ruchu i sens życia*

*Stoisz przy czarnym punkcie
I odliczasz czas
Przez moment nie ma tam Ciebie
I nie ma tam nas
Cyfrowa wyliczanka
Nazwę zabawy już znasz
A jak nie znasz
To ciuciubabkę na tacy już masz*

Dwa światy

*Człowiek chory, skromny
Bogaty, zachłanny
To jak strach na wróble
lub topienie marzanny
celem jest tylko dążenie do prawdy
kto jest silny psychicznie
wychodzi z dołka
kto zaś jest chorobami przejęty
niech będzie wyleczony*

Łukasz Ruśnica

Słodkie lenistwo

*Leniwie spędzam czas brodząc stopami
Na brzegu morza fale masują mi
Palce, pięty i śródstopia podobnie jak
Rozdeptywany piasek pod nimi
Jest prawie upalnie, chociaż lekki wiatr
Powoduje, że tak się tego nie odczuwa
Szukam ładnych kamyków, zbieram
Wybrane muszelki
I z lichą nadzieją rozglądam się
Za wyszlifowanym przez morze
Na złoto i brązowo bursztynem
Czasem owiną się wokół moich stóp
Nieznane mi glony i znane morszczyzny
Generalnie nie łapię już co dzieje się wokół
Tego, nad czym nie jestem skupiona
Pomimo iż mój umysł
Jest w tej chwili jak ciało kameleona*

*Ból jest jak kwestujący w
Ciszy
Oplata Cię woalem z mgły
O władzy
Plotącego sieć pająka*

*Na dłoniach pustych i zimnych
Opierasz głowę
Równie zmęczoną
Kto powie Ci Dzień dobry
Kiedy myśli w niej Twoje
Zapłoną?*

*Sami na oddziale chorób wewnętrznych
Ratujemy zdrowie
Krucze jak u motyla
Czy ktoś „dotknie naszych skrzydeł”?
Byśmy później nie mogli
Samodzielnie odfrunąć?*

Muszla

*Na dnie morza cię odnalazłam
Krucą, delikatną, kolorową
Jesteś jakby dziecinnie prosta
I jakby dziecinnie nieśmiała
Wytyczasz drogę do morza
Swoim wewnętrznym poszumem
Kiedy cię tak słucham blisko ucha
Kocham cię wtedy najbardziej
Głębinowa czarodziejko myśli
O zsynchronizowanej jakości suplementu*



Wolę

*Wolę jak milczysz
Zanim odnajdę Twoje
Sklepienie dłoni
Na moich łopatkach
Zanim deszcz zmoczy
Nas w drodze do domu
Znad morza
I te szumiące fale w trakcie
Rozpustnego lata
Adriatyk rozlał się przed nami
Maleńkie kropelki potu na naszych ciałach
Drżenie tych ciał i warg
Błogosławione ciepło, potok słów
Szeptanych miłym kolorytem
Jakby tenorowego saksofonu
W świdrującej ciszy ścian
I?
„...masz u mnie plus”
Bo mam przy Tobie swoją wolę
I uczucia mam
Swoje dla Ciebie*



„Miej serce i...”

Na środku planety biała plama
A pomiędzy czarne dziury
W międzyczasie świat jednoczy się
Z asteroidami i kosmicznymi śmieciami
Jak my z własną materią
Duchową i cielesną
Odrywamy i odchodzimy w świat marzeń
Od konfliktów i nagłych zderzeń
Jesteśmy trochę bezkompromisowi
Kleimy latawce z kolorowych
Papierów, puszczamy na żyłce wykorzystując
Potrzebny wiatr by je unióś
Ścielimy rano łóżka wciąż tak samo
I tak samo się modlimy o dobrobyt
Tyle w tym pozytywnego doświadczenia
Co miary w krawieckim centymetrze
Który nie daje się rozwinąć bardziej niż na 1,5 m
Grzeźniemy po trochę we własnym samolubstwie
Czy nieplanowanej euforii i stajemy
Się niekiedy lepsi niż jesteśmy skłonni
Przewidzieć od czasu urodzenia
Bo skłonność do nałogów jest nam
Bliska jak druga skóra i wcale nie
Muszą to być papierosy i alkohol
Praca czy seksoholizm
Wystarczy przysłowiowa szklanka od połowy czy
Do połowy pusta jak na nią patrzymy
Wystarczy ta druga połowa jabłka
Czy pomarańczy ale w sensie stricto
W sensie absolorium czy zapach kwiatów
Smak rumianku, czy orzechów, czy kakao
W kostce czekolady
Tak zaskoczeni własną potrzebą
Smaku, dotyku, zapachu
Wiążemy swoje wspomnienia z chwilą
Bądź chwilami pełnego szczęścia
Chociaż nie zawsze w pełni
Sprawnego rozumu
Bo czasem odpływamy w zaprzesłe morza
I na nieistniejące kontynenty



Anna
Kwiatkowska

Pochodzę

Pochodzę z krainy cienia
Wlepiam swój kontur
W ustawienia z logarytmów
Popełniam błąd za błędem
Decyduję o swojej nijakości
Jestem jakby samotnym żaglem
Na morzu spraw innej przyczyny
I odmiennego skutku
Wypluwam na wody hen daleko
Gubiąc fale podążam za horyzont
Pałający słońcem i fioletowo-turkusowym
Błękitem odpływu
Jestem prawdą swojej odpowiedzi



Rysunki Anna Kwiatkowska

Najświętsza Maryja Panna Królowa Polski



Marian
Skoczylas

3 maja Kościół katolicki w Polsce obchodzi uroczystość Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski. Data uroczystości nawiązuje do ważnych wydarzeń z historii Polski: obrony Jasnej Góry przed Szwedami w 1655 roku, ślubów króla Jana Kazimierza oraz uchwalenia Konstytucji 3 Maja. W czasie najazdu szwedzkiego, 1 kwietnia 1656 roku w katedrze lwowskiej, przed cudownym wizerunkiem Matki Bożej Łaskawej król Jan Kazimierz złożył uroczyste śluby, w których zobowiązał się szerzyć cześć Maryi oraz uzyskać u papieża pozwolenie na obchodzenie Jej święta jako Królowej Korony Polskiej. Uroczystemu wydarzeniu towarzyszyło odśpiewanie litanii do Najświętszej Panny, do modlitwy dodano wezwanie „Królowo Korony Polskiej, módl się za nami”, które zgromadzeni biskupi i senatorowie trzykrotnie powtórzyli.

Szczególne związanie kultu Maryi, Królowej Korony Polskiej, z Jasną Górą nastąpiło 8 września 1717 roku, kiedy to dokonano koronacji jasnogórskiego obrazu, co uznano za koronację Maryi na Królową Polski. Wezwanie „Królowo Polski” wpisano na stałe do litanii loretańskiej w 1908 roku, w tym samym roku papież Pius X ustanowił święto Królowej Polski dla diecezji lwowskiej. Po uzyskaniu niepodległości przez Polskę biskupi zwrócili się do Stolicy Apostolskiej z prośbą rozszerzenia święta na cały kraj. Jako datę zaproponowano dzień 3 maja, na pamiątkę pierwszej polskiej Konstytucji, która realizowała część ślubowań króla Jana Kazimierza. Święto zatwierdzone zostało w 1920 roku przez papieża Benedykta XV, a obchodzone jest oficjalnie od 1923 roku.

W 300. rocznicę królewskich ślubów, nową ich wersję opracował przebywający wówczas w miejscu internowania Prymas Polski kard. Stefan Wyszyński. 26 sierpnia 1956 roku, po uwolnieniu Prymasa, w uroczy-

stość Matki Boskiej Częstochowskiej w obecności miliona wiernych złożono uroczyste Jasnogórskie Śluby Narodu na Jasnej Górze. 10 lat później, 3 maja 1966 roku tam właśnie odbyły się centralne uroczystości milenijne chrztu Polski. Dokonano wówczas aktu zawierzenia Matce Bożej i powierzenia narodu polskiego Jej opiece na kolejne 1000 lat.



Obraz Matki Bożej Częstochowskiej

Święto NMP Królowej Polski jest wyrazem wiary narodu w szczególną opiekę Bożą, jakiej Polacy doświadczają za pośrednictwem Maryi. Jej kult jako Królowej Polski jest bardzo stary. Przykładem może być „Bogurodzica”, najstarsza polska pieśń religijna, która przez wieki pełniła rolę narodowego hymnu. Szczególnym kultem religijnym wśród wiernych otoczony jest obraz Matki Boskiej Częstochowskiej „Czarnej Madonny”, jest to najsłynniejszy wizerunek Matki Bożej w Polsce, który znajduje się na Jasnej Górze. Historia obrazu wiąże się nie tylko z dziejami Kościoła w Polsce, ale także z burzliwymi wydarzeniami politycznymi i społecznymi. Każdego roku Matkę Boską Częstochowską

odwiedzają setki tysięcy pielgrzymów.

Losy powstania i znalezienia się obrazu w Polsce są burzliwe i skomplikowane. Przeplatają się z legendami i podaniami, które sprawiają, że historia wizerunku jest bardzo tajemnicza. Pierwsza wzmianka o obrazie pochodzi z pierwszej połowy XV wieku. Z przechowywanego w archiwum klasztoru łacińskim dokumentu czytamy, że autorem obrazu jest św. Łukasz Ewangelista. Cesarz Konstantyn kazał przenieść obraz z Jerozolimy do Konstantynopola i umieścić w świątyni, tam obraz zasłynął cudami. Urzeczony cudownym obrazem książę ruski Lew, uprosił Konstantyna o darowanie mu obrazu, który też przeniósł do swojego księstwa i kazał go bogato ozdobić. W czasie wojny prowadzonej

na Rusi przez Ludwika Węgierskiego obraz ukryto w zamku bełskim. Po poddaniu się zamku Ludwikowi namiestnik króla, książę Władysław Opolczyk zajął obraz. W czasie oblężenia zamku przez Litwinów i Tatarów strzała wpadła do zamku i ugodziła w prawą stronę wizerunku. Wtedy nieprzyjaciół otoczyła mgła, która ich przeraziła. Książę wypadł na nich z wojskiem i ich rozgromił. Kiedy chciał wywieźć obraz do swojego księstwa, mimo dużej liczby koni wóz z obrazem nie ruszał z miejsca. Książę uczynił ślub, że wystawi kościół i klasztor tam, gdzie umieści obraz. Wtedy konie lekko ruszyły i zawiozły obraz na Jasną Górę. Tam książę umieścił go w kaplicy kościoła. Tak o obrazie mówiła tradycja zachodnia, natomiast na Wschodzie jego powstanie wiązano z Jerozolimą i Wieczernikiem. Wizerunek miał być ukryty przed Rzymianami w jaskini. W drugiej połowie XII wieku obraz Bogarodzicy miał zostać uroczyście przewieziony na Ruś. Prawdopodobnie pojawiał się także w Bułgarii, Czechach na Morawach.

Jedynym pewnym źródłem historycznym, na którym możemy oprzeć swoją wiedzę o dziejach obrazu, są pisma Jana Długosza. Potwierdza on wzniesienie klasztoru na wzgórzu koło Starej Częstochowy przez księcia Władysława Opolczyka w 1382 roku. Dwa lata później w 1384 roku obraz z wizerunkiem Matki Bożej z Dzieciątkiem trafił na Jasną Górę.

Popularna legenda głosi, że istniejące na obrazie rany są pozostałością po napadzie na klasztor w XV wieku. Jedna z wersji głosi, że dokonali tego husyci, którzy weszli do Częstochowy w poszukiwaniu cennych skarbów, które miały być ukryte w klasztorze. Mieli oni wyrwać obraz z ołtarza, porąbać go szablami i przebić mieczem. Sprawa miała więc charakter religijny, a nie materialny. Według innych źródeł, napad był rabunkowy, a zniszczenie obrazu było spowodowane niezadowolaniem złodziei, którzy nie znaleźli w klasztorze spodziewanych dóbr.

Obraz z polecenia króla Władysława Jagiełły został przewieziony do Krakowa, by tam poddać go renowacji po zniszczeniach, jego odnowienie trwało kilka lat. W roku 1434 cięcia widoczne na twarzy Maryi zostały wyłobione specjalnym rylcem i wypełnione czerwonym

barwnikiem. Miała to być pamiątka zniszczenia obrazu. Na pierwszy rzut oka widoczne są tylko trzy blizny, natomiast w rzeczywistości jest ich dziesięć i są one zlokalizowane głównie na szyi Maryi.

Legendy dotyczące powstania obrazu związane z biblijnymi postaciami są piękne, ale nie przedstawiają prawdy o jego genezie. Najwięcej dowodów wskazuje na to, że wizerunek powstał na przełomie XII i XIII wieku, choć niektóre przesłanki mogą świadczyć o tym, że jego powstania należy szukać już w V wieku. W 1894 roku Polscy naukowcy poddali obraz gruntownym badaniom. Ich zdaniem został on dwukrotnie przemaalowany i składa się z dwóch warstw. Pierwszej, powstałej prawdopodobnie w XII wieku (po niej pozostała kompozycja całego obrazu) i drugiej z XIV wieku, której wizerunek Matki Bożej zawdzięcza obecny kształt. Wskazali także na ślady warstwy trzeciej, która powstała w XV wieku i jest śladem prac konserwatorskich zleconych przez króla Władysława Jagiełłę.

Przedstawiona na obrazie Maryja ubrana jest w ciemnogrnatową suknię i płaszcz (maforion) nałożony również na głowę. Maforion jest pofałdowany, znajdują się na nim emblematy złocistych lilii heraldycznych, a nad czołem złota gwiazda sześcioramienna. Madonna ma pociągniętą twarz o wąskim długim nosie i małych ustach, a wokół głowy rozciągają się pasma włosów, które spływają po policzkach. Oblicze Maryi oświetlone jest światłem, co uwydatnia jej majestatyczność i dostojność. Siłę wyrazu obrazu potęguje przedstawienie jej oczu z rozbłyskami światła wokół jej tęczy, które wyrażają smutek i refleksyjną zadumę. Charakterystyczną cechą obrazu są cięte blizny na jej obliczu, są one zlokalizowane na szyi (sześć cięć), z których dwie są dobrze widoczne, a cztery nieco słabiej, natomiast trzy główne blizny widnieją wyraźnie na prawym policzku Maryi. Na ramie obrazu znajduje się ornament, jest to sucha gałązka wici akantu. Jedna z teorii mówi, że może być to symbol Drzewa Życia, które jest Drzewem Krzyża Chrystusa, inna, że nawiązuje do proctwa Izajasza i gałązki, która wyrasta z pnia Jessego.

Źródła: wpolityce.pl; www.deon.pl

Złote Myśli

*Matka Boska to Przenajświętsza Dziewica.
Ona wszystkie osoby zachwyca.*

Perła

Kraków – moje miasto (cz. 36)

Ulica Batorego, Loretańska i Studencka



**Ewa
Krzeczyńska**

Nasz kolejny spacer rozpoczynamy od ulicy Batorego, która jest przecznicą ulicy Karmelickiej. Pod numerem 12 znajduje się willa „Pod Stańczykiem”, był to dom architekta Tadeusza Stryjeńskiego, zaprojektowany przez niego i postawiony pod koniec XIX wieku. W pracowni Stryjeńskiego podczas ostatniej restauracji odkryto witraż Stanisława Wyspiańskiego. Aktualnie w pałacyku znajduje się Kolegium Sanockie UJ. Tenże architekt Stryjeński wznosił dla Chranickiego willę oraz dom i kamienicę Popielów (numer 20). Pod numerem 3 znajduje się gmach dawnej Kasy Chorych postawiony w latach 1926-27. Przecznicą ulicy Batorego jest ulica Sobieskiego, tu znajduje się gmach II LO im. Jana III Sobieskiego, wzniesiony pod koniec XIX wieku.



Kościół Kapucynów

Z ulicy Sobieskiego przechodzimy pod kościół Kapucynów mieszczący się na ulicy Loretańskiej. Była to trzecia świątynia Garbar. W 1695 roku przybyło do Krakowa trzech kapucynów pochodzenia włoskiego, którzy poszukiwali stosownego placu pod budowę klasztoru i znaleźli takie miejsce na tzw. Ogrodnikach. Fundatorem został chorąży zatorski Wojciech Dembiński. Fundację wsparli również trzej magnaci. Skromny kościół powstał w 1700 roku, konsekrował go biskup Kazimierz Łubieński. Od strony północnej do kościoła przylega Domek Loretański wzorowany na Casa Santa Loreto. W 1925 roku Zygmunt Gawlik dobudował kruchtę (przedsiónek usytuowany przed głównym wejściem). W 1937 roku przekształcono północną część klasztoru

w nawę boczną kościoła.

Przed kościołem Kapucynów znajduje się mogiła konfederatów barskich poległych 12 sierpnia 1768 roku. Na elewacji Loreta znajduje się tablica poświęcona Tadeuszowi Kościuszce, który tutaj w 1794 poświęcił pałasz. Tablica została wmurowana ku upamiętnieniu setnej rocznicy Insurekcji. Wykonał ją Alfred Daun. Podczas drugiej wojny światowej zakonnicy ukryli tablicę przed Niemcami, którzy zniszczyli podobną płytę, przy ulicy Loretańskiej 12. Przy ścianie Loreta jest figura św. Jana Nepomucena (patron od powodzi), jako wotum za powstrzymanie wody źródlanej, która zalewała Loreto do 1744. Na elewacji kaplicy loretańskiej umieszczono wówczas figurę Madonny do dziś zachowaną.

Reguła kapucyńska z 1619 nakazywał wznosić bardzo skromne kościoły, wzorowane na rzymskiej świątyni S. Maria della Concezione.

Wnętrze kościoła jest jednonawowe, z bocznymi kapticami. Urzeka ono swoją prostotą. Drewniane barokowe ołtarze powstały w 1775 roku. W głównym ołtarzu znajduje się obraz Zwiastowania NMP pędzla Dandiego. Obraz jest wzorowany na podobnym obrazie w kościele Serwitów we Florencji. W zwieńczeniu ołtarza głównego znajduje się obraz św. Józefa namalowany przez Franciszka Ignackiego Molitora. Przy prezbiterium ukośnie

ustawiono dwa ołtarze: po lewej św. Józefa z figurą, po prawej z rzeźbą Immaculaty tzw. Tułaczki. Rzeźba ta, nadpalona podczas pożaru Krakowa w 1850 na fasadzie domu Suskich przy ulicy Grodzkiej, została przez tę rodzinę ofiarowana w 1899 tutejszemu konwentowi.

W nawie głównej znajduje się pomnik nagrobny fundatora Wojciecha Dembińskiego, postawiony przez małżonkę. W ołtarzach bocznych znajdował się obraz św. Franciszka, aktualnie jest w oratorium. W kolejnych ołtarzach wisi obraz św. Kajetana i św. Erazma.

Przechodzimy do Domku Loreańskiego, wewnątrz kaplicy w klasycystycznym ołtarzu znajduje się Madonna Loretańska, pierwotnie wykonana w 1719 roku,

obecna figura pochodzi z 1967. Figurka Matki Boskiej Loretańskiej zasłaniana jest obrazem z jej wizerunkiem, autorstwa Michała Stachowicza. Tabernakulum ołtarza stanowi dar syna króla Jana III Sobieskiego – hebanowy sepet, zdobiony miniaturami.

Wokół Domku Loretańskiego znajdują się krużganki, na których umieszczono tablice poświęcone profesorom Almae Matris, a także tablice autorstwa Konstantego Laszczki upamiętniające między innymi marszałków Józefa Piłsudskiego, Edwarda Rydza Śmigłego, generała Kazimierza Sosnkowskiego, o. Kosmy Lenczowskiego, biskupa Władysława Bandurskiego, generała Tadeusza Rozwadowskiego oraz tablica poświęcona pamięci generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila” dowódcy Kedywu Komendy Głównej AK (straconego w 1953 przez władze bezpieczeństwa). Ponadto na krużgankach dostrzegamy płytę ku czci św. brata Alberta odsłoniętą w 1987 roku w setną rocznicę wstąpienia do zakonu.

Do krużganków przylega kaplica z cudownym barokowym krucyfiksem, który pochodzi ze zburzonego kościoła ŚŚ. Michała i Józefa. Krzyż dostali Kapucyni w 1834 roku od władz więziennych u „św. Michała”, gdzie czynili posługę duszpasterską.

W przedsionku znajdują się nagrobki z końca XVIII wieku – generała Józefa Wodzickiego, towarzysza Kościuszki, poległego w bitwie pod Szczekocinami, oraz Filipa Lichockiego, prezydenta Krakowa z czasów Insurekcji oraz tablica ku czci Romualda Traugutta.

W kościele Kapucynów co roku w okresie Bożego Narodzenia urządzana jest wspaniała szopka z ruchomymi figurami.



Domek Loretański

Od strony południowej do kościoła przylega klasztor Kapucynów wzniesiony na przełomie XVII i XVIII wieku, rozbudowany w 1926 oraz współcześnie. Na przeciw Kapucynów znajduje się budynek dwóch dawnych szkół wydziałowych.

Przechodzimy na ulicę Studencką, na której warto zwrócić uwagę na dom pod numerem 3, jest to willa prof. UJ Władysława Natansona. W kamienicy numer 6 mieści się w oficynie pracownia rzeźbiarska. Z kolei pod numerem 12 znajduje się V Liceum Ogólnokształcące, a pod 13 – dawna Szkoła Miejska, obecnie siedziba Gimnazjum nr 2. Dom numer 16, utrzymany w stylu neorenesansowym posiada dekorację o motywach roślinnych i geometrycznych z alegoryczną postacią przy której dano napis „Witaj jutrzeńko swobody, zbawienia z tobą Słońce”.

Źródło: „Przewodnik po zabytkach i kulturze”
Michał Rożek

Złote Myśli

Czas wszystko zmienia, lecz nie zmienił marzeń.

Cuda czasem się zdarzają i marzenia się spełniają.

Marzenie w cud zmienię.

Perła

L A T O

LATO AUGUSTOWSKIE

To lato przepiękne nad jeziorami
augustowskimi, na tym pojezierzu
Z blaskami tymi oraz smugami
Nad tym jeziorem, na wody talerzu

Gorąc tam bucha, z tegoż to nieba
Nad Augustowem całym i nad jeziorami
Ze słońca korzystać tu zawsze trzeba
Nad augustowskimi tymi stawami

Złote, purpurowe te słońca wschody
Które wstaje na tym pąsowym niebie
I wieczorne słońca piękne zachody
Blask słońca grzejącego w serca potrzebie

To słońce nad Mazurami tam wszędzie
Nad jeziorami tam augustowskimi
Świeciło w blaskach mocnych będzie
Z odbłaskami w wodzie czerwonymi

Mazurskie tafle rozległego jeziora
Które się marszczą na tymże jeziorze
Gdy lata nastaje wtedy tam pora
I pływać każdy na jeziorze może

Pływają regaty po tym jeziorze
I pływają łodzie, żagłówki białe
I być każdy na tej wodzie może
kolorowe kajaki, żagle wspaniałe



Krzysztof Kijowski



Piotr Bal

Marek Migdał

Piotr Bal



Marek Migdał

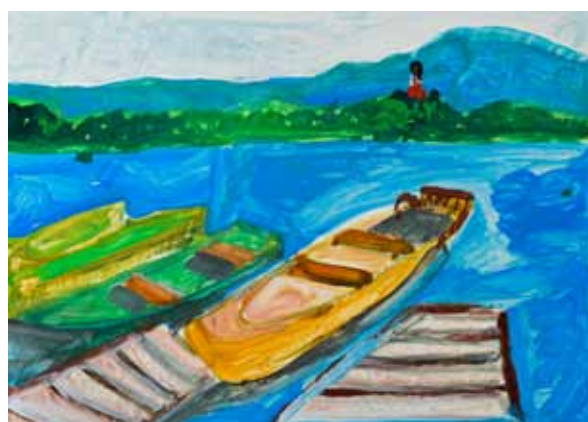


Jacek Świstek

Piotr Bal



Jacek Świstek



Piotr Bal

Jacek Świstek



Jacek Świstek



Krzysztof Kijowski



Adam Kukła



Piotr Bal

Poznać i zrozumieć. Głód alkoholowy.

Głód alkoholowy jest to jeden z głównych objawów uzależnienia, to silna potrzeba wypicia alkoholu oraz bardzo przykry stan napięcia emocjonalnego połączonego z pragnieniem doznania natychmiastowej ulgi. Głód alkoholowy może pojawić się w reakcji na odstawienie alkoholu (w pierwszym etapie leczenia); w reakcji na stres (przemęczenie, osłabienie, konflikty) wraz z niskimi umiejętnościami radzenia sobie z nim bez alkoholu; w reakcji na kontakt z alkoholem (towarzystwo osób pijących, reklama alkoholu i inne). Głód może wystąpić gdy pójdziemy do sklepu z alkoholem, w dzień wypłaty, po pracy, może go wywołać odgłos otwieranej puszk. Objawy głodu to silna potrzeba wypicia, uczucie ssania w żołądku, uczucie braku czegoś, sny alkoholowe (po obudzeniu się trudno rozróżnić, czy to sen, czy jawa), suchy kacz (kiedy osoba czuje się jak po wypiciu chociaż nie piła, występuje potliwość, drżenie, bóle, niepokój), smak lub zapach alkoholu, trudności w jasnym myśleniu, pogorszenie pamięci i koncentracji. Osoba uzależniona przypomina sobie wtedy przyjemny stan, jaki pojawiał się po spożyciu alkoholu oraz myśli, że alkohol pomoże jej w rozwiązaniu problemów, przyniesie ulgę. Objawy głodu wpływają na całe funkcjonowanie człowieka – jego myślenie, emocje, zachowanie i samopoczucie fizyczne. W sferze emocji pojawiają się u osoby uzależnionej takie uczucia, jak: ból emocjonalny, złość bez przyczyny, niepokój, nieokreślony lęk, uczucie stałego napięcia i rozdrażnienia, płaczliwość, nasilające się poczucie osamotnienia, wycofania, narastająca złość, uzalanie się nad sobą, trudności ze snem połączone z myślami o alkoholu, frustracja, irytacja, smutek, poczucie szarości i monotonii życia na trzeźwo. W zachowaniu z kolei pojawia się impulsywność, kłótniowość, trudności w znalezieniu sobie miejsca, czy zaczynanie czegoś i niekończenie.

Walcząc z głodem alkoholowym, trzeba zacząć od rozbicia mitów, a szczególnie: „Organizm domaga się alkoholu i dlatego trzeba wypić”, „Głód spada na człowieka nieoczekiwanie i nie można z tym nic zrobić”. Kolejnym krokiem jest nabywanie umiejętności radze-

nia sobie z głodem alkoholowym poprzez: podejmowania działań, które zapobiegają jego występowaniu oraz podejmowania działań w sytuacji rozpoznania sygnałów głodu.

By zapobiec wystąpieniu głodu należy rozpoznać swoje wyzwalacze i unikać ich (np. unikanie sytuacji, osób i miejsc skojarzonych z picciem). Dla zapobiegania wystąpieniu głodu w wyniku emocji trzeba uczyć się ich świadomego przeżywania i wyrażania w sposób konstruktywny, ważne jest uczenie się radzenia sobie ze stresem, praca nad złością, poczuciem winy, wstydem,

lękiem. Należy ujawniać objawy głodu, czyli rozmawiać z kimś, kto zna problem alkoholowy. Należy przestrzegać zaleceń dla trzeźwiejących, przestrzegać zasady teraźniejszości i programu HALT: „Nie bądź zły, głodny, samotny, zmęczony”. Należy też racjonalnie się odżywiać, podejmować ćwiczenia fizyczne, relaksację. Można także pisać dzienniczek chęci picia i sposobów poradzenia sobie. Należy za-

trzymywać myśli o alkoholu, żeby nie doprowadziły do poczucia fizycznego głodu. By zatrzymać myśli o picciu można relaksować się przy pomocy głośnego oddychania; pić wodę; wyjść na świeże powietrze; czytać swoją listę strat z powodu picia lub listę powodów do trzeźwienia, a także jakie są korzyści z niepicia; zadzwonić do innego trzeźwiejącego alkoholika; zająć się czymś dla odwrócenia uwagi od myślenia o picciu; lub po prostu przeczekać falę głodu, odracząc decyzję o picciu; można także przypominać sobie sytuacje kiedy był głód i kiedy udało się poradzić sobie z nim.

Ja znam doskonale z własnego doświadczenia zjawisko głodu alkoholowego. Pojawia się on u mnie gdy przeżywam stresy, nerwy i gdy nie dają z nimi rady. Staram się nie myśleć o tym, piję dużo wody, staram się czymś zająć, coś pisać, odsuwać myśli o picciu. Także dużo rozmawiam z innymi. Zapobieganie objawom głodu jest bardzo ważne w procesie zdrowienia, by głód nie doprowadził do przerwania abstynencji i pojawienia się kolejnych ciągów.

Źródło: psychologia.edu.pl



Barbara Dąbska





Marek Migdał

O chwili...

To była ta chwila

To była ta chwila
Która jak zdarzenie
Czas ten nam umiła
W ten czas, okamgnienie

W tę miłą chwilę
I ten czas jedyny
Gdy przebiegłem mile
I te serpentyny

I ponad polami
W tę cichą chwilę
I między lasami
Przemierzyłem milę

Dziewczynę całować
W wiśniowe usta
Z boku krygować
Gdy jest przestrzeń pusta

Jej chabrowe oczy
I usta jak wiśnie
I ten czas pomroczny
Aż szczęście tryśnie

Aż tamta pomroka
Która się tam toczy
Aż spadnie opoka
Gdy zasłania oczy

Tej dziewczyny oczy
I usta jak wiśnie
Które czas pomroczy
I czas szybko świeśnie...



rys. Anna Kwiatkowska

Ta nasza chwila

Ta nasza chwila
To wiatru mgnienie
Co wciąż przybliża
Nam to zdarzenie

Przez wiatru mgnienie
Które się zbliża
Jak to pragnienie
Gdy się przybliża

Do tamtej dziewczyny
Do tej zieleni
W dzień jedyny
Który się mieni

Tamta dziewczyna
Jej usta słodkie
Jej wdzięk jedyny
I oczy gładkie

Które się iskrzą
Na tej jej twarzy
Które się mienia
Co się nam zdarzy...

I w tę chwilę

I w tę tu chwilę
Ja tutaj zająłem
Spędziłem czas mile
I miłość ja miałem

Całowałem te usta
I oczy błyszczące
Okolica pusta
I usta twe lśniące

Ani wiatru brzmienia
Ni słońca upału
Ni burzy grzmienia
Dzieje się pomału...

Ta pogoda pomału
Zmienia się stopniowo
Od zdarzeń nawału
Staje się niezdrowo

W tę chwilę

A w tę chwilę
Gdy Cię spotkałem
Szlaliśmy my mile
Gdy miłość miałem

Ja do Ciebie tam
Na łące wkoło
Gdy jestem nie sam
Jest nam wesoło

Całuję Twe usta
Piękne wiśniowe
Okolica jest pusta
I oczy chabrowe

Oczy chabrowe
Ładne i miłe
Usta purpurowe
Ze mną zażyłe....

Brylu, żyj!

5 czerwca, w trzeciej kwadrze księżyca, szóstego miesiąca księżycowego, umarło moje serce, a duszę pokrył kir rozpaczy. Płakałem bardziej niż po moim ukochanym bracie Pawełku... Tak, chodzi tu o śmierć Roberta Brylewskiego. Nikt nie wie kim był dla ludzi w moim wieku. Otóż, był to nasz ukochany guru, wyrocznia, trendsetter, alfa i omega. Po prostu kochaliśmy go bezgranicznie i bezwarunkowo. Jego płyta „Nabij faję” to było objawienie, które zagościło w moim małym pokoiku na siódmym piętrze na początku lat osiemdziesiątych. To płyta, która towarzyszyła mi przez cały mój burzliwy okres studiów. Roz-

poczyłem ją dzień i kończyłem.

A więc ukochany Robercie – byli tacy, co ciebie nie lubili jak np. mój kolega z liceum Jurek, który lubił nas parodiować, nasze zauroczenie na zabój i śpiewał nam Śśśśjemja dla wszystkich śśśśjemjan, żeby nas wyszydzić, albo i mój ojciec, który uważał twoje autorskie Reggae za kuczki żydowskie i tłumaczył mi, że oni tak zawodzą, żeby wywołać Mesjasza. Ale co oni się ta znają. Dla mnie ty byłeś Mesjaszem.

Niech ci ziemia lekka będzie. Śpij w pokoju!



**Mirek
Konieczny**



*Urodziłeś się na skraju przepaści
Urodziłeś się na linii frontu
Głupiec śmieje się
Pyta gdzie twój Bóg
Lecz ty jesteś jak daniel wrzucony do ognia
Co nigdy, nigdy nie spali się,
nie spali się, nie spali się.*

– my the Best of Robert Brylewski

Teatr

O Kopciuszku nieco inaczej

Na spektakl pt. „Kopciuszek” do Teatru Starego szliśmy z wątpliwościami, tytuł kojarzył się nam bowiem wprost ze znaną baśnią dla dzieci. Wychodząc, stwierdziliśmy jednak ogółem, że dorośli też bawią się dobrze i udanie. Zabawny i wzruszający spektakl w reżyserii Anny Smolar to propozycja teatru adresowana do młodych widzów, ale też do widzów dorosłych. Sztuka to oryginalna wersja znanej baśni, której najsłynniejsze opracowania literackie to te autorstwa Charlesa Perraulta z XVII w. oraz braci Grimm z XIX w. Tym razem swą wersję baśni przedstawił francuski dramaturg i reżyser Joël Pommerat. Ta pełna zaskakujących zwrotów akcji opowieść przełamuje społeczne tabu – w twórczości przeznaczony dla dzieci śmierć i żałoba to nadal tematy kontrowersyjne,

a mówienie o nich otwarte wiąże się z przekraczaniem pewnej granicy. Autorzy spektaklu przekonują, że jest to najlepsze wyjście – dzieci uważnie obserwują otaczający je świat i same dostrzegają pewne zjawiska, by pomóc im uporać się z trudnymi przeżyciami lepiej rozmawiać z nimi otwarcie, by wyrazić swe trudne emocje dzieci potrzebują wsparcia. W ten sposób u młodych ludzi nie rozwija się poczucie winy i wstydu. W tym niezwykłym Kopciuszku rozmowa na trudne tematy, takie jak śmierć najbliższych, lęk przed upływem czasu i wszystkim, co nowe i inne, osłabia siłę złych emocji, bo to, co zostało wypowiedziane, traci niszczącą moc. Aktorzy grali znakomicie, płynnie



**Lesław
Wąsowicz**

przechodząc od groteski, przerysowania do realizmu. Jak w klasycznej opowieści, główna bohaterka traci ukochaną mamę, jest załamana, smutna, i nie wie jak z tym smutkiem sobie poradzić. W dodatku jest zaniebawiana przez ojca i wykorzystywana przez okrutną macochę i przyrodnie siostry. I to zgadza się ze znanym oryginałem, jednak... opowieść zdecydowanie zrywa z utartym patrzeniem na historię Kopciuszka. Rzecz dzieje się w designerskim domu o szklanych ścianach, Wróżka bawi Kosię-Kopciuszka magicznymi sztuczkami, ale przede wszystkim – dzięki trzeźwemu spojrzeniu na świat pomaga jej oswoić się ze śmiercią matki, o której przypominają mocne dźwięki perkusji. Wróżka pomaga też Kopciuszce odnaleźć radość życia. W spektaklu pojawia się oczywiście Książę, ale okazuje się równie zagubiony jak Kasia i sam potrzebuje pomocy. Ostatecznie baśń kończy się dobrze, chociaż Kopciuszek wcale nie gubi pantofelka i nie wychodzi za Księcia. Jest happy



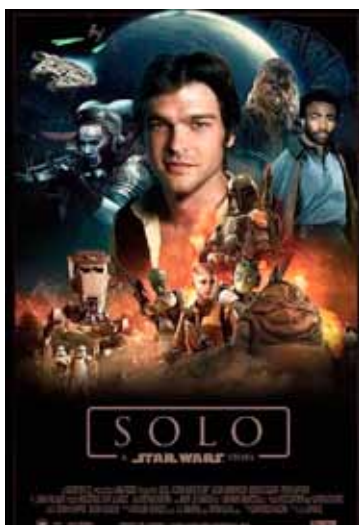
end – inny niż w znanym oryginale – ale równie, jak nie jeszcze bardziej szczęśliwy. To sztuka godna polecenia, nie dydaktyczna, a mądra i dowcipna.

Źródło: stary.pl

Film

Pilot Han Solo

26 czerwca byłem na doskonałym filmie pt. „Han Solo”. Jest to prequell „Gwiezdnych Wojen” – opowieść z czasów młodości tego sympatycznego kosmicznego przemytnika. To w tym odcinku dowiadujemy się, w jaki sposób Han poznał Lando Calrissiana, wygrał od niego w karty Sokoła Millenium i jak poznał swoją pierwszą miłość. Akcja filmu jest prosta i widz nie gubi się kto jest kto. Wiadomo, że jest samo zło, czyli Czerwony Świt (nawiązanie do peruwiańskiej maoistycznej partyzantki – Sandero Luminoso), na którego usługach jest kilka poziomów zła, a najniższy z nich zajmuje pilot Han Solo. Bo dobro w tym świecie istnieje tylko w sercu Hana Solo, który oddaje oktanium – kosmiczne paliwo tym dobrym i przez to ma same nieprzyjemności (mówiąc eufemistycznie) u wszystkich, oprócz swojej dziewczyny, która i tak odlatuje od niego w siną dal, kiedy już wszystko wychodzi na prostą. Tak więc nie ma



typowo hollywoodzkiego happy endu i to jest kolejny plus tego obrazu.

Są w tym filmie i elementy komiczne, a najciekawszym jest droid L3-37, który ma płeć żeńską. L3-37 jest przekonana, że jej dowódca Lando kocha się w niej na zabój, tylko że ona nie wie czy pakować się w jakiś poważny związek. Choć to pomysł nienowy, bo już St. Lem w „Tragedii pralniczej” wymyślił roboty – kobiety, a w „Ósmym obcym pasażerze Nostro” też występuje główny komputer matka. Mimo że nie nowy, zabieg ten powoduje jednak, że do mrocznego świata przemocy – jakim okazuje się być świat z zamierzchłej przeszłości dalekiej galaktyki – scenarzyści dosypują odrobinę humoru... A resztę proszę sobie obejrzeć samemu, bo film jest tego wart, a nie chcę Wam psuć niespodzianek, których jest w nim bez liku.



Mirek Konieczny

Humor numeru



Krzysztof Kijowski
tekst



Wojciech Wierzbicki
rysunek



- Jasiu, co mówiła nauczycielka w szkole?
– Nic nie mówiła, za to o wszystko pytała.



- Jasiu, idź do sklepu, kup coś na obiad.
Jasiu w sklepie:
– Poproszę coś na obiad.



rys. Piotr Bal

Bajka bez sensu

Było to bardzo dawno temu, bodajże w zeszły piątek, kiedy to Bramę Floriańską zamykano na agrafki i guziki. Przed nią, na drewnianym kamieniu, siedziała szesnastoletnia staruszka. Nie mówiąc nikomu, powiedziała do wysokiego pana niskiego wzrostu z długą brodą bez zarostu Jestem bezdzietna, z ośmiorgiem dzieci. Nie idąc, zaszli do portu. Nie widząc, zobaczyli trzy statki. Jeden był cały, drugiego była połowa, a trzeciego wcale nie było. Więc wsiedli na ten trzeci statek. Kapitan rwał gruszki, leciały pietruszki, trzęsły się pomidory, a ludzie na targu dziwili się jakie piękne jajka. Ta piękna bajka wzięta jest z tysięcznego fałdu spódnicy pięknej dziewczicy, która rok przed urodzeniem zmarła i dotąd jeszcze żyje. Koniec. Ciąg dalszy nie nastąpi.

Angela Stefanik

To niezła oferta – spotkać Norberta!

*Drodzy moi, to się w głowie roi,
że Norbert jak bocian na jednej nodze stoi!*

*Dla Sylwestra potrzebna fiesta!
Trzeba mieć dla niego dobrego gesta!*

Dla Lesława gorące brawa!

Na przywitanie Pani Bożenki – pocałowanie ręki.

Spotkać Wojciecha – zawsze uciecha!



**Norbert
Głodzik**

L A T O



Wojciech Wierzbicki



Piotr Bal



Bogumiła
Mącznik



Kazimierz Fudali



Piotr Bal



Władysław Karzyński



Emilia Ożana



Józef Zamojski



Emilia Ożana



Marek Migdał

LATO NA PARYSKIM BULWARZE

Lato paryskie, barwne, kolorowe
W promieniach tego jasnego słońca
Które świeci co dnia tu całkiem nowe
Dniami całymi, w Paryżu, bez końca

Świetliste słońce, jasne, kolorowe
Świeci w południe na tych bulwarach
Które wieczorem mieni barwy nowe
A z rana błyszczą w Sekwany oparach

Znow rano słońce, znowu tamże wstaje
Świeci w blaskach tamtych kolorowych
Radość, ciepło i gorąc miastu daje
W blaskach, błękicie, kolorach nowych

Na niebie szafirowo-lazurowym
Na tymże błękicie tego lazuru
Barwy piękne w kolorycie nowym
Barw, kolorów podobnych do glazuru

Ten lazur szafirowego kaszmiru
Te obłoki pastelowego seledynu
Odcień zieleni w blaskach szafiru
Bulwarach paryskich karmazynu

Bulwary brzegu paryskiej Sekwany
Jest duży gwar, ruch oraz słońca blaski
A blask i kaszmir liliowo-różowy
W kolorach cudnych bulwar paryski

Marek Migdał

Emilia Ożana



Kazimierz Fudali



Emilia Ożana

Anna Kwiatkowska



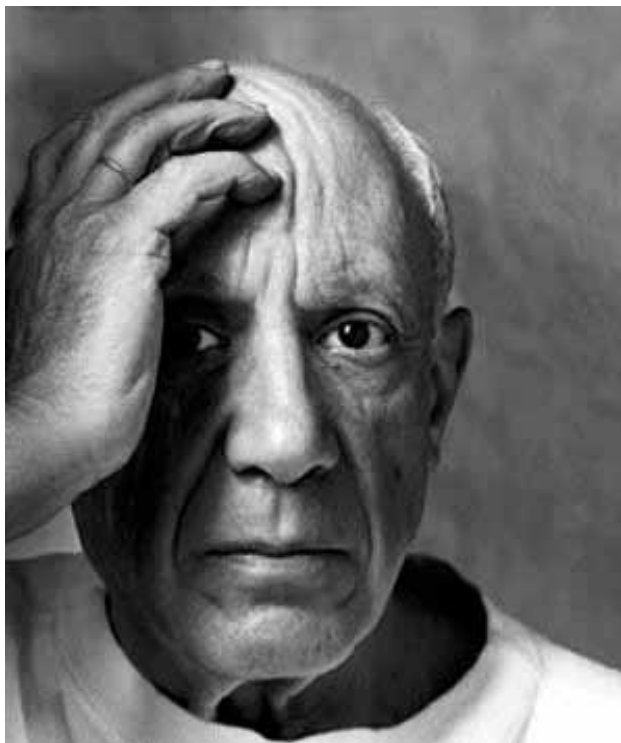
Józef Zamojski



Pablo Picasso

Pablo Picasso urodził się w Maladze, w hiszpańskiej Andaluzji, 20 października 1881 roku. Jego rodzicami byli María Picasso y López i José Ruiz y Blasco, wykładowca w szkole sztuk pięknych w Maladze. Picasso od dzieciństwa miał łatwość malowania i gdy jego rodzice w 1891 roku przeprowadzili się do La Coruña, talent małego Pabla zaskoczył profesorów Instytutu Sztuk Pięknych. Ojciec ucieszony, że ma utalentowanego syna, podarował mu swoje pędzle. W 1895 roku, po śmierci młodszej siostry Pabla, Conchity, rodzina przeprowadziła się do katalońskiej Barcelony, gdzie Pablo kontynuował naukę w Szkole Sztuk Pięknych. Pod koniec 1897 roku Pablo został wysłany do madryckiej Akademii Malarstwa, gdzie miał dobre warunki do malowania, ale tak dokuczał nauczycielom beczelnymi żartami, że w końcu został usunięty ze szkoły. Ponieważ wrócił do Barcelony osłabiony po szkarlatynie, rodzice wysłali go na długie wakacje do Horty de Ebro. Tam Pablo intensywnie malował i rysował.

W 1899 roku uwolnił się od wpływów akademizmu, które panowały w szkołach, do których uczęszczał. Od tej pory podpisywał się nazwiskiem matki – Picasso, które według niego wyjątkowo dobrze brzmiało. Przebywał potem w Barcelonie, gdzie rozkwitał modernizm i gdzie awangarda artystyczna i intelektualna zbierała się w lokalu „Els Quatre Gats” („Cztery koty”). W 1900 roku właśnie tam 19-letni Picasso wystawił po raz pierwszy swoje obrazy. Przez kilka następnych lat podróżował między Francją a Hiszpanią, żeby w końcu osiąść na stałe w Paryżu. Sprzedał kilka obrazów barcelońskiemu marszandowi, chodził do Luwru, studiował



Pablo Picasso

dzieła dawnych mistrzów. Jego płótna umieścił w swej galerii Ambroise Vollard, marszand Cézanne'a i Renoira. Picasso malował wtedy obrazy w zimnej, niebieskiej tonacji – to tzw. okres niebieski w jego karierze. Cierpiał biedę, ale dużo pracował. W 1905 roku poznał Fernandę Olivier, z którą był przez 7 lat i która była jego muzą w tamtym czasie. Malował wtedy pogodne obrazy w jasnych odcieniach różu – to tzw. okres różowy w karierze malarza. Często chodził do pobliskiego cyrku Medrano, gdzie znajdował motywy do swoich obrazów. W tym

czasie poznał Leo i Gertrude Stein, zamożnych Amerykanów, miłośników i kolekcjonerów sztuki. Namalował portret Gertrudy, jej twarz przypominała murzyńską maskę. W tymże czasie Picasso odszedł od klasycznego figuratywnego przedstawiania twarzy ludzkiej, zrezygnował z modeli i malował wyłącznie z wyobraźni. W 1907 roku namalował słynny obraz „Panny z Avignon”. Obraz ten zwiastował narodziny kubizmu (z fr. „cibe” tzn.



Jacqueline z kwiatami, 1907



Panny z Avignon, 1907

sześcian). Poznał wtedy Georges'a Braque'a, który na równi z Picassem był twórcą kubizmu. Poznał również wówczas marszanda Daniela Henri Kahnweilera. Lata te, od 1912 do 1917, były pasmem sukcesów Picassa. Vollard kupił wszystkie jego obrazy z okresu różowego – wzrosła cena płócien Picassa, który już nigdy nie zaznał biedy.

Latem 1912 roku malarz poznał nową mużę, Marcelle Humbert, którą nazywał Ewą. Zaczął być znany za granicą, przede wszystkim w Niemczech i Stanach Zjednoczonych. W 1915 Ewa umarła na gruźlicę. W tym samym roku Pablo poznał poetę Jeana Cocteau, a rok później Sergiusza Diaghilewa, dyrektora awangardowego zespołu „Le Ballets Russes”. Artysta zaangażował się wówczas w projektowanie dekoracji i kostiumów do baletu „Parada”. W 1917 roku Pablo poznał swoją pierwszą żonę, Olę Kokłową, która była córką oficera Białej Armii i tancerką tego zespołu. Malarz miał wówczas 37 lat, natomiast Olga była od niego o 10 lat młodsza. W 1918 roku wynajęli dwupiętrowy dom przy ulicy La Boetie, co dowodzi, że Picassa stać już było na luksus. W 1921 roku urodził się pierwszy syn Pabla – Paul. Wkrótce jednak jego stosunki małżeńskie zepsuły się i na początku 1927 roku Picasso nawiązał romans z Marią Teresą Walter, która została matką jego córki Mai. Maria Teresa i Maya zamieszkały w zamku Boisgeloup, który Picasso nabył w tym czasie. Olga Kokłowa była do końca życia zazdrosna o wszystkie jego muzy i kochanki i długo nie chciała zgodzić się na rozwód.

Po wybuchu wojny domowej w Hiszpanii, w lipcu 1936 roku, Picasso opowiedział się po stronie Rządu Republikańskiego. Miesiąc później poznał Dorę Maar, malarzkę i fotografkę zaprzyjaźnioną z surrealistami. W tej miłości znalazł porozumienie intelektualne, nie porzucił jednak Marii Teresy i dzielił życie pomiędzy dwie kochanki. W lipcu 1937 roku odbyła się w Paryżu wystawa międzynarodowa. Obraz Picassa „Guernica”,



Mural „Guernica” w mieście Guernika



Pocałunek, 1925

przedstawiający baskijskie miasteczko zbombardowane przez lotnictwo niemieckie, wyznaczył początek politycznego zaangażowania artysty, którego punktem kulminacyjnym było wstąpienie w 1944 do Francuskiej Partii Komunistycznej.

W 1943 Picasso poznał Françoise Gilot, z którą miał dwoje dzieci: Clauda i Palomę. W 1953 roku rozstał się z nią, zerwał także stosunki z partią komunistyczną. Równocześnie jednak wziął udział w Światowym Kongresie Pokoju, który odbył się we Wrocławiu. Jest autorem plakatu z gołębiami jako symbolem pokoju.

W tym samym roku artysta poznał swoją ostatnią mużę i towarzyszkę swoich dni, 26-letnią Jacqueline Roque. Strzegła ona jego spokoju przez 20 lat, które z nim spędziła. Para zamieszkała najpierw w Cannes w willi „La Californie”, następnie w zamku w Vauvenargues, koło Aix-en-Provence. Picasso pracował nie szczędząc sił aż do końca swojego życia, zmarł w wieku 92 lat (08.04.1973). Żył z dala od świata, ale świat honorował go wielkimi retrospektywami jego dzieł, m.in. w Luwrze (1966). Był to zaszczyt jaki spotkał niewielu malarzy.

Źródło: Czasopismo „Wielcy Malarze” nr 91

Historia Mundialu

Wszyscy emocjonujemy się teraz Mistrzostwami Świata w piłce nożnej, która jest jednym z najpopularniejszych sportów i ma miliony kibiców. Nie każdy jednak zna historię piłki nożnej i Mistrzostw – czyli Mundialu.

Początek futbolu sięga około 150 lat wstecz, jednak gry polegające na kopaniu piłki znane były już wcześniej. FIFA, czyli Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej, uznaje starożytną chińską grę cuju za najstarszego przodka piłki nożnej – grano w nią już kilka wieków przed naszą erą, szczególnie popularna była za czasów dynastii Han, kiedy to często rozgrywano mecze

bywały się regularnie rozgrywki, działały ligi piłkarskie. Zaczęły się też rozgrywki

międzynarodowe – pierwszy mecz międzynarodowy rozegrano w 1872 roku w Glasgow pomiędzy Anglią i Szkocją, skończył się bezbramkowym remisem. Można by to nazwać przetarciem szlaków przed dzisiejszymi Mistrzostwami. Na początku XX wieku w wielu państwach Europy i innych kontynentów zaczęły powstawać narodowe związki piłkarskie, ujednociono

też zasady dotyczące wielkości boiska, wysokości bramek itp.

W 1900 i 1904 roku piłka nożna była jedną z pokazowych dyscyplin na igrzyskach olimpijskich, a od 1908 roku oficjalną dyscypliną. Pierwszym mistrzem olimpijskim była jedenastka Wielkiej Brytanii. W 1904 roku założona została światowa organizacja zajmująca się piłką nożną – FIFA, a dwa lata później w Szwajcarii rozegrano pierwszy turniej międzynarodowy, jednak nie do końca się on udał



Mistrzowie Świata 2018 – Francja

z powodu problemów organizacyjnych. z powodu problemów organizacyjnych. z powodu problemów organizacyjnych. z powodu problemów organizacyjnych. z powodu problemów organizacyjnych.

w pałacu Cesarza Chin. W jednej drużynie grało od 12 do 16 graczy, i już wtedy można było grać każdą częścią ciała oprócz rąk. W starożytności grano w futbol również w Europie – na terenie dzisiejszej Francji i Wielkiej Brytanii, wtedy gra była dużo brutalniejsza bo nie używano żółtych ani czerwonych kartek.

Zasady, które znamy w dzisiejszej piłce, opracowywano od XIX wieku. Szkoły angielskie grywały ze sobą, ale problemem był brak przepisów – zasady ustalano zwykle tuż przed początkiem meczu. Pierwsze znane zasady gry spisano w 1845 r. w Anglii. W 1863 r. aby ujednoczyć zasady, w Londynie powołano pierwszą piłkarską organizację – Stowarzyszenie Futbolowe.

Stopniowo futbol stał się bardzo opłacalną grą, trenowali go ludzie różnych profesji. Powstawało coraz więcej klubów w różnych państwach, znane były np. kluby w Wiedniu, Kopenhadze i Genewie. Od końca XIX wieku w Anglii, Szkocji, Holandii, Włoszech i Rosji od-



Sylwester Chalastra



Lesław Wąsowicz

z powodu II wojny światowej oraz jej następstw.

W każdym z turniejów pomiędzy rokiem 1934 a 1978 startowało po 16 drużyn narodowych, wyjątkiem były rok 1938 – wtedy Austria została wcielona do Niemiec i startowało tylko 15 drużyn, oraz rok 1950 – kiedy udział wzięło tylko 13 drużyn, bo trzy reprezentacje

wycofały się – nie grano wtedy meczu finałowego, natomiast cztery najlepsze drużyny zagrały systemem każdy z każdym. W 1982 roku zwiększono liczbę drużyn do 24, a w 1998 do 32, tak pozostało do dzisiaj. Wiele drużyn usiłuje się zakwalifikować do finałów – rekord padł w 2010 roku, kiedy w kwalifikacjach startowały 204 drużyny.

Jest rzeczą ogólnie wiadomą, że są trzy kolory medali – złoty, srebrny i brązowy, ale nie każdy wie, że przez kilka mistrzostw rozdawano cztery medale – złoty, pozłacany, srebrny i brązowy. Było tak od roku 1974 do 1982. Największy sukces Polski w mistrzostwach świata to właśnie srebro „Orłów Górskiego” (bo trenerem był wtedy Kazimierz Górski) za trzecie miejsce w 1974 roku, kiedy to przegraliśmy w półfinale z RFN grając w bardzo trudnych warunkach pogodowych – mecz ten przeszedł do historii jako „mecz na wodzie”, a potem pokonaliśmy Brazylię jeden zero – bramkę strzelił wtedy Grzegorz Lato, który ze siedmioma zdobytymi w turnieju bramkami został królem strzelców.

Zasady rządzące mistrzostwami zmieniały się na przestrzeni lat, np. na początku za zwycięstwo w rozgrywkach grupowych przy-



Reprezentacja Polski, X Mistrzostwa Świata w piłce nożnej 1974

się rozwijają.

Ciekawa jest historia trofeum przyznawanego na mistrzostwach – Pucharu Świata, zwanego Pucharem Rimeta, od nazwiska Julesa Rimeta, przewodniczącego FIFA w latach 1921-1954 i twórcy idei mistrzostw. Puchar został wykonany w 1930 roku przez francuskiego rzeźbiarza, miał postać złotej statuetki o wysokości 32 centymetrów i wadze 3,8 kg, wyobrażającej starożytną skrzydlatą boginię zwycięstwa Nike. Podczas drugiej wojny światowej włoski wiceprzewodniczący FIFA

schował statuetkę pod swoim łóżkiem w pudelku po butach, aby okupanci jej nie ukradli! Udało się to komuś innemu w 1966 roku – trofeum skradziono z wystawy w Londynie, ale został on odnaleziony, zakopany pod drzewem, przez psa! W 1970 roku, po tym jak Brazylia po raz trzeci została mistrzem świata, dostała trofeum na własność, ale w 1983 ktoś go ukradł i już go nie odnaleziono. Nowy puchar został zaprojektowany przed mistrzostwami w 1974 roku, wykonał go włoski rzeźbiarz Silvio Gazzaniga. Puchar ma 36 centymetrów wysokości, waży ponad 6 kilo i jest wykonany z 18-karatowego złota, w jego podstawie wryty jest rok i nazwa zwycięskiej drużyny z każdego turnieju od 1974 roku.

Oprócz głównego trofeum, przyznawane są też nagrody



Cristiano Ronaldo, rys. Jacek Świstek

indywidualne – Złota Piłka dla najlepszego zawodnika, Złoty But dla najlepszego strzelca, Złota Rękawica dla najlepszego bramkarza, Nagroda dla Najlepszego Młodego Zawodnika – poniżej 21 roku życia, oraz dwie drużynowe – nagroda FIFA Fair Play (dla najczystszej grającej drużyny) i nagroda dla Najbardziej Interesującego Zespołu – wyłanianego w głosowaniu kibiców.

Najlepszą drużyną w historii mistrzostw jest bezapelacyjnie Brazylia – 5 razy zdobyła złoty medal, po cztery razy triumfowali Niemcy i Włosi, dwa razy Argentyna i Urugwaj, a po razie mistrzami byli Francja, Anglia i Hiszpania.

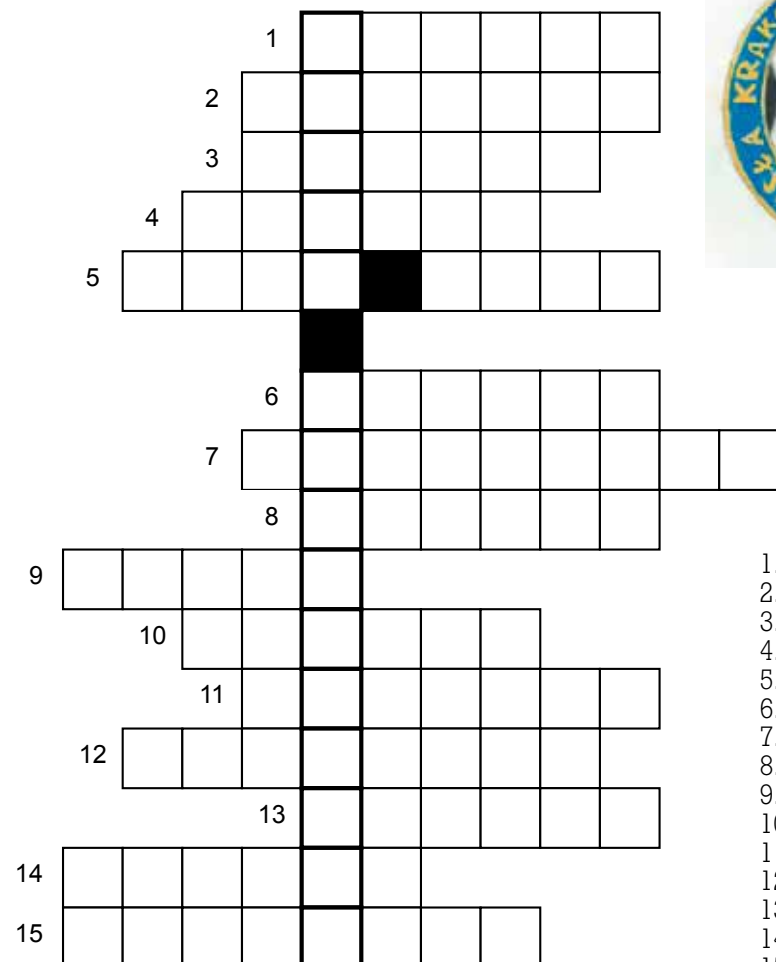
Reprezentacja Polski nie brała udziału w pierwszych mistrzostwach w 1930 r., do drugich nie zakwalifikowała się, a w trzecich, rozgrywanych we Francji, odpadła w 1/8 finału – po dramatycznym meczu z Brazylią przegranym 5 do 6. Największe sukcesy odnieśliśmy w 1974 roku, zdobywając srebrny medal za trzecie miejsce, o czym pisaliśmy już powyżej, oraz w 1982 roku,

kiedy wygraliśmy 3:2 mecz o trzecie miejsce z Francją. W 1986 znowu odpadliśmy w 1/8 finału, a poza tym graliśmy w finałach jeszcze dwukrotnie – w 2002 w Korei Południowej i Japonii, oraz w 2006 w Niemczech – ale tu i tu odpadliśmy w fazie grupowej.

Obecnie przeżywamy zakończenie Mistrzostw Świata 2018 – piszemy ten artykuł tuż po ostatnim gwizdku w Rosji). Po dobrym występie naszej reprezentacji na Mistrzostwach Europy i w eliminacjach do Mundialu, nasze piłkarskie apetyty były duże, liczyliśmy na dobry występ naszej jedenastki. Niestety, nasi zawiedli i nie udało się wyjść z grupy. Po wielu emocjonujących meczach, do finału weszła Francja i Chorwacja, Mistrzem Świata została Francja, wygrywając w wielkim finale 4:2. Trzecie miejsce zajęła Belgia, która pokonała Anglię 2:0. Cóż, pozostaje nam czekać na kolejne Mistrzostwa!

Źródła: „Historia Mundialu”, Keir Radnedge; wikipedia

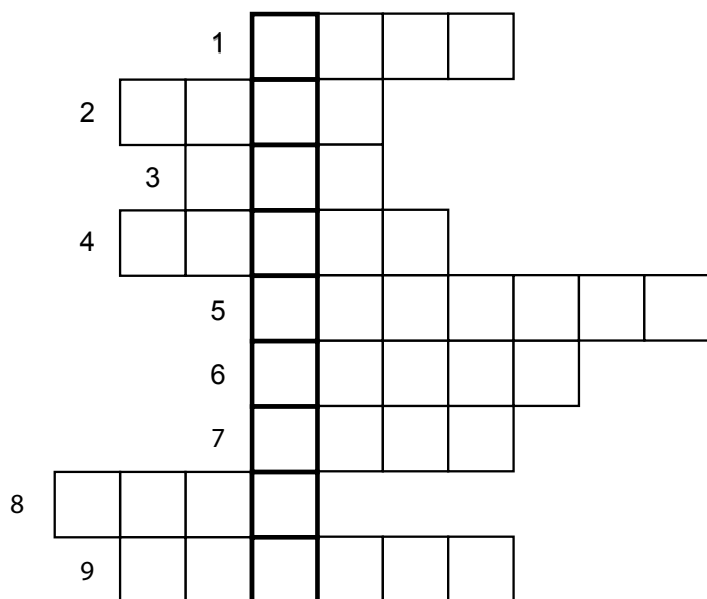
Kącik szaradzisty



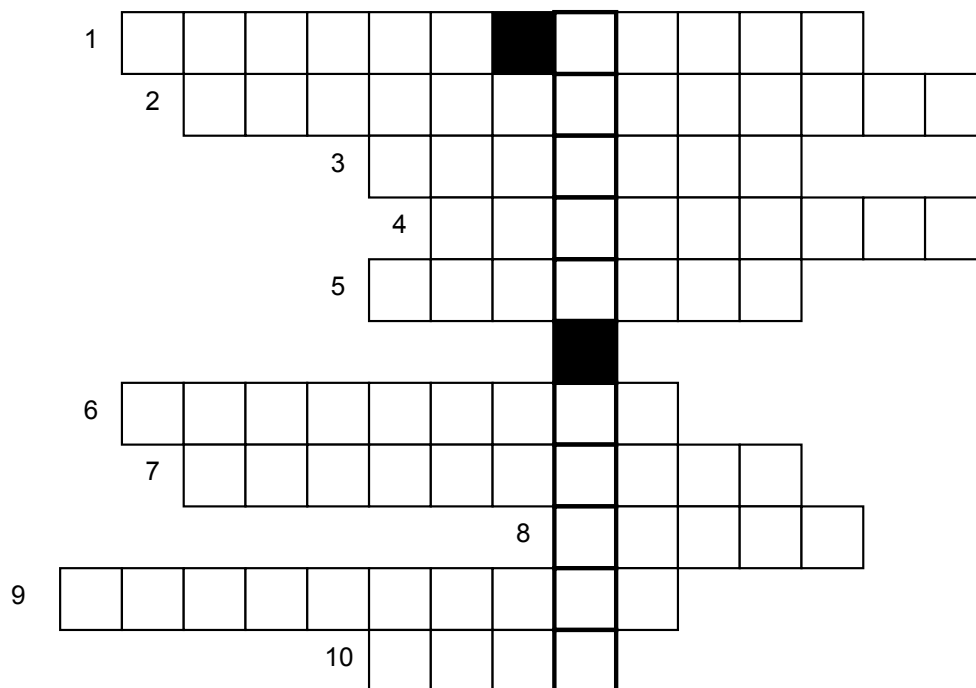
Norbert Głodzik

1. Wisła
2. Piast
3. Zagłębie
4. Górnik
5. Sandecja
6. Lech
7. Jagiellonia
8. Górnik
9. Wisła
10. Lechia
11. Śląsk
12. Legia
13. Korona
14. Arka
15. Pogoń





1. IBIZA
2. UNO
3. X5
4. OCTAVIA
5. C4
6. JAZZ
7. ASTRA
8. MONDEO
9. YARIS



1. BP, ORLEN, LOTOS, SHELL, ARGE, tankuje się na nich, czasami są z myjnią lub sklepem z płynem do mycia szyb, oponami i nie tylko.
2. Tablica na każdym pojeździe, na niej w skrócie kraj i miasto z jakiego pochodzi, a także kilka cyfr i liter.
3. Zielone i czerwone z ludzikiem – dla pieszych, zielone, żółte i czerwone – dla pojazdów.
4. Ciąg dróg, omijający ściśle centrum miasta, służący do sprawnego ruchu aglomeracyjnego.
5. Urządzenie do sprawdzania zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu, np. gdy policja zatrzymuje kierowcę do kontroli drogowej.
6. GPS, ... samochodowa.
7. Autobusowy lub tramwajowy, z wiatą i rozkładem jazdy linii MPK.
8. Drogowe, np. zakazu, nakazu, ostrzegawcze i inne.
9. Droga łącząca miasta, przeznaczona do szybkiego ruchu wyłącznie pojazdów samochodowych, zazwyczaj przejazd nią jest płatny.
10. Poprzeczne na drodze, przypominają zębrę i przechodzą po nich piesi.

L A T O



Józef Zamojski



Józef Zamojski



Piotr Bal

Elżbieta Tokarz



Piotr Bal



Marek Migdał

TO ŚWIETLISTE SŁOŃCE

Na niebie świecącym
Iskrzące, świecące
W blasku błyszczącym

To słońce iskrzące
Na niebie błyszczącym
Rano wschodzące

To słońce gorące
A także mieniące
Się słońce wesoło

Marek Migdał

Lidia
Wąsik



Marek Migdał



Piotr Bał



Wojciech
Wierzbicki

SŁOŃCE

To słońce jasne oraz błyszczące
W purpurowej swej poświacie
Słońce świecące, gorąco iskrzące
Na błękitnej nieba letniej szacie

Słońce jaskrawe, gorące, wrzące
W zaduchu, upale, parnocię,
W tym zaduchu, gorącu i wrzawie
W duchocie na plaży skwarnocię

Ten gorąc od słońca tu parzy
I parno, duszno oraz skwarno
To słońce piecze i smaży
Jest duchota, skwarno i parno

Na niebie słońce skwarzy, parzy
Błękitne niebo się unosi
Więc się pogoda tego lata darzy
I o deszcz się sucha ziemia prosi

Lidia
Wąsik



Marek Migdał



Elżbieta Tokarz



Marek Migdał

Chłopiec i jego wilk

Annihilte

Sven Hajman



Zielony Wilk i Endi wracali z odwiedzin w sierocińcu. Był wieczór. Księżyc w pełni oświetlał im drogę. Podziwiali wygwieżdżone niebo. Wtem dobiegły do ich uszu wołania o pomoc.

– Ratunku! Raaatunku!

Ruszyli biegiem w stronę, skąd słyszeli wołanie.

Wybiegli na niewielki plac z fontanną i ujrzeli młodą dziewczynę broniącą się kijem przed dwoma opryszkami.

– Anehal – rzucił zakłęcie skamienienia chłopiec–czarodziej i autobusie znieruchomieli.

Endi i wilk podeszli do dziewczyny, a ta zarzuciła im ręce na szyję i rozplakała się jak dziecko. Chłopak jął gładzić ją po głowie i szeptał łagodne zakłęcia uspokajające.

– To nie jest pierwszy raz – powiedziała spokojna już dziewczyna.

– Porozmawiamy o tym w gospodarstwie. Czar skamienienia działa godzinę, więc musimy poszukać schronienia nim te opryschy się obudzą. Jestem Endi – dodał – a to – wskazał na Kethanga – mój Zielony Wilk.

– Ja mam na imię Annihilte – powiedziała dziewczyna...

Gdy dotarli do gospody, Endi podał Annihilte grzane wino z goździkami – na wzmocnienie.

– To się zdarzyło nie po raz pierwszy – zaczęła znów dziewczyna. – Już kilka razy zdarzyło mi się, że zosta-

łam napadnięta. Dlaczego ciągle mnie to spotyka?

– Istotny jest pierwszy raz – zaczął odpowiadać Endi – nieprzerobiona trauma jakiej wtedy doświadczyłaś przyciąga do ciebie takie doświadczenia.

– A po każdej takiej przygodzie coraz bardziej się boję...

– Właśnie. I przyciągasz w ten sposób do siebie takie sytuacje.

Endi wytłumaczył dziewczynie, że gdy jest się mentalnie ofiarą krzywd, to przyciąga się do siebie ciemniejszych.

Chłopiec delikatnie przeprogramował podświadomość dziewczyny.

– Teraz jesteś bezpieczna – wyrokował.

– Nie wierzę.

– To kolejny problem, nie wierzysz, że Ci pomogłem.

– Właśnie.

Endi nakreślił tajemny znak na sercu i głowie Annihilte.

– Zdziwiająca – powiedziała –

nagle czuję się bezpieczna.

„Od naszych myśli wiele zależy” – pomyślał Zielony Wilk.

Autor bardzo dziękuje za inspirację Normanowi Pale'owi i autorom „Kursu cudów”, bez których Dzieła te opowiadania by nie powstały – Dziękuję.



Tajemny znak
rys. Sven Hajman

Złote Myśli

Wszelkie dobro zachowujcie i kultywujcie.

Niech każdy powiew wiatru niesie dobro.

W dobroci życie się złoci. W dobroci dużo łakoci.

Perła

Spiskowcy

Okręt flagowy księcia Delgorda wpłynął do stilijskiego portu Ashgot. Delgord miał się spotkać z cesarzem Wszechstili i jego małżonką. Opuścił pokład statku i wraz z Khadirem szedł bocznymi uliczkami portowego miasta na spotkanie. O tym, że cesarz spotyka się z hersztem korsarzy, miał nikt prócz zaufanych ludzi nie wiedzieć. Wreszcie dotarli z Khadirem do niepozornej kamienicy, gdzie oczekiwała ich para cesarska. Po wymianie uprzejmości Axel przeszedł do rzeczy.

– Jestem tobą bardzo rozczarowany, książę, gdyż Bahard ciągle żyje.

– Nie żyłby gdyby nie Człowiek Znikąd.

– Ale żyje.

– Bardzo nam przykro – wtrącił Khadir.

– Nam też – odparła cesarzowa.

– Człowiek Znikąd nie opuszcza go na krok i jest

jeszcze ta Armanika ze swoimi ludźmi... Nie damy rady go zabić.

– Użyję swoich metod i pozbędziemy się Baharda – powiedziała Salazaria.

Delgord wiedział jakie to metody – trucizna.

– Do czego zatem jesteście wam potrzebni, Wasze cesarskie mości? – zapytał.

– Jeśli metody mojej małżonki zawiodą – jął odpowiadać cesarz – i Bahard zostanie królem, chcę by twoja flota nękała wybrzeża Krainy Siedmiu Gór.

– Oczywiście – powiedział Delgord – Twoje życzenie jest dla mnie rozkazem, cesarzu.

– To wszystko – zakończył spotkanie cesarz Axel.

rys. Sven Hajman



WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 5. WYPRAWA DO CZARNOKSIEŻNIKA CD.



Robert
Kubik

Lecieliśmy już dość długo. Zapadła całkowita noc. Wszedł księżyc w kształcie sierpa, niebo było naprawdę dzisiaj roziskrzone przez gwiazdy. Może powodowało to nasze położenie. Od czasu do czasu przecinał niebo ich błysk. Lya przytuliła się do mnie i siedzieliśmy razem. Balon mknął teraz dość szybko, chociaż wiatr był prawie wcale nieodczuwalny. Zorientowałem się, że to sprawka Lyi. Wreszcie się podniosłem i wyglądałem przez gondolę. Pomimo ciemności zauważyłem, że przed nami wznoszą się wzgórza. Zwróciłem na to uwagę Lyi.

– Tak, to tu – powiedziała.

I wtedy zaczęliśmy raptownie zmniejszać wysokość kierując się ku wzgórzom. Wówczas zauważyłem, że wznosi się na nich jakaś budowla. Był to okazały, stary zamek. Był on większy od naszej warowni i widać było, że od początku do końca był zbudowany. Świadczyły o tym ostro zarysowane rysy jego części. Spiczaste wieże z dużymi, zaokrąglonymi w górze okiennicami prześcigały się ze sobą w wysokości. Mijaliśmy właśnie zupełnie po cichu, bramę – gdyż Lya wyłączyła już wcześniej palnik. Jednakże minęliśmy ją całkiem. Balon z niezminiejszą prędkością kierował się dalej w dół ku pobliskim gęstym krzakom i drzewom. Znajdowały się one niedaleko jego muru po lewej stronie bramy. Jednakże opadliśmy całkiem miękko na znajdującą się pomiędzy roślinnością polanę.

– Znakomicie pilotujesz – powiedziałem do Lyi.

– Dziękuję, musiałam trochę to przyspieszyć.

– Nie przemęczyłaś się?

– Nie – dodała z uśmiechem.

– Wyłądowaliśmy tutaj...

– Tak, to bezpieczne miejsce, a poza tym chcę miło zaskoczyć czarnoksiężnika. Pewnie siedzi teraz w swojej ulubionej wieży przy blasku lampy i pogrążony jest w swoich księgach.

– Nie wejdziemy przez bramę?

– Nie, dostaniemy się przez sekretny korytarz. Nie jest to może zbyt gościnne. Ale czarnoksiężnik mnie zna, a ja również poznałam jego zamek.

Lya wzięła mnie za rękę i zostawiając balon, który w tym czasie opadł, poszliśmy pomiędzy zaroślami w kierunku muru. Tak samo tu prowadziła ścieżka, którą dotarliśmy do zwaliska kamieni przylegających do muru. Pomogłem Lyi, w ich odrzucaniu, aż wreszcie ukazał się nam korytarz.

Lya weszła pierwsza i wzięła pochodnię, która wystawała z muru korytarza jak również krzesiwo, którym ją zapaliła. Lya szła pierwsza wąskim korytarzem, a ja za nią. Korytarz był kręty. Wreszcie dotarliśmy do takiej części korytarza, że z jego prawej strony widoczna była szpara w murze, przez którą dochodziło do nas światło. Widać je było, gdy Lya zgasila pochodnię. Przystawiła wtedy oczy do szpary. Po chwili ustąpiła mi miejsca. Ujrzałem niewielką, okrągłą komnatę. Przy jej ścianach widoczne były półki z książkami, niedaleko okna znajdowały się szklane przyrządy, przypominające alchemiczny asortyment. Były to interesująco wyglądające złącza różnorodnych: rurek, szklanych kul, probówek itp. Przy jednej z półek, nieopodal swego rodzaju biurka siedział czarnoksiężnik pogrążony w księgach. Był odwrócony do nas tyłem. Miał na sobie ciemnoniebieski płaszcz ze złotymi gwiazdami i księżycami i taką samą spiczastą czapkę ze srebrnym księżycem na jej czubku. Przez okno wyglądał księżyc, widocznych było również kilka gwiazd. Lya nie zastanawiając się długo wsunęła wystający z muru kamień, znajdujący się niedaleko szpary. Wtedy rozsunięła się przed nami ściana i mogłem już dokładniej oglądnąć komnatę.

Obok nas znajdowało się łóżko czarnoksiężnika, tak więc ta ściana była nieumeblowana. Stało się to jednak nie całkiem bez hałasu. Ściana odsunęła się z głuchym hałasem przesuwanych kamieni. Czarnoksiężnik oglądnął się i ujrzał nas w blasku lampy znajdującej się przy ścianie.

– Lya – co za niespodzianka!

– Witaj czarnoksiężniku – powiedziała Lya podchodząc bliżej. W tym czasie ściana trafiła na swoje dawne miejsce.

– A to, co to za młodzieniec? – wskazał na mnie.

– O, przedstawiam ci mojego męża Roba.

Podszedłem bliżej, czarnoksiężnik przypatrzył mi się łagodnym spojrzeniem, skinął głową jak gdyby na dodatnie potwierdzenie swoich domysłów i podał mi rękę.

– Miło mi – uśmiechnąłem się.

Staliśmy koło biurka.

– Co was sprowadza? – zapytał od razu.

– No chciałam cię odwiedzić, ale nie tylko. Potrzebuję również szklaną kulę.

– Ach tak, jedną z tych zapewne, co to można podglądać te i owe miejsca.

– Właśnie.

– Dobrze, mogę ci jedną podarować. Ale to nie takie proste jak ci się może wydawać. Kula potrzebuje pewnego wkładu mocy, do właściwego funkcjonowania. Znaczenie ma również odległość wybranego miejsca i inne nieprzewidziane okoliczności, na przykład zakłęte miejsca, z tym wszystkim musisz się liczyć.

– Rozumiem.

– No dobrze. Ciekawi jesteście pewno moich osiągnięć. Muszę się pochwalić, że proces nagłego znikania i pojawiania się mogę już osiągnąć bez większego trudu i to bez pomocy materialnych rzeczy. Rozumiesz, bez tych wszystkich płaszczy, laseczek itp.

– Yhm.

– No a teraz studiuję teleportację. No ale skoro przybyliście zrobię przerwę. – Czarnoksiężnik wstał i po chwili przyniósł jakieś stare, świetne wino.

– A pan czym się zajmuje? – spytał w pewnej chwili.

– No, ja tak nieoczekiwanie znalazłem się u Lyi i była moim mistrzem.

– Pobierał pan praktyki u Lyi?

– Tak.

– No, to nie jest z panem tak źle, Lya to wspaniała, samodzielna czarodziejka, pomijając już to, że przebywała wśród tych czarownic. Wiele z tego uprościła i dodała.

– Och, Rob również sobie samodzielnie dobrze radził.

Później nasza rozmowa ogólnie toczyła się na temat magii i tym podobnych kwestii. Dodam, że w trakcie rozmowy mogłem dokładniej przyglądać się komnacie. Zamek ten w przeciwieństwie do naszego, jak już wspomniałem zbudowany był od początku do końca. Widoczne to było również wewnątrz. Ociosane równo kamienie były poukładane na sobie cegielkowo. Z rogów komnaty widoczne były pajęczyny.

– A jak jest z porozumiewaniem się poprzez kule – zapytała Lya.

– A, właśnie jest to możliwe, chociaż wcale to nie prosta sprawa – powtórzył czarnoksiężnik – oprócz czynników, które podałem wcześniej, istotną rolę odgrywa to, w jakiej sytuacji znajduje się obserwowana osoba, to czy się spodziewa kontaktu za pomocą kuli i czy ją posiada.

Chociaż z pewnością łatwiejsze to niż kontakt z kimś bez pomocy kuli.

– To już wiem.



rys. Józef Zamojski

Następnie rozmowa toczyła się przez jakiś czas jeszcze, aż czarnoksiężnik wstał, odsunął jeden z regałów swojej biblioteki i ukazało się sekretne ukrycie, w którym znajdowało się kilka różnorodnych kul. Wybrał jedną z nich o błękitnej barwie i podał Lyi. – Oto ona – w trakcie magicznego wykładu i pocierania dłońmi jej barwa w tym miejscu się rozproszy ukazując wizję wybranego miejsca. Przy czym istotne jest również to, czy znamy miejsce pobytu osoby. Czarnoksiężnik umieścił kulę w zabezpieczającym ją pudełku. Następnie się pożegnaliśmy. Wróciliśmy tą samą drogą zasypując wejście kamieniami. I udaliśmy się do balonu. Zapaliłem palnik i wszedłem za Lyą do gondoli. W tym czasie ona zajęła się kulą.

Po chwili balon w pełni się napełnił i unieśliśmy się w powietrze, kierując się w tym samym kierunku, lecz w przeciwną stronę. Akurat zerwał się korzystny wiatr. Tak więc Lya była zajęta tylko kulą, a ja rozglądałem się. W dalszym ciągu trwała noc.

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa już od października 2017 roku. Spotkania Rady odbywają się nadal regularnie co 2 tygodnie, w piątki. Na naszych spotkaniach omawiamy bieżące sprawy dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, mówimy m.in. o remontach czy żywieniu, zgłaszamy swoje uwagi, jednocześnie chwalimy i doceniamy to, co jest dla nas robione. W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywienia.

Nadal często rozmawiamy o chorowaniu i zdrowieniu, o tożsamości mieszkańca DPS, o radzeniu sobie z problemami. Jako Rada staramy się przekazywać otoczeniu naszą pozytywną energię i afirmację życia, budować poczucie wspólnoty wraz z ideą integracji ze środowiskiem. 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, jest możliwość zabrania głosu na forum.

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 – apelujemy 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!

Rada Mieszkańców:

Bożena Florek
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Lesław Wąsowicz
Marian Skoczylas
Romana Wądrzyk
Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców

AKTUALNOŚCI

„Teatr Wyobraźni” intensywnie pracował nad nową sztuką pt. „Gdybym był bogaty...”, nawiązującą do słynnego musicalu „Skrzypek na dachu” opartego na motywach powieści „Dzieje Tewji Mleczarza” autorstwa Szolema Alejchema (sztukę opisujemy w środku numeru). Premiera przedstawienia miała miejsce podczas XVI Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika”, w którym otrzymała Małą Buławę. Spektakl został wystawiony także w DPS przy ul. Praskiej na II Festiwalu Kabaretów Autorskich, w Chrzanowie w ramach XI Festiwalu Osób Niepełnosprawnych – Domek Artystów Wszelakich oraz z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu. Jesienią grupa wystąpi z przedstawieniem „Gdybym był bogaty...” podczas Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium” w Nowohuckim Centrum Kultury.



Spektakl „Gdybym był bogaty...”, Dzień Matki w naszym Domu

Jak co roku, dzięki organizatorom Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” w dniach od 8 do 15 czerwca braliśmy udział w imprezach sportowych. Z kolei od 25 maja do 17 czerwca, po raz 13 odbywał się krakowski Festiwal Święto Ogrodów. Przez dwadzieścia cztery festiwalowe dni odbywały się różnorodne imprezy: koncerty, pikniki rodzinne, wernisaże, prezentacje sztuki ogrodowej, prelekcje. Relację z tych wydarzeń zamieszczamy w środku numeru.



Festiwal Święto Ogrodów – pokaz flamenco

W okresie letnim dużo czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Regularnie chodzimy na spacer, m.in. do pięknego o tej porze roku Ogrodu Botanicznego, Parku Bednarskiego, organizujemy imprezy w plenerze, a także wyjeżdżamy na wycieczki. W ostatnim czasie byliśmy m.in. na całodniowej wycieczce w Krynicy, w Pieskowej Skale, Niepołomicach oraz Wieliczce, niektóre z tych wycieczek i wyjść opisujemy w tym numerze, zamieszczamy również zdjęcia. Jak co roku wybraliśmy się na Tradycyjne Święto Rękawki na Kopcu Krakusa. Podczas tegorocznych obchodów poza rekonstrukcjami wydarzeń i zwyczajów średniowiecznych nie zabrakło również odwołań do mitologii – motywem przewodnim imprezy były „Słowiańskie zaświaty”.



W Pieskowej Skale



Ogród Botaniczny



Park Bednarskiego



Wieliczka

Chętnie obcujemy też z kulturą i sztuką, odwiedzając krakowskie teatry i muzea. Byliśmy m.in. w Muzeum Sztuki Współczesnej MOC AK, w którym prezentowana jest międzynarodowa sztuka ostatnich 20 lat. W Muzeum Narodowym natomiast obejrzelśmy wystawę „Teraz komiks!” prezentującą oryginalne prace, wydawnictwa i przedmioty związane z komiksem w Polsce (wyjście opisujemy w numerze). W ostatnim czasie kilkakrotnie wybraliśmy się do Teatru Starego na sztuki: „Bitwa warszawska 1920”, „Płatonow”, „Gould” oraz „Kopciuszek” (recenzja ze sztuki w środku numeru). Z kolei w Teatrze Ludowym obejrzelśmy spektakl „Wszystko o mężczyznach”.



Dzień Mieszkańca w DPS przy ul. Nowaczyńskiego



Piknik w DPS przy ul. Krakowskiej

Jak co roku o tej porze, bierzemy też udział w piknikach organizowanych przez zaprzyjaźnione Domy. Z okazji Dnia Mieszkańca zostaliśmy zaproszeni do DPS przy ul. Nowaczyńskiego. Tegoroczny piknik był w klimacie japońskim, poznaliśmy techniki nakładania kimona, walki na kije, wysłuchaliśmy również ciekawej prelekcji dotyczącej Japonii. Uczestniczyliśmy także w pikniku w DPS w Więckowicach, w XIV Pikniku Świętojańskim w DPS przy ul. Kluzeka, w DPS przy ul. Krakowskiej, w DPS przy ul. Łanowej 43 oraz w DPS im. św. Jana Pawła II przy ul. Praskiej. Na zaproszenie Szkoły Podstawowej nr 2 przy ul. Goszczyńskiego bawiliśmy się na kolejnym pikniku, który obfitował w liczne atrakcje: konkursy sportowe, występy. Ostatnio uczestniczyliśmy w integracyjnym pikniku w Parku Bednarskiego.



Piknik integracyjny w Parku Bednarskiego

Podobnie jak w ubiegłych latach, także w tym roku organizowane są warsztaty artystyczne na świeżym powietrzu (odbywają się przed budynkiem 41B). Warsztaty rozpoczęły się 24 maja, towarzyszył im występ grupy teatralnej z tegorocznym przedstawieniem „Gdybym był bogaty...”, był również poczęstunek. Podczas tych letnich spotkań powstają ciekawe prace plastyczne, część z nich prezentujemy w środku numeru. Aktualnie przygotowujemy dekoracje na coroczny wrześniowy piknik.



Warsztaty letnie w naszym Domu

Oprócz naszych regularnych muzycznych spotkań przy gitarze w budynkach lub przed nimi, często gościmy w naszym Domu Janusza Lesisza, który podczas swoich recitali łączy poezję śpiewaną z rockiem i jazzem. Wychodzimy również na koncerty, słuchamy różnorodnej muzyki – tak lekkiej, rozrywkowej, jak i poważnej, a także sakralnej. W maju uczestniczyliśmy na Małym Rynku w „Majowej jutrzence”, czyli 68. lekcji śpiewania. Organizatorem koncertu był prezydent Krakowa Jacek Majchrowski, kabaret Loch Camelot i Biblioteka Polskiej Piosenki. W ostatnim czasie w ramach „Olimp-Sztuki – Wiosenny Festiwal Organowy Kraków 2018” w Bazylice Najświętszego Serca Pana Jezusa w Krakowie wysłuchaliśmy koncertu Douglasa Brucena oraz Daniele Ferretti. Na zaproszenie DPS przy ul. Łanowej 39 wzięliśmy udział w „Misyjnej majówce”. Z kolei 18 maja w 98. rocznicę urodzin Jana Pawła II uczestniczyliśmy w uroczystej Mszy św. w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie.

W Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie





Turniej Piłki Nożnej w Czarnej



V Turniej Boules



Nasza plenerowa siłownia

W ostatnim czasie uczestniczyliśmy w wielu imprezach i zawodach sportowych. W czerwcu braliśmy udział w Turnieju Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy, nasza drużyna odniosła trzy zwycięstwa i dwa remisy i ostatecznie zajęła drugą pozycję. W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” braliśmy udział w XIX Mityngu Lekkoatletycznym w Szpitalu im. J. Babińskiego. W programie zawodów były konkurencje o charakterze lekkoatletycznym, dodatkową atrakcją był konkurs plastyczny na najpiękniejszy totem dopingujący uczestników, za który otrzymaliśmy wyróżnienie. Z kolei na zaproszenie DPS przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w V Turnieju Boules. Braliśmy także udział w Turnieju Gry w Remika w naszym Domu. Także na co dzień staraliśmy się dbać o sprawność fizyczną – poza zajęciami rehabilitacyjnymi oraz ćwiczeniami na siłowni zewnętrznej, chętnie urządzaliśmy na terenie Domu zawody świetlicowe, między innymi w tenisa stołowego. Regularnie odbywały się treningi piłki nożnej, często graliśmy także w gry stolikowe. Wśród nas jest też grupa kibiców piłki nożnej, która wychodzi na mecze oraz śledzi zmagania nie tylko naszej reprezentacji ale również innych drużyn piłkarskich podczas XXI Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej, które odbywają się w Rosji.



Kibicujemy Wiśle Kraków (fot. N. Głodzik)

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

Mieczysław Breła – mieszkaniec bud. 43D, bardzo lubiany, dobrze czuł się w towarzystwie innych osób, chętnie z nimi przebywał, lubił spacerować.

Józef Pacek – mieszkał przez wiele lat w naszym Domu (bud. 41A), spokojny, pogodny, lubiany przez innych, konsekwentny w dążeniu do celu. Bardzo żyty ze swoim współlokatorem, chętnie spędzał czas na świeżym powietrzu.

Bogdan Pawłowski – wieloletni mieszkaniec bud. 41 A. Znany z zamiłowania do wschodnich sztuk walki, człowiek o wielkim sercu, wrażliwy na drugiego człowieka. Będzie nam go brakowało jako wspaiałego kolegi i przyjaciela, zawsze niosącego pomoc.

Stefania Wróbel – długoletnia mieszkanka bud. 43D, bardzo życzliwa, ciepła starsza pani, kochająca przyrodę i zwierzęta.

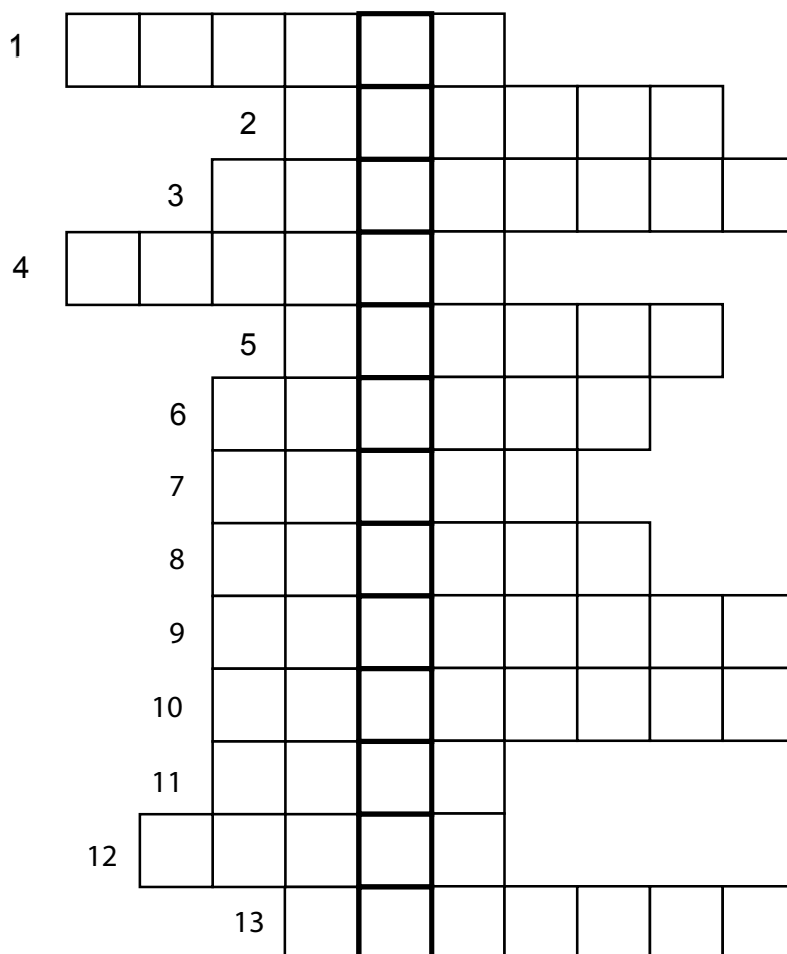
Odeszła od nas także nasza psycholog, która pracowała z nami kilka lat – **Karolina Filipowska**. Dziękujemy Ci, Karolinko, za wsparcie, którego nam udzielałaś, za dobre rady i wszelką pomoc. Będziemy Cię pamiętać.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na lato

Objaśnienie haseł:

- 1) Szumiąca pamiątka znad morza
- 2) Widok, w przyrodzie lub na płótnie
- 3) Strażnik morza, śle sygnały świetlne lub dźwiękowe
- 4) ... w leśnym gąszczu schowana
- 5) Atol w archipelagu Wysp Marshalla i skąpy ubiór plażowy
- 6) Z filtrem lub brązujący, przyspieszający opaleniznę
- 7) Z najśłynniejszym moło w Polsce
- 8) Gorące serce Układu Słonecznego
- 9) Piesze, z plecakiem i menażką
- 10) Złoto morza
- 11) Nie tylko harcerski
- 12) Piaszczysta, dzika lub nudystów
- 13) Śniardwy, Mamry lub Bajkał



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

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