



rys. Piotr Bal

W tym uroczystym czasie, gdy wszyscy gościć się zaczynamy, wzajemnie serdeczne życzenia sobie składamy. Byśmy wszyscy zdrowi byli i każdą chwilą w swym życiu się cieszyli! Byśmy w tym czasie przysmakami się dzielili i radośnie Boga chwalili!

Życzymy wszystkim pięknych, dobrych, radosnych dni! Świetlanej przyszłości, cudownej mocy miłości. Niech wam kwitnie zawsze świat wśród życia długich lat. Życzymy błogostawieństwa Bożego i życia możliwego. Sprawiedliwości, solidarności i braterstwa. Niech nam się zdarzy, co się nam marzy! Wiele miłego, wiele dobrego, wszystkiego najlepszego! Jasnych dni w słońcu, radości, uśmiechu!

Wesołego Alleluja!

Drodzy Czytelnicy!

Wreszcie nadeszła wiosna! Korzystajmy z coraz cieplejszej aury, chodźmy na spacer, starajmy się przebywać na świeżym powietrzu jak najwięcej, pamiętajmy – ruch to zdrowie. Wraz z tradycyjną Marzanną utopmy swoje smutki i zale, przedwiosenne przygnębienie i przesilenie, niech odpłyną w siną dal.

W naszym wiosennym numerze mamy dla Was kolejną porcję ciekawych artykułów, przemyśleń, komentarzy, wierszy i rysunków. Część numeru jest poświęcona Wielkanocy i wiosnie, znajdziecie też relacje ze wspólnych wyjść i wydarzeń z życia Domu, recenzje i krzyżówki. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych cykli: miniprzewodnika po Krakowie i dwóch powieści fantasy. Kontynuujemy temat walki z nałogami, zachęcamy co prawda do picia, ale – wody. Rozpoczynamy kolejny cykl – wywiady z ciekawymi postaciami, które zamieszkują nasz Dom. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom.

Życzymy Wszystkim Zdrowych, Spokojnych Świąt Wielkiej Nocy, wielu serdecznych spotkań, smacznego święconego, mokrego dyngusa. Wesołych Świąt!

Redakcja

Redakcja:

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

Współpracują:

Jan Chudy
Barbara Dąbska
Norbert Głodzik
Tadeusz Gorlach
Mirek Konieczny
Ewa Krzeczyńska
Marcin Krzywonos
Robert Kubik
Marek Leiss
Daniel Łętocha
Artur Migas
Emilia Ozana
Perła
Łukasz Ruśnica
Jacek Świstek

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder

Spis treści

Niedziela Wielkanocna (Bożena Florek).....	3
Symbolika Wielkanocy (Lidia Wąsik)	5
Myśli (Perła)	10
Popielec (Marian Skoczylas)	14
Siła ciepłych dni (Lidia Wąsik)	16
Jak zachować dobry nastrój, czyli dobre rady zawsze w cenie (Lesław Wąsowicz).....	18
Woda – o tym, dlaczego i jak ją pić (Anna Kwiatkowska)	22
Poznać i zrozumieć. Trudy walki z nałogiem (Barbara Dąbska).....	28
Moja wygrana. Wywiad z Kazkiem (Sven Hajman).....	29
Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy (Marcin Krzywonos)	31
XXVI Światowy Dzień Chorego (Bożena Florek).....	31
Dzień Kobiet u Matki Kalwaryjskiej (Jacek Świstek)	32
Muzeum Etnograficzne (Lesław Wąsowicz)	33
Spotkanie z papugami (Łukasz Ruśnica)	36
Muzeum Żywych Motyli (Daniel Łętocha).....	37
Szczęście wieczne (Perła).....	38
Kącik szaradzisty (Norbert Głodzik).....	39
Do odważnych świat należy (Jan Chudy).....	40
Kraków – moje miasto. Cz. 35 (Ewa Krzeczyńska)	42
Salvador Dalí i Gala (Emilia Ozana)	46
„Kosmos” Witolda Gombrowicza w Starym Teatrze (Mirek Konieczny).....	49
„Cudowny chłopak” (Lidia Wąsik, Adam Kukła)	50
„Lucy” (Marek Leiss).....	51
Wyjście do kręgielni (Jacek Świstek)	52
Kącik sportowy (Norbert Głodzik).....	52
Chłopiec i jego wilk (Sven Hajman).....	54
Rheme (Sven Hajman).....	54
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik)	55
Strony Rady Mieszkańców	57
Aktualności.....	58
Pozegnania.....	61
Krzyżówka na Świata.....	62



Niedziela Wielkanocna



Bożena Florek

Wszyscy oczekujemy wiosny. W tej wiosennej aurze, kiedy wszystko budzi się do życia, chrześcijanie obchodzić będą Święta Wielkanocne. Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego to najważniejsze święto w roku liturgicznym. Poprzedzona jest okresem Wielkiego Postu i najważniejszego w nim Wielkiego Tygodnia. Czas poprzedzający Niedzielę Wielkanocną nakłania nas do pokuty. Wielki Post zaczyna się w Środę Popielcową, kiedy to kapłan posypuje głowy popiołem i mówi: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię” lub „Pro-

uczestniczyliśmy w Wielkim Poście – w każdą niedzielę w Gorzkich Żalach, a w Wielkim Tygodniu w rekolekcjach. Staramy się w tym czasie przygotować nie tylko konsumpcyjnie – chociaż bardzo się cieszymy, że będziemy spożywać symbole wielkanocne, to jednak każdy wierzący chrześcijanin powinien przygotować się duchowo. Uczestniczymy w celebrowanych nabożeństwach. W Wielką Niedzielę o świcie gromadzimy się na uroczystej Rezurekcji. Jest



rys. Wojciech Wierzbicki

chem jesteście i w proch się obróćcie”. Popiół pochodzi ze spalonych palm z poprzedniej Niedzieli Palmowej, która rozpoczyna Wielki Tydzień. Wówczas czcimy przede wszystkim Triduum Paschalne, a więc Wielki Czwartek, kiedy to następuje ustanowienie Eucharystii i kapłaństwa. Następnie w Wielki Piątek organizowana jest uroczysta Droga Krzyżowa w czterech stacjach na Golgotę i śmierć Pana Jezusa na krzyżu. W Wielką Sobotę wierni uczestniczą w Wigilii Paschalnej oraz święcą pokarmy. Przed Niedzielą Wielkanocną

to pierwsza msza po Zmartwychwstaniu, w czasie której wyrusza najpierw procesja na czele z kapłanem, trzymającym monstrancję. Procesja może obejść kościół nawet trzykrotnie, a jej uczestnicy najczęściej śpiewają: „Wesoły nam dzień nastał” lub „Chrystus zmartwychwstał jest”. Po powrocie do kościoła ustawia się krzyż i figurę Zmartwychwstałego obok ołtarza, a wszyscy śpiewają: „Te Deum” – „Ciebie Boga wysławiamy”. Dla wiernych jest to dzień wielkiej radości ze Zmartwychwstania Jezusa, dlatego śpiewają pieśni wielkanocne



w tym produkty mięsne. Po śniadaniu wierni idą do kościoła na kolejne msze święte, w czasie których odczytywana jest ewangelia: św. Marka, św. Łukasza, św. Mateusza i św. Jana. Dotyczy ona Zmartwychwstania Jezusa, który jest pierwszym wskrzeszonym z martwych spośród zmarłych. Niedziela Wielkanocna uświadamia nam, że Chrystus musiał umrzeć za nasze grzechy na krzyżu, aby dać nam życie wieczne. Ten dzień jest pełen radości, entuzjazmu i optymizmu. My chrześcijanie wiemy również czym było cierpienie Matki Jezusa na widok konającego Syna. A potem w trzecim dniu wielka radość dla niej. Wiele osób spędza Niedzielę Wielkanocą poza domem, a więc

na cześć wyjścia Pana Jezusa z grobu, który trzeciego dnia był pusty. Pierwsze o Zmartwychwstaniu dowiedziały się trzy kobiety: Maria Magdalena, Maria – matka Jakuba i Salome, które przyszły z wonnościami, aby namaścić Jezusa, a znalazły tylko płótno i chustę. W Niedzielę Wielkanocną tak uroczyste rozpoczynamy dzień. W tym czasie wznosi się wezwanie do wychwalania Pana na wysokościach: Alleluja! Pochodzi ono z języka hebrajskiego i oznacza „wychwalajcie Jahwe”. Jest to biblijna aklamacja głosząca wychwalanie Pana, zwrot ten stał się częścią liturgii i kultury jako okrzyk radości. Czas wielkanocny związany ze śpiewaniem pieśni o Zmartwychwstaniu trwa aż do Świąt Zesłania Ducha Świętego. Po tym uroczystym poranku w Niedzielę Wielkanocną spożywamy najczęściej w gronie rodzinnym śniadanie wielkanocne. Spożywamy najpierw święconkę, a wśród niej symbole wielkanocne. Jemy jajko – symbol budzącego się życia, to najważniejszy pokarm wielkanocny, przed zjedzeniem którego składamy sobie życzenia. Podobne znaczenie ma w tradycji wykluwający się z jajka kurczaczek. Ponadto do symboli wielkanocnych należy baranek – to symbol oczyszczenia z grzechu, a także zajączek, który w starożytności był atrybutem bogini łowów – Artemidy i występował w jej orszaku jako symbol zwierzęcej witalności i płodności. W tradycji chrześcijańskiej symbolizuje grzeszników, którzy odbyli pokutę. W czasie śniadania spożywamy inne pokarmy,

w pracy, czy to w służbie zdrowia, handlu, czy komunikacji. W rodzinnej atmosferze wszyscy czekają na drugi dzień świąt – Wielkanocny Poniedziałek, a w nim Śmigus Dyngus. Pierwotnie śmigus polegał na smaganiu zielonymi gałązkami wierzbowymi, a dyngus – mokry, który był znakiem oblewania wodą. W obecnym roku Niedziela Wielkanocna przypada 1 kwietnia, a więc w dzień „Prima Aprilis”, polegający na robieniu sobie żartów dozwolonych, słownych lub czynnościowych. Dobrze jednak, byśmy obchodzili ten dzień również z powagą, entuzjazmem i radością dnia świątecznego, myśląc nie tylko o zabawie, ale także o istocie tych wielkich dni. Szkoda, że tak szybko mijają, pozostaną jednak we wspomnieniach, wyrażających się również w słowach: święta, święta i po świętach.

Źródło: Wikipedia, Impuls archiwum



Symbolika Wielkanocy

Nadchodzi piękny, wzniosły czas, w którym pragniemy się jednoczyć, z uśmiechem i radością ukazując otoczeniu moc swej serdeczności. Wielkanoc ukazuje wielkość Pana wobec całego świata. To czas pojednania, napełniający nasze serca szczęściem i spokojem oraz wiarą, że kochający Bóg zawsze przy nas stanie, gdyż jest Panem, Ojcem, Zbawicielem. Jemu możemy powierzyć swe problemy i troski. To czas w gronie rodzinnym, kiedy nasze serca zostają napełnione wielką mocą, w której króluje dobroć. Panuje atmosfera jedności i wielkiej więzi międzyludzkiej. Dobro przebaczenia i pojednania wskazuje nam dobrą drogę życia. Radość Zmartwychwstania zaprowadzi nas do poznania dobra i wszelkich pozytywnych idei i wartości.

W czasie Wielkanocy wypełnia się najważniejsza tajemnica naszej wiary – Wielkanoc jest pamiątką Męki i Zmartwychwstania Chrystusa. Na całość świąt składają się: Niedziela Palmowa rozpoczynająca uroczystości Wielkiego Tygodnia, Triduum Paschalne obejmujące Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielką Sobotę oraz Niedziela Zmartwychwstania. Z Wielkanocą związany też jest Wielki Post, poprzedza on święto, trwa 40 dni i rozpoczyna się Środą Popielcową. Święta wielkanocne obchodzone są w Polsce bardzo uroczysto i są związane z wieloma tradycjami i ludowymi obrzędami. Najbardziej znane i rozpowszechnione wśród wiernych to: malowanie pisanek, święcenie pokarmów, tradycja przystrajania Grobu Pańskiego, śmigus-dyngus. Istnieje też wiele lokalnych tradycji takich jak Siuda Baba, Emaus czy wieszanie Judasza.

Symbolika Wielkiej Nocy jest głęboko chrześcijańska, ale w swej istocie nawiązuje też do pogańskich, prastarych wierzeń i praktyk leżących u zarania historii człowieka jako istoty religijnej. Są to przede wszystkim symbole związane ze śmiercią i odradzaniem się.

Początkowo hierarchowie kościelni przeciwstawiali się włączaniu przedchrześcijańskich wierzeń, ale przyzwyczajenie do prastarych obrzędów było tak silne, że w końcu zaniechano walki i włączono pogańskie symbole w obyczaj świętowania Wielkiej Nocy. Wśród wielkanocnych symboli królują zajączki, baranki, kurczaki, a przede wszystkim kolorowe jajka. Za każdym z tych symboli kryje się sens religijny.

Czas Wielkiego Tygodnia rozpoczyna Niedziela Palmowa. W kościołach święci się palmy, nabożeństwu towarzyszy odczytany lub odśpiewany tekst Męki Pańskiej według przekazu ewangelicznego. Palma wielkanocna została wprowadzona do obrzędów świątecznych w XI wieku, jest pamiątką triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy. Jej zielone liście, tak jak inne wielkanocne symbole, są znakiem zmartwychwstania i odradzającego się życia. W poprzedzającą Wielki Tydzień Niedzielę Palmową wierni przynoszą je do kościoła, gdzie zostają poświęcone. W zależności od

regionu zamiast liści palm, które nie rosną w naszym klimacie, używa się miotełek ze zbóż, suszonych kwiatów i ziół, zdarzają się też palmy zrobione z gałązek leszczyny, bądź wierzby. Poświęcone gałązki często przybijano do drzwi, aby chroniły dom i jego mieszkańców.

Następnie nadchodzi liturgia Wielkiego Czwartku, która jest pamiątką Wieczery Pańskiej i upamiętnia moment przeistoczenia chleba i wina w Ciało i Krew Chrystusa, czyli ustanowienie Najświętszego Sakramentu. Ważnym elementem liturgii jest też obmycie przez kapłana nóg dwunastu starcom. Wielki Piątek to najsmutniejszy dzień Triduum, obchodzony jest na pamiątkę śmierci i pogrzebania Chrystusa. Wierni odwiedzają grób Chrystusa w kościołach, czas wypełnia pełna skupienia modlitwa. Wielka Sobota to obchody



Lidia Wąsik



rys. Piotr Bal



rys. Lidia Wąsik

symbol przyjaźni między człowiekiem a siłami przyrody. Z racji na pochodzenie od krów, owiec i kóz zapewnia zdrowy rozwój zwierząt domowych. Ostry chrzan był ludową oznaką wszelkiej siły i fizycznej krzepy. Współdziałając z innymi potrawami wielkanocnymi zapewniał ich skuteczność. W tradycji stanowił też ostatnie umartwienie przed świątecznym jedzeniem i pićciem, śląscy chłopci jedli go w święta łyżkami na znak cierpień Chrystusa na krzyżu. Ciasto to symbol gospodarności i umiejętności gospodyń. Obowiązkowo musi być to domowy wypiek, najlepiej baba drożdżowa. Dawniej, w niektórych regionach istniał zwyczaj, że do święcenia w wielkich torbach przy-

Wigilii Paschalnej, ta niezwykła uroczystość związana jest obrzędami, do których wykorzystuje się ogień i wodę. Najpierw rozpoczyna się liturgia światła (czyli ognia) – po zmroku ksiądz rozpała ognisko, od niego zapala paschał, który uroczysto wnosi do kościoła. W trakcie nabożeństwa następuje też modlitwa, która jest odnowieniem przyrzeczenia chrzcielnego: wyznanie wiary i wyrzeczenie się szatana.

W Wielką Sobotę święcimy pokarmy, które zanosimy do kościołów w pięknie przystrojonych koszykach. Świąteczny dobór potraw nie jest przypadkowy, zarówno ludowa, jak i chrześcijańska tradycja dokładnie opisuje znaczenie poszczególnych dań na stole wielkanocnym. W koszyku ze święconką potraw i produktów może być wiele, ale jest siedem głównych, których nie powinno zabraknąć – jajko, chleb, sól, chrzan, wędlina, ser, ciasto. Wskazują one przesłanie Wielkanocy. Chleb, będący podstawowym pokarmem człowieka, przypomina Eucharystię. Jest to jeden z najważniejszych symboli tradycji chrześcijańskiej. We wszystkich kręgach kulturowych oznacza dostatek i jest podstawowym pokarmem niezbędnym do życia, gwarantuje dobrobyt i pomyślność. Wśród chrześcijan zawsze był najważniejszym symbolem – symbolem Ciała Chrystusa. Oprócz codziennego pieczywa na Wielkanoc pieczono paschę.

W koszyku koniecznie musi znaleźć się także sól – życiodajny minerał, który w tradycji ludowej posiadał moc odstraszania wszelkiego zła. Sól oznacza przede wszystkim oczyszczenie, sedno istnienia i prawdy. Już w Kazaniu na Górze Chrystus nazywał swoich uczniów „solą ziemi”. Wędlina ma zapewnić zdrowie i płodność, symbolizuje także dostatek. Z kolei ser stanowi

noszono dosłownie wszystkie pokarmy jakie przygotowano na świąteczny stół.

Najważniejszym symbolem w koszykach i wielkanocnych stołach jest Baranek wielkanocny, to najgłębszy znak dla chrześcijanina, symbolizuje Zmartwychwstałego Chrystusa. Kiedy Abraham chciał ofiarować Bogu swojego syna Izaaka, Bóg powstrzymał go i polecił mu ofiarować baranka. Z kolei Święty Jan Chrzciiciel powiedział o Jezusie „Oto Baranek Boży” (J-1,29). Baranek przypomina nam o tym, że Chrystus odkupił nasze grzechy oraz że jesteśmy zaproszeni na jego ucztę.

Najważniejszym posiłkiem wielkanocnym jest uroczyste niedzielne śniadanie spożywane po rezurekcji, w którym najważniejszą rolę spełniają jajka. Jajko to symbol życia, odradzania się, zwycięstwa nad śmiercią. Jajko jako symbol życia, siły, miłości i płodności spotykamy także w innych wierzeniach, już w czasach antycznych. Także kurczak wielkanocny, podobnie jak jajka, symbolizuje nowe życie – by przedostać się do życia, musi rozłupać skorupę. Jego żółta barwa pokazuje radość ze Zmartwychwstania. W mitologiach jajko pojawia się często jako coś, z czego stworzony jest wszechświat, źródło i początek wszystkiego. Od dawna też uważano, że jajko posiada niezwykłą moc, która chroni przed złem, przynosi urodzaj i obdarza płodnością. W jajku kumulują się siły życiowe i tajemnice odradzającej się przyrody. Podczas wielkanocnego śniadania dzielimy poświęcone jajko na tyle części, ile jest osób w rodzinie. Składamy sobie nawzajem życzenia. To dzielenie się jajkiem pochodzącym ze świątecznego koszyka przypomina bożonarodzeniowe dzielenie się opłatkiem i jest dla rodziny znakiem pojednania, miłości i życzliwości. Warto zaznaczyć, że obyczaj ten

jest typowo polski i w żadnym kraju Europy nie jest praktykowany. Dawniej istniał zakaz spożywania jaj podczas Wielkiego Postu, jaja powracały do jadłospisu dopiero w Niedzielę Wielkanocną. Uważano też, że malowanie jaj jest warunkiem istnienia świata. Także kolory pisanek mają symboliczne znaczenie. Żółty, zielony i różowy wyrażają radość ze Zmartwychwstania, czerwony przypomina o cierpieniu Chrystusa, fioletowy i niebieski oznaczają żałobę wielkopostną. Najstarsze pisanki liczą po kilka tysięcy lat i zostały znalezione w starożytnym Egipcie i Mezopotamii. Podobno i w Polsce zwyczaj zdobienia jajek jest bardzo stary i sięga czasów przedchrześcijańskich. W Wielkanoc pisankami obdarowywano się przy okazji świątecznych odwiedzin, szczególnie chłopcy obdarowywali dziewczęta takim podarkiem, co oznaczało, że mają wobec nich małżeńskie plany. Pisankami obdarowywano także zmarłych, jajka zanoszono na cmentarz i kładziono na grobach, w ten sposób okazując zmarłym pamięć. Zwyczaje te obecne są i dzisiaj w kościele prawosławnym, jajka znosi się na groby bliskich w drugą niedzielę po Wielkanocy. Jajka zdobi się różnymi technikami: malując je gorącym woskiem, farbami, wyskrobując wzory na wcześniej zafarbowanej skorupce. Ich wykonywaniem w dawnej Polsce zajmowały się wyłącznie kobiety, wierzono, że obecność mężczyzny osłabia magiczne działanie jajek.

Zając, podobnie jak jajko, to pozostałość pogańskich, przedchrześcijańskich rytuałów wiosny i urodzaju. Kiedyś sądzono, że zając śpi z otwartymi oczyma, tak więc również dla chrześcijan jest symbolem czujności. Symbolizuje witalność, płodność i odradzanie się przyrody, dlatego także jest symbolem zmartwychwstania. Zając jako symbol wielkanocny



rys. Elżbieta Tokarz

jest znany dopiero od końca XVII wieku, jest rozpowszechniony w krajach niemieckojęzycznych, Niemczech i Austrii, gdzie w pierwszy dzień świąt przynosi dzieciom słodycze. Tradycją jest tam szukanie przez dzieci zajaczka i jajek wielkanocnych. Do Polski zając przywędrował z Niemiec na początku XX wieku i także u nas stał się jednym z symboli Wielkanocy.

Wielkanocny Poniedziałek kojarzony jest głównie ze zwyczajem Śmigus-dyngus, zwanym też lanym poniedziałkiem. Do XV wieku śmigus-dyngus oznaczał dwie osobne czynności: śmigus było to smaganie wierzbową gałązką, a dyngus - wymuszanie dat-

ków, pod groźbą oblania wodą. Dzisiaj przekształciło się to w zabawę, w której symbolicznie polewamy się wodą. W Poniedziałek Wielkanocny znany był też zwyczaj pokropywania wodą święconą pól przeznaczonych pod uprawę, co miało gwarantować obfite plony.

W drugiej połowie XVIII wieku coraz popularniejsze stawały się kartki pocztowe, wysyłane wraz ze świątecznymi życzeniami. Motywy dekoracyjne tych kartek nie zawsze były religijne, często czerpały elementy z otaczającej przyrody. Później do tych symboli dołączono lub zastąpiono je elementami bardziej teologicznymi. Dziś bogactwo symboli przedstawianych na wielkanocnych kartkach jest jeszcze większe i obejmuje elementy mniej lub bardziej związane z interpretacją, wyrażającą radość ze Zmartwychwstania Chrystusa.

My wszyscy gościć się zaczynamy, wzajemnie życzenia sobie składamy, byśmy zdrowi byli i każdą chwilą w swym życiu się cieszyli! Byśmy w tym dobrym czasie swymi przysmakami się dzielili i radośnie Boga chwalili!



rys. Piotr Bal

Źródła: wiadomosci24.pl; polki.pl; opoka.org.pl



Marek Migdał

Wielkanoc

*Podniosłe Święto Wielkanocy
Jest to święto tak tradycyjne
Które zdąża ku Wielkiej Nocy
Jakże to święto jest inauguracyjne*

*Wielkanoc to święto jest wiosenne
Gdy zima odejdzie, ono nastanie
Święto odrodzenia stałe niezmiennie
I szybko wszędzie wiosna nastanie*

*O Wielkanocy ja tutaj wspomnę
Jak śliczne święto to jest biblijne
I każdego dnia sobie przypomnę
Jakie to święto jest familijne*

*Jak piękne tradycje się kojarzą
Ze świętem Wielkiej Nocy świąteczne
Ze świętem tym, one się nam zdarzą
Gdyż tradycje te są zawsze konieczne*

*Chrześcijanin idzie do kościoła
W to święto z pełnym koszykiem
Niesie święconki, ile tylko zdoła
Potem degustuje się smakołykiem*

*Wśród pokarmów jest w koszyku
Biały baranek cukrowy, z chrzanem
Kiełbasy, sól, ciasta, jajek bez liku,
Na serwetach białych z bukszpanem*

*W Wielką Sobotę niosą do święcenia
Te wszystkie potrawy jadalne
Które potem będą na stołach
Gdyż będą to potrawy wiktualne*

*Będą to potrawy wiktualne
Do jedzenia po ich poświęceniu
Gdyż to tradycja znana latami
Po świętym w kościele święceniu*

*Po świętym potraw tym święceniu
W świętym wspaniałym tym kościele
Stają się one święte w cieniu
Kościoła, w Święto to, i w Niedzielę*

*W tym kościele, w tej zadumie
W świętym jego wnętrzu, zapachu
Każdy zadumać się w nim umie
W tym przybytku i w tym gmachu*



Lesław Wąsowicz



Wojciech Wierzbicki



Piotr Bal



Elżbieta Tokarz



Kazimierz Fudali



Piotr Bal

Elżbieta Tokarz



Bogumiła Mądzik



Krzysztof Piasecki

Mysli Perła

Dobry Panie, nasze kochanie,
wielbimy Twe zmartwychwstanie.

Bóg w męce, śmierci i piekle
objawił nieskończenie doskonałe
i święte łaski i cnoty, skarby i dary.

Męka, śmierć i zmartwychwstanie
Jezusa Chrystusa były
nieskończenie doskonałym
i świętym objawieniem miłości
Boga.

Podobno Pan umarł w Wielki
Piątek 7 kwietnia 27 Roku
Pańskiego. Jeżeli to prawda, to
Bóg zmartwychwstał w Niedzielę
Wielkanocną 10 kwietnia 27 Roku
Pańskiego.

Adwent oznacza skierowanie ku
przyszłości.

O większego trudno zucha, jak był
Chrystus.

Jesteś, Boże, naszym spełnionym
marzeniem, zbawieniem
i przeznaczeniem.

Największe uroczystości są
z miłości.

Życie jest szlachetnym żywiołem
istnienia.

Solą życia jest miłość.

Wiosna miłość przyniosła.

Miłość jest największą wiosną
życia.

Miłość jest największym rajem
życia.

Miłość jest najcudowniejszym
cudem życia.

Ona jest największym fenomenem
życia.

Nie ma nic ważniejszego,
cenniejszego niż Osoba.

Pan Bóg ma najcudowniejszą
miłość.

Kwiaty – z nimi przychodzi wiosna.

Rośliny rosną nie tylko wiosną.

Człowiek od wiosny jest radosny.

Człowiek od wiosny jest pełen
wiosny.

Z miłości do radości.

Los jest zbiorem wydarzeń,
zdarzeń.

Rośliny rosną nie tylko wiosną.

Ludzie się śmieją, mając dobrą
nadzieję.

Bóg i Jego pokorni słudzy mają
największe zasługi.

Pożegnania, rozstania, uczą ludzi
odchodzić z tego świata.

Prawdziwe życie jest wieczne.

Nie jesteśmy tylko z tego świata.

Czary bez miary.

Czas jest jedną z najszybszych
rzeczy.

Jest las, a w tym lesie dwoje nas.

Na wiosnę odradza się, rodzi się
i nastaje nowe życie.

Wiosna to pora miłosna, radosna,
a czasem niesłusznie zazdrosna.

Matka Boska jest wyjątkowa.

Pani Anielska jest szczególna.

Królowa Przenajświętsza jest
niezwykła.

Bóg nie mówi, że nie ma
człowieka. Niech człowiek nie
mówi, że nie ma Boga.

Życie jest po to, żeby kochać
głęboko.

Miłość jest najlepszym
lekarstwem życia.

Za wszystko dziękujcie Bogu
i bliźniemu.

Kto zgadnie, jak w niebie jest
ładnie?

Nadzieja jest pełna
nieśmiertelności.

Miłość jest najlepszym źródłem
zdrowia.

Zdrowie jest zdolnością do wszechstronnego życia.

Żyjemy tylko raz.

Warto tak robić, żeby życie zdobić.

Chybaś chory, że patrzysz na pozory.

Trochę chęci i już się kręci.

Pan Bóg woła do Kościoła.

Nie tylko Kraków jest dla rodaków.



rys. Kazimierz Fudali

Najlepiej jest rodzinnym domownikiem.

Wszystko jest niepowtarzalne.

Niepowtarzalna jest każda minuta.

Cnoty nie mają ochoty na psoty.

Więcej miłości, mniej złości.

Im więcej moralności, tym więcej godności.

Dla twórców natchnienie jest artystycznym zbawieniem.

Nieraz coś się zdarza, czasem coś przypada.

Jak co czynić, żeby nie zawinić?

Więcej kochania niż pisanie.

Witajcie, witajcie i wszystkich kochajcie.

Elegancja jest objawieniem moralności estetycznej.

Kultura jest objawieniem człowieczeństwa.

Można, warto, trzeba chcieć i umieć żyć wiecznie.

Najwyższy czas jest w sam raz.

Tylko wygrana liczy się.

Wszystko dla Boga czynić, żeby nigdy nie zawinić.

Najlepszą modlitwą jest Przenajświętsze Słowo Boże w Duchu Modlitwy.

Niech nam będzie wkoło wesoło. W niebie wokoło jest wesoło.

Święta intencja modlitwy uroczystości Świętej Rodziny.

W uroczystość Świętej Rodziny warto obchodzić Światowy Dzień Rodzin.

Biblia jest największą Biblioteką Arcydziel Przedwiecznego Słowa Bożego.

Niepodległość jest największym dobrem państwa.

Wolność jest największym skarbem ojczyzny.

Suwerenność jest najcenniejszym dobrem kraju.

Warto żyć doskonale ku Boskiej Chwale.

Nie tylko w święty wtorek mów paciorek.

W wieczności żyje się doskonale we wszelkiej doskonałości w miłości.

Warto się modlić, aby się nie spodlić.

Warto wszystko ofiarować, żeby nigdy nie żałować.

Zrozumienie jest zbawieniem roztropności.

Miłość jest największym bogactwem życia.

Miłość jest najdoskonalszym talentem życia.	Ona jest zawsze najlepszym sposobem życia mistycznego w Duchu Pana.	Rozum jest królem Ducha Świętego.
Miłość jest mistyczną duszą życia wiecznego.	Tyle życzliwości, ile serdeczności.	Inteligencja jest królową umysłu.
Miłość jest nadprzyrodzonym bogactwem życia.	Przez czytanie jest lepsze pisanie.	Miłość jest najdoskonalszym cudem życia wiecznego.
Ona jest zawsze największym bogactwem duchowym życia wiecznego.	Przez roztropne czytanie jest mądrzejsze pisanie.	Życie jest najdoskonalszym cudem istnienia.
Miłość wieczna jest zawsze transcendentnym bogactwem życia nadprzyrodzonego.	Przez mądre czytanie jest kochane pisanie.	Młodość jest cudem życia.
Miłość jest największym natchnieniem Najwyższego i Jego Anioła.	Prawda wieczna jest zwycięstwem ostatecznym wolności świętych osób.	Jak masz rozsądek, to zrób porządek.
Ona zbawia świat w Duchu Świętym.	Duch Boski jest pełen odwiecznej troski o Siebie i Swoich Aniołów.	Jaki rozsądek, taki porządek.
Miłość jest mistyczną Duszą nieba i ziemi.	Boże dzieci, jak wam czas leci?	Jak jesteś rozsądny, to jesteś porządny.
Serce to w życiu najcudowniejszy skarb.	Im więcej Boga, tym lepsza droga.	Zbawienie świata jest największym z najdoskonalszych i najwszechstronniejszych dzieł Boga.
Jakie ciało, taka dusza.	Miłość jest naprawdę na całe życie.	Hostia Przenajświętsza jest nieskończenie doskonałym dziełem niepojętej miłości Boga ku rodzajowi ludzkiemu.
Jak dusza, taki duch.	Ona nie zawodzi.	W Niebie jest pełnia nieśmiertelnego życia wiecznego niepojętej miłości Boga ku rodzajowi ludzkiemu.
Jaki duch, taka dusza.	Na prawdziwej miłości można polegać w całym życiu.	Dziewczyna to jest dopiero dobra nowina.
Jaka dusza, takie ciało.	Takie jest prawdziwe uczucie miłości.	Mądrość jest najdoskonalszą roztropnością w Duchu Świętym.
Miłość jest największym charyzmatem życia.	Miłość jest największą nauczycielką życia.	Spełnienie, jak marzenie. Wypełnienie, jak spełnienie.
Bóg Ojciec jest największym Królem Nieba.	Historia jest największą nauczycielką dziejów.	Im więcej świętej miłości, tym więcej zdrowej moralności.
Życie ludzkie jest święte od chrztu świętego aż po nieskończoną wieczność.	Życzymy wam prawdy, wolności, świętości i miłości.	Nie ma świętej miłości bez prawdziwej mądrości.
Miłość jest najbardziej niepowtarzalnym rodzajem życia nadprzyrodzonego w Duchu Świętym.	Stan wojenny był największym dramatem lat 80. XX wieku kraju po II wojnie światowej.	Nie ma mądrości bez wiecznej miłości.
	Modlitwa święta jest twórcza, mistyczna poezją Słowa Bożego, Maryjnego, Anielskiego, Świętego Boga i Jego Aniołów.	

Osoby religijne są naprawdę niewinne.

Osoby moralne są realne.

Słońce sprawiedliwości jest warte świętej miłości.

Idę sobie przy Tobie. Żyję sobie przy Tobie. Jestem sobie przy Tobie.

Modlitwa nieduża do Anioła Stróża.

Bardzo dobra jest kaweczka dla Marcuszka. Najlepsza kaweczka dla świętego Marcuszka.

Jedynie wieczne szczęście jest zawsze prawdziwym rodzajem szczęścia.

Prawdziwe szczęście jest spełnieniem wszystkim potrzeb życia wiecznego.

Miłość jest nieskończoną historią życia wiecznego.

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

Miłość jest wieczna. Życie jest wieczne. Szczęście jest wieczne.

Wszystko kręci się wokół miłości.

Miłość jest najdoskonalszym spełnieniem marzeń o życiu.

Szczęście jest najlepszym spełnieniem marzeń o miłości i wprowadzonym w życie.

No cóż, no i już.

Czosnek jak pierwiosnek.

Pomidor jest królem warzyw.

Czarna porzeczka jest królową owoców. Jest ona owocem bombą.



rys. Kazimierz Fudali

Ważne jest zdrowie i mleko krowie.

Jedz nie tylko pomidory, żebyś nie był chory.

Nie tylko witaminy dla chłopca i dziewczyny.

Jedz nie tylko jabłka, gruszki i śliwy, żebyś był szczęśliwy.

Czosnek i cebulę kochaj czule.

Rybki lepsze niż grzybki.

Na ostatek kwiatek.

Na ostatki kwiatki.

Warto dbać o zdrowie, jak o mleko krowie.

Stres, zawał i siedzenie byłyby najgorszym brakiem troski o zdrowie serca.

Pogoda zdrowia doda.

Przyroda zdrowia doda.

Na zdrowie dobre jest mleko krowie.

Futbol jest cudem sportu.

Mundiale warto znać doskonale.

Fenomenalny gol jest cudem sportu.

Żona jest najcudowniejszym cudem męża.

Wieczny Tata jest doświadczony jak Mistrz świata.

Gole mają swą rolę.

Trzeba spieszyć się powoli cały czas, żeby wygrać zawody.

Pele swoją postawą, zaangażowaniem i wolą pokazał prawdziwy sport.

Pele był bardzo sprawny, zdolny i umiejący.

Zdaje mi się, że to są misie.

Warto dobrze czas spędzać i zwykle trochę oszczędzać.

Oszczędzają bogaci, i nam się opląci.

Popielec

W kalendarzu katolickim pierwszy dzień Wielkiego Postu zwany jest Popielcem, Środą Popielcową, dawniej Wstępną Środą. Dzień ten wypada między 5 lutego a 10 marca, i choć jest świętem ruchomym to jeszcze nigdy nie przypadał w rok przestępny 29 lutego. Pierwszy Popielec tego dnia w historii będzie miał miejsce dopiero w 2096 roku.

Środa Popielcowa to dzień pokuty przypadający na 46 dni kalendarzowych (40-dniowy okres postu, bez wliczania niedziel) przed Wielkanocą. Dlaczego Wielki Post trwa 40 dni? Jest to pamiątka czterdziestodniowego postu Jezusa na pustyni. Czterdzieści lat wędrowali też Izraelici po ucieczce z Egiptu, zanim dotarli do ziemi obiecanej. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa Wielki Post obejmował tylko Wielki Piątek i Wielką Sobotę. Z czasem się wydłużał, aż na początku IV wieku ustalono ostatecznie 40 dniowy okres pokuty.

Wielki Post w tradycji chrześcijańskiej jest szczególnym czasem przygotowania do najważniejszych w roku świąt. Posypanie głów popiołem w Środę Popielcową ma być znakiem rozpoczęcia okresu zadumy nad kruchością życia, pokuty i modlitwy. W tym czasie szczególnie skupiamy się na wierze i życiu duchowym, uświadamiamy sobie nieuchronność śmierci. Modlitwą, postem i jałmużną chcemy odpokutować za grzechy. W czasie Wielkiego Postu w kościołach odprawiane są specjalne nabożeństwa: w piątki Droga Krzyżowa, a w niedzielę Gorzkie żale. Przez cały ten okres nie śpiewa się podczas mszy „Alleluja”. Wielki Post kończy się uroczystą Wigilią Paschalną w Wielką Sobotę.

Wzmianki o obrzędzie posypania głowy popiołem, choć pojawiają się w Biblii, na przykład w Księdze Jonasza czy Joela, znane były wcześniej w wielu kulturach i tradycjach, w starożytnym Egipcie i Grecji, a także u plemion indiańskich. Przed wiekami ludzie posypywali sobie głowy popiołem na przykład wtedy, gdy spotkało ich nieszczęście, a także, kiedy błagali Boga o przebaczenie win lub chcieli uprosić łaskę. Obrzęd ten, zapoczątkowany już we wczesnym średniowieczu, symbolizuje skruchę oraz gotowość do pokuty, a jednocześnie przypomina o przemijaniu życia doczesnego. Od 604 roku Wielki Post rozpoczynał się w środę, kiedy miał miejsce sakrament pokuty publicznej. Po odbytej spowiedzi pokutnicy byli wyprowadzani przed kościół, co symbolizowało wypędzenie Adama i Ewy z raju, gdzie biskup z prezbiterami sypał na ich głowy popiół parafrazując słowa z Księgi Rodzaju: „Pamiętaj człowiecze, że jesteś prochem i w proch się obrócisz; czyń pokutę, abys miał życie wieczne”. W X wieku do publicz-

nych pokutników zaczęli dołączać również inni wierni zgromadzeni w kościele, którzy także uważali się za grzeszników i chcieli pokutować.

W 1091 roku, za postanowieniami synodu w Benewencie, przyjął się zwyczaj posypywania głów popiołem w środę rozpoczynającą Wielki Post, upowszechniony następnie w całym Kościele przez papieża Urbana II w 1099 roku. Od tej pory nazywa się ją też oficjalnie Środą Popielcową lub Popielcem. Postanowiono wówczas, że popiół będzie pochodził z palm poświęconych w Niedzielę Palmową z ubiegłego roku. Ostatecznie Popielec został uprawomocniony w 1570 roku, po reformie Soboru Trydenckiego.

Choć w czasie uroczystości w świątyni w większości kościołów na świecie kapłan czyni popiołem znak krzyża na czole wiernych, w Polsce przyjął się zwyczaj posypywania głów popiołem. Kapłani mówią wtedy: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz” lub „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię”. Słowa te mają przypominać wierzącym o kruchości ludzkiego życia i zachęcać ich do duchowej odnowy.

Katolików obowiązuje w tym dniu ograniczenie się do spożycia trzech posiłków – jednego do syta, i dwóch skromnych. Zgodnie z prawem kanonicznym obowiązek ten dotyczy wiernych w wieku od 18 do 60 roku życia. Wśród pokarmów nie może być mięsa, tłuszczu zwierzęcego, a dawniej również nabiału. Do niedawna podstawowym pokarmem tego okresu był żur i śledzie. Dawniej postu przestrzegano bardzo ściśle, powszechnie spożywaną potrawą był barszcz żytni. Często na kolację w Środę Popielcową była tylko „kasza krzyżowa”, przed snem należało uczynić znak krzyża i kładziono się spać głodnym. O północy ze środy na czwartek kościelne dzwony oznajmiały koniec zapustów i rozpoczęcie postu. W ostatnich dniach zapustów hucznie bawiono się w karczmach, a po wsi kręcili się mężczyźni przebrani za Żydów, Cyganów, włóczędzów, którzy wyprawiali najrozmaitsze figle.

W różnych krajach obchodom Popielca towarzyszą inne ciekawe uroczystości. W Hiszpanii na przykład odbywa się pogrzeb wielkiej kukły w kształcie sardynki, w Peru zaś miejsce sardynki zajmują skrzypce, symbolizujące huczny okres karnawału.

Przeżywając Wielki Post pamiętamy, że jest to czas refleksji nad sobą i nad tym, co w naszym życiu jest nijakie i niegodne chrześcijanina. Niech Wielkanoc wzbudzi w nas radość i nadzieję.

Źródła: wikipedia; www.gimnazjum21.gda.pl



Marian Skoczylas

O koszykach

*O koszykach tutaj świątecznych
W Święta teź Wielkanocy
Ja piszę, o koszach wiklinowych
Zawierających mnóstwo mocy*

*W koszach są chrzan, jajka i chleby
Baby, masło, kielbasa i sól
Na ich święcenia i potrzeby
Także plony polskich pól*

*W koszyku baranki białe
Piękne, śliczne, cukrowe
Baranki białe doskonałe
A przy nich pisanki kolorowe*

*Bukszpany są tu zielone
Kładzione są w koszyku
Kosze bogato nimi zdobione
Bukszpanów pięknych bez liku*



Piotr
Bal



Marek Migdał



Piotr Bal

Norbert Głodzik



Marek Migdał

Siła ciepłych dni



Lidia Wąsik

Podczas ciepłych dni budzącej się wiosny, pory roku, gdzie wszystko budzi się i dojrzewa, wędrując kwiecistymi ścieżkami, wyglądamy szybujących ptaków i bocianich gniazd.

Wpatrujemy się w błękit nieba, którego nam zawsze tak bardzo potrzeba.

Podziwiamy złociste barwy wiosny, promyków słońca i świeżej soczystej zieleni. Rozbłyskujące promienie słońca rozciągające złocisty blask

sprawiają, że stajemy się radośni, wzajemnie życzliwi, ofiarujemy sobie dobre uczucia i pomoc.

Tak czekamy na te ciepłe dni na polanach, w pięknych górach, dolinkach, zagajnikach.

Promienistą wiosną porzucmy swe smutki i zale.

W swym ogrodzie marzeń szukajmy miłych wyobrażeń, uśmiechajmy się i w ciepłym uczuciu

trwajmy. Górzące nad nami jasne słońce

wskazuje zwiastuny nowego dnia. Czarownik

nadziei rozciąga barwy pól ognistych, gdzie

w blaskach kropli deszczu przy wschodzie

i zachodzie słońca, o różnej porze dnia, w tak

pięknej woni, na łonie natury, w barwach zieleni – to pachnie wiosna.



Józef Zamojski



Lidia Wąsik



Bogumiła Mądzik



Andrzej Krupa



Łukasz Jędrzejczyk



Józef Zamojski



Lidia Wąsik



Piotr Bal



Adam Kukła

Impresje wiosenne



Dlaczego gdy nadchodzi wiosna, masz lepszy humor?
Bo wkoło wszystko kwitnie.

**Krzysztof
Kijowski**

Jakie ładne kwiaty... są wszędzie.
Te kwiaty witają wiosnę.

O której ma przyjść wiosna?
Trzeba spytać zimy.

Czy widziałeś wiosnę?
Nie tylko ją widziałem, ale poczułem wiosenny powiew.

Dzisiaj nie ma lekcji. Idziemy spotkać się z wiosną.
Nie ma też wywiadówki, pani powiedziała, że szkoda czasu...

Jest już wiosna, a ten kwiat jeszcze nie zakwitł.
Nie zakwitł, ale wypuścił pąki.



Aneta Słupik

Jak zachować dobry nastrój, czyli dobre rady zawsze w cenie



Lesław Wąsowicz

Każdy z nas przeżywa różne nastroje, od dużej radości do smutku i przygnębienia. Są to normalne reakcje na to, co nas spotyka. W tym artykule spróbuję zająć się tematem, jak utrzymać dobry nastrój. Są rzeczy, których powinniśmy unikać, aby to osiągnąć, są również rzeczy, które pomogą nam dobrze się czuć. Zajmijmy się najpierw tymi pierwszymi.

Często wydaje się nam, że używki poprawiają stan ducha, ale jest to złudzenie. Na krótką metę rzeczywiście może tak być, ale potem czujemy się jeszcze gorzej. Po wytrzeźwieniu okazuje się, że kłopoty, problemy pozostają lub nawet się pogłębiają. Dlatego proponujemy unikać wszelkich używek.

Zły nastrój może też wynikać z przemęczenia lub zmagania się ze zbyt dużym stresem, dlatego, choć nie zawsze to możliwe, starajmy się zachować odpowiednie proporcje pomiędzy wysiłkiem a odpoczynkiem oraz stresem a relaksem.

Ważne jest, z jakimi ludźmi spędzamy czas i jak na nas oddziałują. Nikt nie lubi przebywać z osobami, które ciągle narzekają, biadola, złością się, wyzywają się na kims lub wykorzystują innych. Po takim kontakcie możemy być zestresowani, zmęczeni i przygnębieni. Podobnie struci możemy być wysłuchując lub oglądając złe wiadomości w mediach. Niestety takie rzeczy jak wojny, terroryzm, przemoc, gwałt, katastrofy i inne okropności dobrze się sprzedają, ale oglądając je nasączamy się złymi emocjami. A przecież na świecie jest dużo dobra i miłosierdzia, o których mniej się mówi.

Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne dla naszego samopoczucia jest to, co myślimy. Trudno mieć dobry humor komuś, kto jest nadmiernie samokrytyczny, to znaczy zbyt surowo ocenia siebie, swoje działania, swoje osiągnięcia. Osoba skłonna do perfekcjonizmu, czyli chcąca być doskonała we wszystkim co

robi, prawdopodobnie często będzie z siebie niezadowolona. Ktoś, kto za bardzo przejmie się opinią otoczenia, popada w melancholię, bo zawsze wokół nas znajdzie się ktoś skłonny do negatywnych ocen. A jak malkontenci, czyli osoby, które wiecznie narzekają, mogą czuć się dobrze? Od nas zależy, czy widzimy szklankę do połowy pełną, czy do połowy pustą.

Omówiliśmy więc, czego unikać, a teraz zajmiemy się tym, co może nam pomóc w poprawieniu lub utrzymaniu dobrego samopoczucia i, co za tym idzie, dobrego nastroju.

Jest takie stare mądre powiedzenie – „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Wiele czynników, które sprzyjają zdrowiu, pomaga też zachować

dobry humor. Odpowiednia do wieku i sprawności aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie się, zadbanie o wystarczającą ilość snu i wypoczynku, są nie do przecenienia. Jest wiele dyscyplin sportowych, które można uprawiać. Inne wybiera młodzież – na przykład bieganie, gry zespołowe, ćwiczenia na siłowni, i wiele innych, zróżnicowanych jeśli chodzi o wymagane umiejętności i konieczny do ich uprawiania sprzęt. Jednak są aktywności dostępne praktycznie każdemu, niezależnie od wieku, stanu zdrowia i zamożności – spacerować



Angelika Stefanik

może każdy! Ostatnio wśród seniorów popularne jest chodzenie z kijkami, tzw. nordic walking. Spacerując, dbamy o swoje zdrowie, obcujemy z przyrodą, a przy okazji, osiągamy błogi stan i wyciszenie, których nieraz nam brakuje w zgiełku miasta.

Jedzenie jest paliwem dla organizmu, bardzo ważne jest, aby to paliwo było odpowiedniej jakości. W doborze odpowiedniej diety pomoże dietetyczka. Ważne jest, aby dostarczać sobie odpowiednich witamin i mikroelementów, jeśli ich brakuje to odbija się to na naszym zdrowiu i nastroju. Zwłaszcza dla naszego samopoczucia istotne jest, aby nie brakowało nam witaminy D i witamin z grupy B, a także kwasów omega-3. Dbajmy o to, aby nasza dieta była zróżnicowana, zawierała dużo warzyw i owoców, orzechy i ryby. Nie warto „zaśmiecać” naszego organizmu tzw. śmieciowym jedzeniem – fast foodami, chipsami itp. Spożywanie ich w dużych ilościach powoduje problemy z koncentracją, rozdrażnienie, uczucie zmęczenia i zniechęcenia. Za to odrobina czekolady poprawia nastrój.

W ferworze dzisiejszego życia często zapominamy o tym, jak ważny jest odpoczynek i zdrowy sen, a przecież nikt nie posiada niewyczerpanych sił. Spróbujmy codziennie znaleźć choć chwilę na zatrzymanie się,

relaks, odsapnięcie. Pamiętajmy, że sen jest konieczny dla regeneracji sił.

Wielu osobom ukojenie i wyciszenie daje słuchanie muzyki. W ogóle warto, dla zachowania równowagi, poświęcać czas nie tylko obowiązkom, ale też rozwijać swoje pasje, zainteresowania, mieć hobby – to daje poczucie sensu w życiu, a co za tym idzie, sprzyja byciu radosnym.

Nic nie jest ważniejsze dla bycia szczęśliwym, niż uczucie dla drugiej osoby, zatem kochajmy i pozwólmy się kochać! Pamiętajmy też o tym, że wiara czyni cuda, dlatego zawsze warto wierzyć i mieć nadzieję w lepszą przyszłość.

Dla osób cierpiących na różne schorzenia, bardzo istotne jest stosowanie się do zaleceń lekarskich – zażywanie przypisanych leków, rehabilitacja, stosowanie diety, odpowiedni tryb życia. Nie zapominajmy jednak też o poczuciu humoru, żartach, dowcipie – nie przepisz ich żaden lekarz, a są doskonałym lekarstwem, pozwalającym zachować uśmiech i radość mimo życiowych perturbacji.

Źródła: www.aktywniepozdrawie.pl,
veganisland.pl



Kazimierz Fudali



Tadeusz
Gorlach

*Dobre czasy
Dobrzy ludzie
Dobre rzeczy
W dobrej budzie*

*Nowe czasy
Młodzi ludzie
Coraz lepiej
Nam w tym cudzie*



Marek Migdał

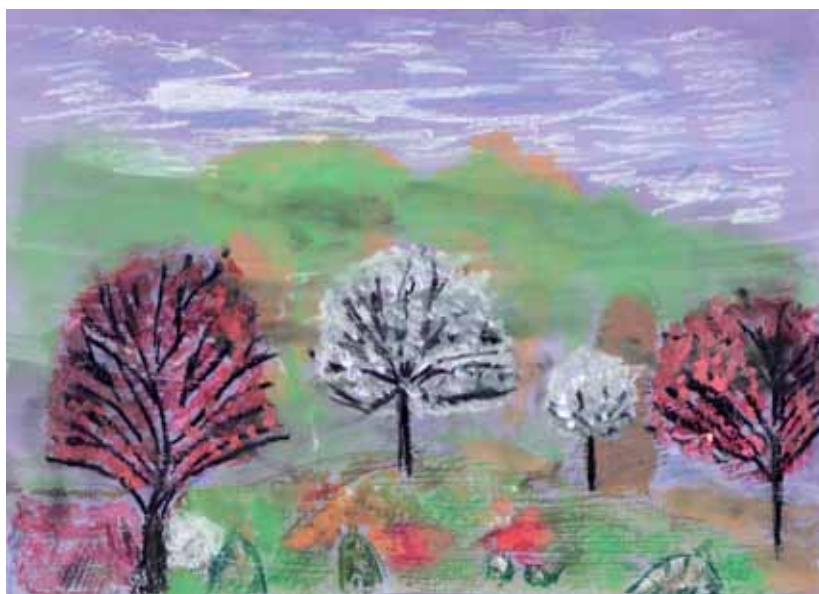
O wiosnie

*Piszę ten wierszyk o wiosnie
Kiedy czas biegnie radośnie
Kiedy czasu szybko przybywa
Gdy czas szybko leci, upływa*

*Wiosna tu szybko przychodzi
Wiosna tak prędko nadchodzi
Wnet ona nam tu nastanie
I wiosna wszędzie powstanie*

*I wiosna wszędzie powstaje
Wnet wiosna szybko nastaje
Wnet wiosna się tu wznosi
Słońce na niebie się podnosi*

*Słońce na niebie się podnosi
Z tą nadchodzącą wiosną
Coraz więcej dnia przynosi
Tą wiosny porą radosną*



Piotr Bal



Piotr Bal

Józef Zamojski



Józef Zamojski

Krzysztof Piasecki



Kazimierz Fudali





Wojciech Wierzbicki

Już jest wiosna

*Już nadchodzi szybko ta wiosna
Coraz bardziej wiosna nastaje
Jest to pora jakże radosna
Tu jest wszędzie, uroku dodaje*

*Najpierw zieleni się tam trawa
Bardziej niż porą inną zielona
Soczystej barwy ta murawa
Bo taka wiosną winna być ona*

*Już jest wiosna tutaj radosna
Wokoło tutaj mniszki rosną
Jaką jest miła ta wiosna
Ileż uroku jest tą wiosną*



Łukasz Jędrzejczyk



Marek Migdał



Józef Zamojski



Józef Zamojski

Woda – o tym, dlaczego i jak ją pić



Anna Kwiatkowska

Woda to symbol życia, płodności i oczyszczenia, jeden z czterech podstawowych żywiołów. Jest niezbędna naszemu organizmowi do tego, by prawidłowo funkcjonował, wpływa na lepsze samopoczucie i dobrą kondycję fizyczną. Dlatego warto, a nawet trzeba ją regularnie pić.

Woda stanowi środowisko dla wszystkich procesów życiowych, które przebiegają w organizmie. Wchodzi w skład wszystkich komórek i tkanek – nawet kości i zęby zawierają pewne ilości wody; umożliwia przemieszczanie składników odżywczych i produktów przemiany materii w organizmie; reguluje temperaturę ciała – organizm pozbywa się nadmiaru ciepła przez parowanie wody, czyli pocenie. Woda chroni przed uszkodzeniem mózgu, rdzeń kręgowy, gałki oczne, płód, a będąc składnikiem mazi w torebkach stawowych, zmniejsza tarcie, zabezpieczając stawy przed uszkodzeniem. Jest niezbędna do prawidłowego procesu trawienia – m.in. umożliwia właściwe działanie enzymów trawiennych oraz jest nośnikiem składników odżywczych wchłanianych z jelit w postaci roztworu lub zawiesiny. Woda wpływa na funkcjonowanie układu oddechowego, ponieważ nawilża wdychane przez nas powietrze – zbyt suche

powietrze powoduje wysuszenie błon śluzowych, co z kolei ułatwia drobnoustrojom wnikanie do naszego organizmu.

Ważne jest kiedy i jak tę wodę pijemy. Wodę należy pić regularnie, najlepiej małymi łykami i w nie za dużych ilościach. Często zdarza się, że gdy pocujemy pragnienie, szybko zaspokajamy je szklanką wody czy innego napoju, wypijając ją jednym haustem, i znów na jakiś czas „zapominamy” o picciu. Jest to sposób skuteczny (udaje nam się zaspokoić pragnienie), ale nieefektywny. Lepiej jest pić częściej a mniej niż dużo za jednym razem. Wypicie naraz dużej ilości wody może spowodować szybsze wypłukiwanie z organizmu soli

mineralnych (sodu, potasu). Dzięki picciu powoli i małymi łykami, organizm lepiej przyswaja wypite płyny.

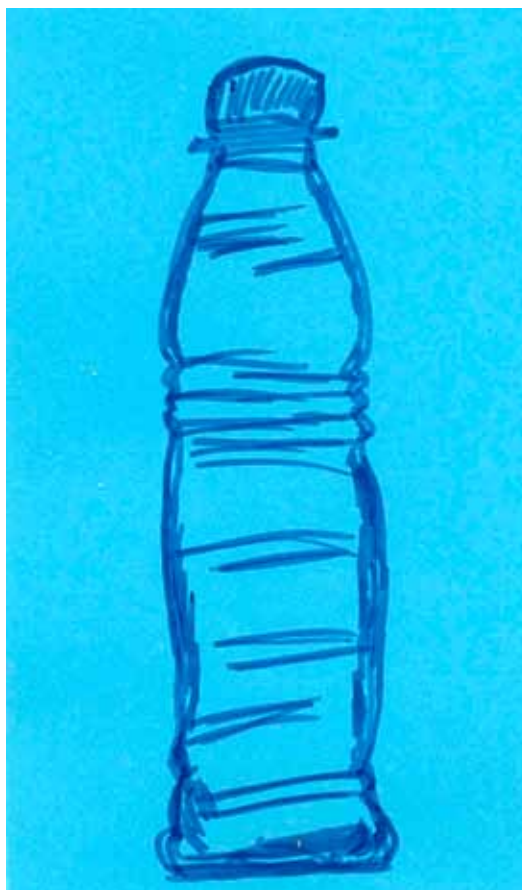
Uczucie pragnienia, które daje nam znać o konieczności napicia się, jest opóźnione w stosunku do faktycznego zapotrzebowania na wodę naszego organizmu. Czasem czas pomiędzy pojawieniem się pragnienia do jego zmeta-

bolizowania (po wypiciu) jest zbyt długi, co powoduje ryzyko odwodnienia. Najlepiej więc „wyprzedzić” moment pojawienia się pragnienia i popijać systematycznie w ciągu dnia wodę czy inne niesłodzone napoje. Pragnienie samo w sobie jest już sygnałem ostrzegawczym naszego organizmu, że jesteśmy odwodnieni, dlatego nie doprowadzajmy do stanu, kiedy już bardzo chce się nam pić.

Wody nie powinno się pić w trakcie posiłków, ponieważ zmniejsza to stężenie enzymów trawiennych, co utrudnia trawienie. Powoduje to również, że spożywany pokarm zlepia się z żołądka, a to z kolei sprawia, że aby się najeść trzeba zjeść więcej. Najlepiej wypić szklankę wody 10 minut przed i po jedzeniu.

Jak chodzi o wskazaną ilość wody, wiele czynników wpływa na to, ile należy dziennie wypijać, są to m.in.: wiek, płeć,

okres ciąży i laktacji, temperatura otoczenia i aktywność fizyczna. Wynika stąd, że każdy z nas potrzebuje innej ilości płynów. Szacuje się, że minimalna ilość wody potrzebna naszemu organizmowi wynosi 0,8–1 litra na dobę. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzienne spożycie wody kształtowało się na poziomie 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Przyjmuje się, że człowiek powinien dostarczać 1 ml wody na 1 kcal spożywanego pokarmu lub 30 ml na 1 kg (albo 1 litr na 30 kg) masy ciała, co w praktyce przekłada się na około 1,5–3,5 litrów wody dziennie. Wraz ze wzrostem aktywności ruchowej i temperatury otoczenia należy zwiększać jej spożycie. Można też podzielić swoją ak-



rys. Anna Kwiatkowska

tualną wagę przez 30, wtedy uzyskamy wskazówkę ile wody pić dziennie. Na przykład: jeśli ważysz 60 kg to „ $60 : 30 = 2$ ”, czyli powinieneś pić 2 litry wody dziennie.

Bardzo ważne jest picie wody zaraz po przebudzeniu i to właśnie wtedy powinniśmy wypijać największą jej ilość w ciągu dnia. Aby wiedzieć dokładnie, jaka to ilość uzyskany wynik podziel jeszcze na 3. Na przykład: 2 litry : 3 = prawie 0,7 litra po przebudzeniu.

Również dużo wody powinny pić dzieci, gdyż woda jest niezbędna do prawidłowego rozwoju organizmu. Dzieci są w ciągłym ruchu, dlatego znacznie częściej odczuwają pragnienie niż dorośli. Ważne, by już od najmłodszych lat wyrabiały w sobie zdrowy nawyk picia wody, zamiast kolorowych słodkich napoi.

Ważne jest także co pijemy. Najlepiej pić wodę mineralną. Można pić rozcieńczone soki owocowe, warzywne, słabe napary herbaty, napary mięty, rumianku czy dzikiej róży. Jednak to woda powinna stanowić większość wypijanych płynów.

Nie należy pić większych ilości wody przegotowanej, która z zasady jest hipotoniczna i tym samym zwiększa wydalanie wody przez nerki, przyspieszając odwodnienie organizmu.

Nie zaleca się także picia napojów gazowanych, gdyż znajdujący się w nich dwutlenek węgla, uwalniany w żołądku, rozciąga jego ściany. Powoduje to pobudzenie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, skąd bodźce przechodzą do ośrodkowego układu nerwowego. Wynikiem tego jest zahamowanie pragnienia, a także często uczucia głodu. Jest to pozorne wyrównywanie utraty wody. Wodę gazowaną zaleca się pić po zakończeniu pracy fizycznej czy zawodów sportowych, gdyż wchłania się ona szybciej z przewodu pokarmowego i nasila wytwarzanie moczu. W ten sposób przyspiesza się wydalanie niepotrzebnych produktów przemiany materii, czyli tzw. niedopałków.

Niedobór wody w organizmie grozi poważnymi skutkami. Bez pożywienia można przeżyć ponad tydzień, bez wody – jedynie kilka dni. Zbyt małe picie wody prowadzi do różnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Przy utracie ok. 3% wody pojawia się uczucie zmęczenia, bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, przegrzanie ciała. Większa utrata wody prowadzi do zaburzenia funkcji termoregulacyjnych organizmu i do udaru cieplnego. Już 10% ubytek wody z organizmu powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Odwodnienie w granicy 20% zagraża życiu, gdy straty wody przekraczają 20-22% człowiek umiera.

Przy długotrwałym niedoborze płynów dochodzi do zaburzeń wątroby i nerek, co przyczynia się do gromadzenia szkodliwych produktów przemiany materii w organizmie. Dochodzi również do zaburzenia trawienia,

Co daje picie wody?

- Powstrzymuje apetyt
- Poprawia trawienie
- Pobudza metabolizm
- Pomaga w odróżnieniu głodu od pragnienia
- Redukuje cholesterol
- Poprawia funkcjonowanie wątroby
- Wypłukuje z organizmu toksyny
- Pomaga w pozbyciu się problemów jelitowych
- Redukuje cellulit
- Pomaga w rzeźbieniu mięśni
- Nawilża skórę, przez co poprawia jej wygląd i elastyczność
- Dotlenia organizm
- Pomaga w dostarczaniu składników odżywczych do wszystkich narządów
- Reguluje temperaturę organizmu
- Zwalcza zmęczenie i dodaje energii
- Pomaga we wzroście czerwonych krwinek
- Poprawia „nasmarowanie” stawów
- Poprawia wydolność organizmu w czasie ćwiczeń
- Poprawia funkcjonowanie serca i minimalizuje ryzyko zawału o 41%
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, pęcherza, piersi
- Redukuje bóle głowy
- Redukuje bóle pleców
- Poprawia pamięć oraz koncentrację
- Utrzymuje w dobrym nastroju
- Zwalcza skurcze
- Pomaga zwalczyć gorączkę
- Poprawia wzrok
- Niweluje nieświeży oddech oraz dyskomfort spowodowany spierzchnięciem ust, suchością gardła oraz opuchnięcie języka
- Poprawia funkcjonowanie nerek, zmniejsza infekcje dróg moczowych oraz kamicy nerkowej.

Najważniejsze zasady picia wody:

- Wypijaj odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia, tzn. 1,5–2 litry dziennie.
- Wodę i napoje popijaj powoli, małymi łykami.
- Wodę lub inne niesłodzone napoje popijaj systematycznie – nawet wówczas, gdy nie za bardzo chcesz się pić – dzięki temu nie dopuścisz do strat wody w organizmie.
- Pamiętaj o spożywaniu owoców i warzyw, które również są źródłem wody.
- W czasie wykonywania aktywności fizycznej popijaj wodę lub inne niesłodzone płyny.
- Pamiętaj o picciu płynów nawet wtedy, kiedy jesteś poza domem – warto włożyć butelkę wody do torebki, plecaka lub teczki, by w każdej chwili móc sięgnąć po łyk napoju.
- Pamiętaj o stałym popijaniu płynów, szczególnie gdy: dużo czasu spędzasz w zamkniętych pomieszczeniach (zwłaszcza w czasie sezonu grzewczego); pijesz dużo kawy, herbaty lub innych napojów zawierających kofeinę – co prawda na krótko, ale jednak zwiększa ona wydalanie wody z organizmu; spożywasz dużo produktów wysokobiałkowych, bogatych w błonnik lub słonych; przebywasz w wysokiej temperaturze (nawet jeśli nie czujesz, że jest ci gorąco).

gdyż zagęszczenie śliny utrudnia nawilżanie i przetykanie kęsów pokarmowych, a zagęszczenie soków trawiennych przyczynia się do powstawania stanów zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit. Do pozostałych następstw niedoboru wody należą m.in.: zaparcia, spadek masy ciała, suchość skóry i śluzówek, zaburzenia rytmu serca, zmiany ciśnienia krwi, schorzenia stawów.

Jeśli ktoś się odchudza i nie pije dostatecznej ilości płynów, zakwasza swój organizm. Niewłaściwe odżywianie, brak ruchu, palenie, stres zakłócają równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Organizm zakwasza się i zatrzuwa. Kwasy odkładają się w stawach i tkankach w postaci soli niszcząc strukturę komórek. Inne trucizny, takie jak metale ciężkie, organizm magazynuje, ponieważ nie nadaje z ich rozkładem i usuwaniem. Zaczynając pić większe ilości wody usuwamy z organizmu wszystkie te uboczne produkty przemiany materii. Z tego też powodu możemy częściej korzystać z toalety, jednak wkrótce funkcje organizmu „dostosują się” i wraz z oczyszczaniem przerwy pomiędzy oddawaniem moczu staną się coraz dłuższe.

Czy możliwy jest nadmiar płynów? Każda przesada nie jest dobra, także nadmiar wypijanych płynów. Skutki nadmier-

nego spożycia płynów zdarzają się jednak rzadko, gdyż w zdrowym organizmie nadmiar wody jest usuwany i w ten sposób utrzymywany jest prawidłowy bilans wodny. Groźne może okazać się jednorazowe spożycie dużej ilości płynów tzn. takiej, która znacznie przekracza maksymalne wydalanie wody przez nerki.

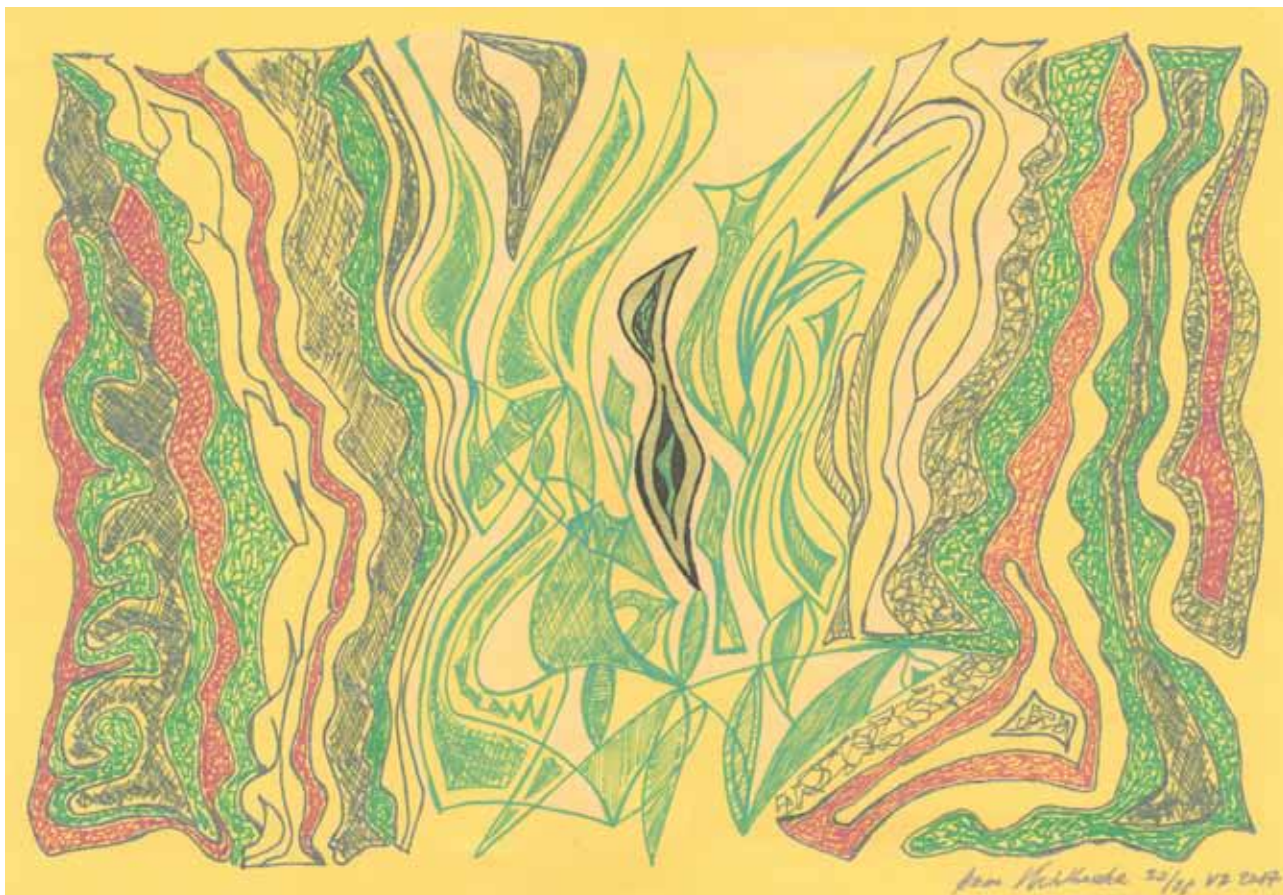
Badania nad spożyciem wody nie są zakończone a opinie lekarzy i specjalistów są dość rozbieżne. Jedni uważają, że 1,5 litra dziennie jest ilością wystarczającą;

inni mówią, że niektórzy powinni pić nawet ok 5 litrów wody dziennie. Tak naprawdę wszystko uwarunkowane jest naszą wagą, naszą wiekiem, naszą aktywnością fizyczną, trybem życia oraz uwarunkowaniami klimatycznymi, w których mieszkamy. Zbyt duże nawodnienie organizmu może przyczynić się do wypłukania z niego wszystkich wartościowych i niezbędnych minerałów. Dlatego najlepiej zachować zdrowy rozsądek i umiar i pamiętać: „lepsze może być wrogiem dobrego”.

Większość ludzi jest permanentnie odwodniona. Picie wody ma wiele zalet, jest nawykiem, który musimy w sobie wypracować. Warto zapisywać sobie ile wody wypijamy na kartce lub w notesie, w ten sposób łatwiej kontrolować dzienne spożycie.



rys. Anna Kwiatkowska



**Anna
Kwiatkowska**

Słodko-słona

*Słodkie usta – słone włosy
Perfum słodki zapach – słony pot
Wibrujące słone dłonie od potu
Słodkie słowa łączą w splot
Łamię słoność potu włosów
Dłońmi co podupaść traumą gotowe
Słodkie słowa mdlące pieszczoty dosłowne
Słodkich słów jak dźwięk harmonii
Rozprostować harmonii wachlarz jestem gotowa
Słonych włosów, słodkich ust splot*

To chyba wiosna

*Zazieleniły się młode pąki
Na drzewach owocowych
Krzewy dawno zakwitły na
Biało, złoto, fioletowo
Kwiaty czerwone u stóp w ogrodzie
A trawa już jak ciemno butelkowa zieleń
Nie słomkowa, czy seledynowa szczecina
W sercu jakby ktoś otworzył okna
I zrobił miejsce – wywiało smutek
I odkształciło wieloletnią pustkę
Miodem błyszczą twoje jasne włosy
A usta jak poziomki są dojrzałe
Jakby tylko na chwilę w odpowiedzi
Na tę całość*

Usta Laury

*Usta Laury były jak konwalie
Cierpkie i lepkie oraz pachnące
Kto dotknął swymi ustami ich zarysu
Świeżego jak rozkwitła dopiero co róża
Temu bez nie pachnął już wiosną
Tylko jej konwaliowe usta świeżą konwalia
Co srebrem jak rosa były
Przejrzyste lub są...*



Marek Migdał

Trawa

*Ta trawa jest całkiem zielona
Wschodząca teraz w tą wiosnę
Cała teraz przyozdobiona
Gdy stokrotki rosną radosne*

*A w trawie rosną dmuchawce
Konwalie, także sasanki
Z dmuchawców są na trawie
Pyłki oraz barwne fiołki*

*A wokół w trawie jaskry
Dzwonki błękitne, groszki barwne
A niedaleko tam rzeżuchy
I kwiaty błękitne, stubarwne*

*A późną wiosną kwitną maki
Czerwone jaśminy i jaskry
A każdy ten kwiat jest taki
Zaścielający całe błonie*



Władysław
Karzyński



Kazimierz
Fudali



Marek Migdał



Józef Zamojski



Stanisław Tupta



Piotr
Bal

Wiosenne kwiaty

*Na wiosnę kwiatki tu rosną
A wcześniej rośnie tam trawa
Żółte pierwiosnki tą wiosną
A wokół zielona murawa*

*Najpierw zawilce zakwitają
Pięknym kolorem barwy żółtej
Bo one kolor żółty mają
Barwy wiosennej jasnożółtej*

*Rosną kaczeńce jaskrawe
Pośród tej trawy zieleni
Dają te barwy ciekawe
Krokusów, maków, żółcieni*



Piotr
Bal

*Rosną pierwiosnki białe
Wokół rośnie tam trawa
I pokrywa łąki całe
Barwa kwiatów ciekawa*

*Śliczne zawilce jaskrawe
Jasnej soczystej barwy
Jakież one są ciekawe
Na tle zielonej murawy*

*Jak śliczne są purpurowe
Sasanki te fioletowe
Też kaszmirowe, bordowe
Także sasanki różowe*

*Jak śliczne są groszki barwne
W pszenicy obok maki
Są czerwone, purpurowe
Ten przepych, zapach taki*



Piotr
Bal

*Te maki czerwone, polne
Które rosną w pszenicy
Zaścielają pola rolne
W całej tej okolicy*

*Jak pięknie rosną te dzwonki
W życie, pszenicy, zbożu
Nad polami te skowronki
Co fruwać wolne w przestworzu*

*Te dzwonki co mają kielichy
Błękitne oraz szafirowe
I wydają one dźwięk cichy
Te dzwonki, ich barwy fioletowe*



Kazimierz
Fudali

Władysław
Karzyński



Poznać i zrozumieć. Trudy walki z nałogiem.

Tym razem chciałam napisać kilka słów o tym, jak trudno jest wytrwać w abstinencji. Pisałam już, że alkoholikiem jest się całe życie, do samej śmierci. Nawet jeśli alkoholik ukończył z powodzeniem terapię i przez wiele lat utrzymuje całkowitą abstinencję, nadal wisi nad nim groźba nawrotu. Szczególne ryzyko jest związane z występowaniem tzw. wyzwalaczy, czyli osób, rzeczy, sytuacji lub stanów emocjonalnych, które silnie kojarzą się z piciem alkoholu. Podstawowym objawem uzależnienia jest głód alkoholowy, czyli bardzo silna po-



rys. Władysław Karzyński

trzeba picia połączona z bardzo przykrym napięciem emocjonalnym i chęcią doznania natychmiastowej ulgi. Zjawisko to dotyczy wszystkich alkoholików – zarówno czynnych, jak i biernych, nawet tych, którzy od dawna już nie mieli kontaktu z alkoholem. Na szczęście pojawienie się głodu alkoholowego nie jest tożsame z nawrotem choroby – utrzymywanie trzeźwości polega właśnie na tym, by wypracować sobie skuteczne metody walki z wyzwalaczami i opierania się pokusom.

Wyzwalacze są niestety obecne na każdym kroku. Można podzielić je na zewnętrzne i wewnętrzne. Życie po terapii w specjalistycznym ośrodku wymaga mierzenia się z rzeczywistością. Niepijący alkoholik wraca do tego samego otoczenia, w którym pił – miejsca i rzeczy, zapachy i widoki, wszystko kojarzy mu się z piciem. Spotyka także kolegów od picia. Wśród zewnętrznych czynników są także sytuacje stresujące, które spotykamy na co dzień. Wyzwalacza mogą mieć

również charakter wewnętrzny. Są to wszystkie stany emocjonalne, które dotychczas wywoływały reakcję picia alkoholu. Najczęściej są to: poczucie braku zrozumienia, braku miłości, depresja, cierpienie, brak poczucia bezpieczeństwa, irytacja, frustracja, lęk, krytyka, niepokój, nerwowość, napięcie wewnętrzne, presja, poczucie obcości i opuszczenia, poczucie winy, smutek, zazdrość, złość oraz wstyd, ale także emocje takie jak podekscytowanie, czy radość.

Każde uzależnienie stanowi znieczulenie chroniące chorego przed stanami emocjonalnymi, z którymi sobie nie radzi. Odstawienie alkoholu powoduje więc konieczność stawienia czoła często bardzo trudnym odczuciom.

Mnie także bardzo denerwuje i nie pomaga mi, a wręcz przeciwnie, gdy wszędzie słyszę „Nie pij, nie pij”, nie lubię także jak ktoś za dużo mówi o alkoholu. Nie lubię być sprawdzana i kontrolowana. Ja wiem, że jestem uzależniona od 16 roku życia. Powiem prawdę, udało mi się wytrwać w trzeźwości 16 lat, potem zaczęłam pić, najpierw co rok po kilka dni. Obecnie niestety moje przerwy w picu są krótsze, udaje mi się np. 3 tygodnie być trzeźwą i znowu wracam do picia. Z uczestnictwa w różnych grupach terapeutycznych wiem, że nie tylko ja mam

takie trudności. Niektórzy uczestnicy przyznawali, że nawet idąc do kościoła, nie szli na mszę, a spotykali kumpli, składali się na alkohol i zaczęli pić. Na terapii mieliśmy narysować plan zagrożeń picia, ja należę do tych osób, które wiedzą kiedy się napić, a kiedy przestać. Ostatnio trochę przeciągnęłam strunę, bo doszedł ciężar różnych chorób. Mam świadomość, że picie nie jest wyjściem z sytuacji, przynosi tylko chwilową, krótkotrwałą ulgę. Pomogły mi siostry zakonne, przed którymi nie mam tajemnic, oraz oczywiście personel Domu, który wspiera mnie na co dzień w moich zmaganiach. A trudności w walce z tym ciężkim uzależnieniem są duże. Jestem jednak przekonana, że warto i mimo wpadek nie rezygnuję z dalszej walki o trzeźwość, życie w harmonii i zdrowie, czyli z walki o siebie.

W następnym odcinku poruszę temat jak radzić sobie z wyzwalaczami.

Źródło: osrodekwiosenna.pl



Barbara Dąbska

Moja wygrana

Wywiad z Kazkiem



Sven Hajman

Rozpoczynamy cykl wywiadów z ciekawymi postaciami, które zamieszkują nasz Dom. Autor, Sven Hajman, zamierza rozmawiać z wybranymi osobami, które zechcą podzielić 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: Udaje Ci się wygrywać z nałogiem, nie zawsze jednak tak było...

Kazek: Piłem od 13 roku życia, a później systematycznie zacząłem pić w piekarni, gdzie pracowałem. Wynosiłem chleb i sprzedawałem, by mieć na alkohol, za co zwolnili mnie z pracy. Rodzice mnie potem ubezwłasnowolnili i oddali do DPS.

SH: A w DPS?

K: W DPS też piłem, donosili mi alkohol. Później założono grupę AA u nas w Domu Pomocy i zacząłem trzeźwieć. Moją pasją stały się organy, muzyka i zaczęło się moje trzeźwienie. Dzięki pomocy personelu i kierownictwa w 2011 zniosłem ubezwłasnowolnienie, odzyskałem prawa i jestem wolnym człowiekiem. Mam trzeźwości 10 lat, jeżdżę do klubu AA, tam są organizowane wycieczki do Częstochowy i różnych innych miejsc... Mam w klubie psychologa i prawnika, do

których mogę się zwrócić o pomoc. Biorę udział w spotkaniach AA w DPS.

SH: AA to jakby rodzina?

K: To jest wspólnota, wyjeżdżamy na obozy, byliśmy w Karniowicach, nad morzem w Staszowie.

SH: A jak popadłeś w uzależnienie?

K: Nie zdawałem sobie sprawy, że się uzależniam. Wracając z pracy kupowałem sobie alkohol i piłem sam albo z kolegami.

SH: Czyli nałóg zaczyna się podstępnie?

K: Tak.

SH: Co było dla ciebie motywacją, by przestać pić?

K: Organy. Kupiłem organy i zacząłem grać. Miałem też pomoc terapeuty i personelu DPS.

SH: Czyli pasja pomogła Ci wygrać z nałogiem?

K: Tak, zacząłem wtedy trzeźwieć.

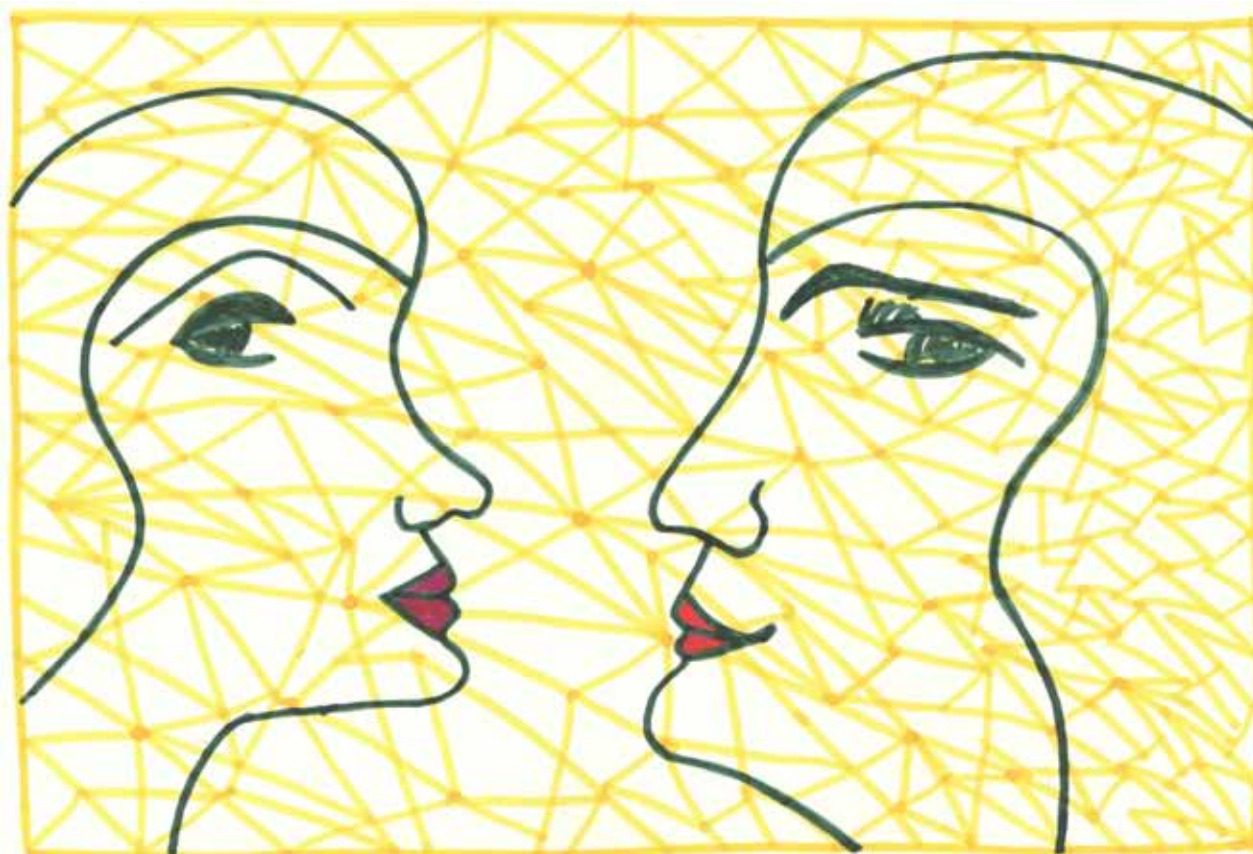
Złote Myśli

*Lepiej Pana chwalić, niż pić i palić.
Pomyśl o życiu, a nie o picciu.
Raczej opić się z miłości, a nie ze złości.
Opij się miłością, a nie złością.*

*Ten jest prawdziwie żywy, kto jest naprawdę szczęśliwy.
Ten jest prawdziwie szczęśliwy, kto naprawdę żywy.
Doskonali są zdrowi i cali.*

*Nie tylko w samo południe może być cudnie.
W życiu liczy się każdy dzień.*

Perła



rys. Anna Kwiatkowska



Anna
Kwiatkowska

On

*Odejdiesz, wiem, już kurz pokrył
Prawie ślady twoich stóp
Tam gdzie nazywa się niebo
I dłoń tam, dokąd udaje się
Pieńko po przystanku codzienność*

Odstłonić niebo

*Odstłoniłaś mi niebo choć w moich oczach
Wibrowało wtedy jak galaretki porzeczkowa
W salaterce poprzez obszar pejzażu
Gubiła mnie złożoność sytuacji
I psychiczne rozchwianie w mojej głowie
Chcę być światłoczuła chłonąc słońce
Ale również światło gwiazd i księżycy nocą
Co tam skrawek nieba
Jak niebiesko-fioletowa galaretka owocowa
Jak zalążek motyla w małej owiniętej
W kokon larwie
Wszyscy jesteśmy czasem jak jedno lub jak drugie
Czasem też jesteśmy... nie wiedząc*

Mniej samotnie

*Czy mniej samotnie znaczy mniej przykro
Czy raczej mniej adekwatnie
Czy może nie liczy się nic oprócz tego
Iż należy przewidywać i aż do bólu
Być konsekwentnym w byciu wynaturzonym
Periodykiem systemu
A może prawda nas niszczy
Może ta wieloznaczność mózgowej melioracji
Nie nawadnia nam serca
Lub przeciwnie, tworzy z niego krwawe błoto
Potrzeb dla ogółu
Dla fizycznych dążeń zilustrowania
Ekosystemu wielu z nas
Podupadłego
Którzy nie jesteśmy już sobą*

Myśląc

*Myśląc jestem tutaj, wiem, że nie umieram
Jestem wykończona i wyjałowiona modlitwą
O Ciebie, Panie,
O Twoją łaskę, o Twoją dobroć
I szczęście, które potrafisz nam dać
Wtedy prosiłam o więcej
Teraz wiem jak bardzo byłam
Rozrzutna
Pragnę Cię przeprosić
Głupota jest jak trujący muchomor*

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy to akcja pozyskiwania środków na wsparcie polskiej medycyny. Zbiórka pieniędzy odbywa się co roku w drugą niedzielę stycznia. Angażuje się w nią ponad 1700 sztabów w całej Polsce i na świecie, oraz 120 tysięcy

wolontariuszy kwestujących tego dnia na rzecz WOŚP. Przebieg akcji jest przez cały dzień transmitowany w telewizji. Od zeszłego roku partnerem telewizyjnym Fundacji jest



Marcin Krzywonos



Grupa TVN. XXVI Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbył się w tym roku 14 stycznia. W tym roku celem zbiórki było wsparcie oddziałów neonatologicznych i poprawa w leczeniu noworodków. W Krakowie główna scena znajdowała się na Rynku Głównym, w czasie finału odbyły się koncerty wielu polskich gwiazd. Po północy na koncie WOŚP było ponad 81 mln 423 tys. 542 zł, natomiast ostatecznie zebrano 126 373 804, 34 PLN.

Źródło: businessinsider.com.pl

XXVI Światowy Dzień Chorego

11 lutego 2018 roku obchodziliśmy Światowy Dzień Chorego w rocznicę objawień 1858 roku św. Bernadette w Lourdes we Francji. Dzień ten ustanowił Papież Polak Jan Paweł II 13 maja 1992 roku w 75 rocznicę objawień fatimskich i w 11 rocznicę zamachu Turka Ali Ağczy na papieża Polaka.

W tym dniu, 11 lutego, a więc w trzy dni przed Środą Popielcową i Walentynkami pojechaliśmy na uroczystą mszę św. dla chorych z całego województwa małopolskiego. Odbyła się ona w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach w Krakowie. Po zgromadzeniu się wiernych kapłan powitał niepełnosprawnych i ich opiekunów. Następnie odbyła się uroczysta msza św., którą celebrował i homilię wygłosił Kardynał – Metropolita krakowski Marek Jędraszewski. Na początku powitał wszystkich zgromadzonych w sanktuarium, a potem nastąpiła właściwa część Eucharystii. Przedstawiciel chorych odczytał pierwsze i drugie czytanie oraz zaśpiewany został psalm z aklamacją. Kardynał odczytał Ewangelię św. Marka o uczniu i niewieście stojącymi pod krzyżem, do których przemawia Jezus

Chrystus z krzyża. Do ucznia mówi: „Oto matka twoja”, a do niewiasty mówi: „Oto syn twój” i od tej pory uczeń wziął ją do siebie. Kardynał powiedział w homilii, że Zbawiciel Jezus Chrystus najbardziej umiłował chorych, którzy dźwigają swój krzyż tak, jak On sam. Chory powinni cierpliwie znosić swoje cierpienie, tym bardziej, że widzą obok siebie życzliwe, opiekujące się osoby, które starają się przynieść im ulgę. Ważną rolę odgrywa pomocna dłoń w każdym cierpieniu, tak jak matka pomaga dziecku. Na zakończenie homilii kardynał przedstawił postać Hanny Chrzanowskiej, polskiej pielęgniarki, która pomagała chorym i będzie beatyfikowana 28 kwietnia 2018 roku w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie.

Następnie kardynał pobłogosławił wszystkich zgromadzonych i wraz z uczestniczącymi we mszy kapłanami udzielił sakramentu namaszczenia chorych. Później nastąpiła właściwa część Eucharystii. Na zakończenie podziękował wszystkim chorym, a przede wszystkim życzył zdrowia pracownikom, dzięki którym chorzy



Bożena Florek

mają tak wspaniałą opiekę i integrację ze światem ludzi zdrowych.

Z kolei papież Franciszek w swym orędziu mówił tego dnia: „Zjednoczmy się wszyscy w modlitwie do Matki Pana, błagając usilnie, aby każdy członek Kościoła przeżywał z miłością powołanie do służby życiu i zdrowiu. Niech Dziewica Maryja stawia się za tym XXVI Światowym Dniem Chorego, niech pomaga osobom chorym przeżywać swoje cierpienie w jedności

z Panem Jezusem i niech wspiera tych, którzy się nimi opiekują. Wszystkim – chorym, pracownikom służby zdrowia i wolontariuszom udzielam z serca Błogosławieństwa apostołskiego.”

Dzięki uczestnictwu w mszy świętej poczułam się wzmocniona duchowo i mam nadzieję, że będę z jeszcze większą cierpliwością znosiła swoje cierpienie, a moja wdzięczność popłynie w kierunku opiekujących się mną ludzi. Jako katoliczka składam serdeczne Bóg zapłać!

Wyjścia

Dzień Kobiet u Matki Kalwaryjskiej

8 marca, w Dzień Kobiet, odbyliśmy pielgrzymkę do Sanktuarium Pasyjno-Maryjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej, jednego z najczęściej odwiedzanych miejsc pątniczych w Polsce. Kalwaria Zebrzydowska położona jest w malowniczym Pogórzu Makowskim, znajduje się tu nie tylko kościół i klasztor, ale również zespół kaplic i kościołów dróżkowych oraz park krajobrazowy.

Po przybyciu do Bazyliki Matki Bożej Anielskiej uczestniczyliśmy we mszy świętej w bocznej kaplicy Matki Bożej Kalwaryjskiej, tej, którą tak bardzo ukochał

św. Jan Paweł II. Po mszy, z okazji Dnia Kobiet, złożyliśmy u stóp Maryi po jednym tulipanie, jako wdzięczność za opiekę, którą nas otacza. Następnie udaliśmy się do restauracji na obiad, aby nabrać sił na dalszą wędrówkę. Po obiedzie przed Domem Pielgrzyma przywitał nas O. Anicet, który zaprowadził nas do miejsca, gdzie znajduje się makieta Sanktuarium. Opowiedział nam historię powstania tego świętego miejsca, które nazywane jest często Polską



Jacek Świstek





Jerozolimą. W 1999 roku sanktuarium zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Podczas zwiedzania bazyliki, O. Anicet opowiedział o Misteriach Pasyjnych, odbywających się w Kalwarii każdego roku. Mieliśmy także możliwość zobaczenia pokoju, w którym przebywał Ojciec Święty Jan Paweł II podczas swojej ostatniej pielgrzymki do kraju. Wielkim zaszczytem



była możliwość wpisania się do pamiątkowej księgi. Po zwiedzaniu przyszedł też czas na kupno pamiątek, każdy chciał coś przywieźć z tego świętego miejsca. Następnie udaliśmy się na Górę Ukrzyżowania, gdzie znajduje się kilka kaplic oraz Kościół Ukrzyżowania, do którego mogliśmy wejść i pomodlić się na zakończenie pielgrzymki.

Wyjścia

Muzeum Etnograficzne

W pewien marcowy ciepły dzień wybraliśmy się z grupą zwiedzić Muzeum Etnograficzne mieszczące się w Ratuszu przy Placu Wolnica. Wystawa zajmowała osiem pokoi, w pierwszym znajdowały się krzyże i kapliczki, figury drewniane – świętki, oraz ikony, czyli obrazy, przedstawiające Chrystusa i świętych. W następnym pokoju były stroje regionalne krakowskie, a także między innymi z województwa kieleckiego, Mazowsza, i dolnośląskie. Następnie widzieliśmy kilkadziesiąt pisane pieczętowanie malowanych pędzelkiem, były one niepowtarzalne, każda była inna. Mogliśmy również obejrzeć dawne wiejskie pomieszczenia mieszkalne, zobaczyć, w jakich warunkach żyli i tworzyli w przeszłości ludzie. W jednym z pokoi mogliśmy zobaczyć pięknie rzeźbione drewniane meble – komodę, nakastlik, łóżko z baldachimem, zasłonięte pięknie zdobioną, wyszywaną nitką pościelą. W innym odtworzono wiejską kuchnię – był tam piec



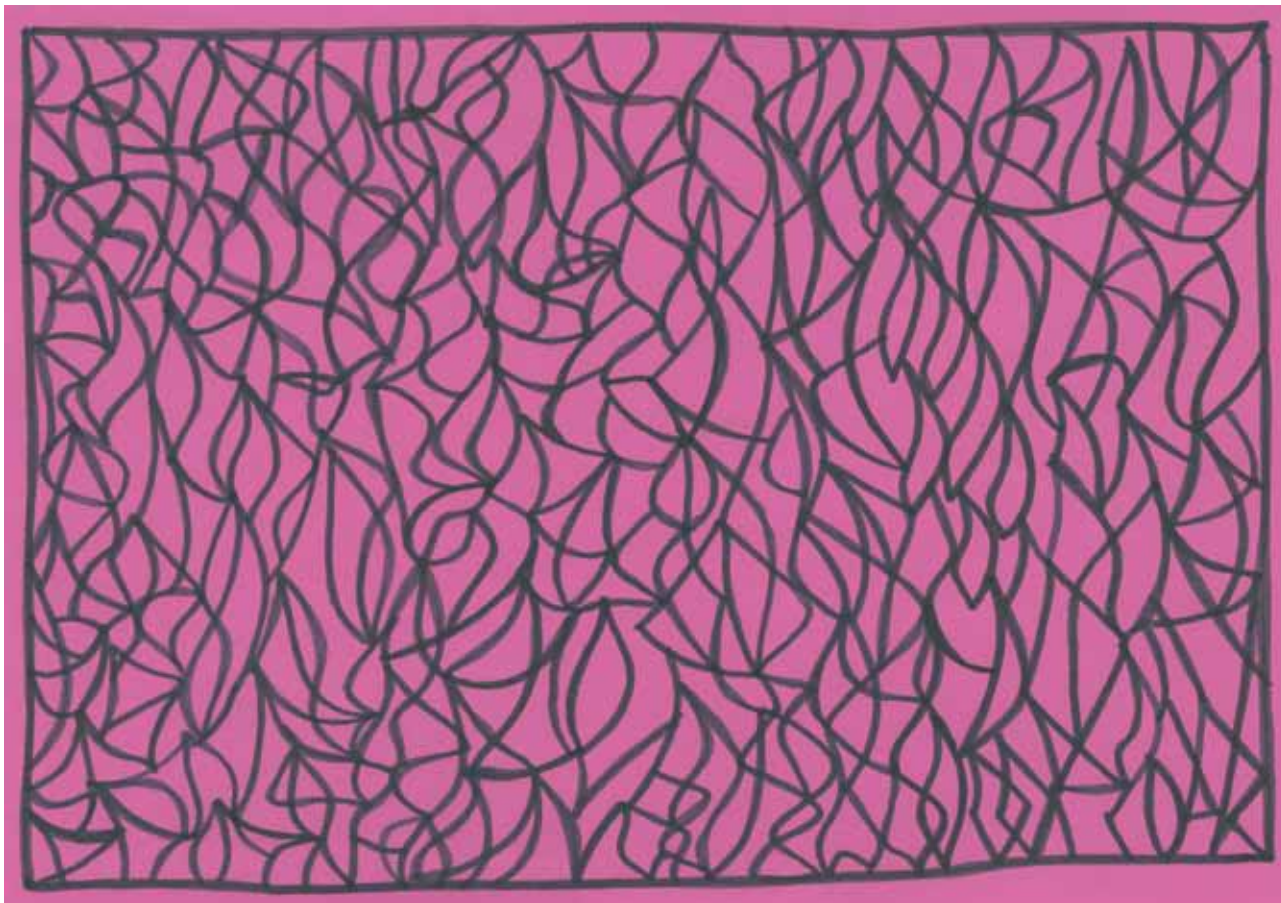
opalany drewnem, naczynia gliniane oraz porcelany i fajansu, sztuczne i inne przybory kuchenne. W innym z pomieszczeń zebrano pierwsze maszyny – krosna służące do robienia tkanin, prasa do wyciskania oleju, żarna do mielenia zbóż, koło garncarskie, na którym wytaczano garnki z gliny, oraz różne narzędzia przydatne na co dzień.



**Lesław
Wąsowicz**

Niesamowite jest to, że wszystkie te piękne przedmioty wykonywano ręcznie, bez pomocy maszyn i urządzeń. Kolekcja przedmiotów ze świata dawnej wsi zbierana jest w muzeum już od kilkudziesięciu lat. Pokazuje, że piękne dzieła sztuki mogą być tworzone przez samouków.

Zachwycała nas przedstawiona za pomocą tej kolekcji opowieść o życiu zwykłego człowieka, jego troskach i sukcesach. Po wyjściu z muzeum byliśmy pod dużym wrażeniem, zadowoleni, uśmiechnięci.



Technika marzeń

*Myślisz tak i nie
A to tylko przychodzą i odchodzą
Symbole mniej i bardziej miarodajne
Wyskakują przeważnie nocą do nas
Z własnego ekranu
I szybują do jutra wsparte pod sufitem
Kastracją własnych komórek
Białośnieżne uzależnienie
Niekoniecznie własnych inklinacji
By wspinać się w tej ucieczce
Donikąd aż po horyzont
Aż po błady świt z bólem w głowie
Z przeciążeniem umysłowego zmysłu
Do stronienia od obcych i przyjaciół
Nie tak ważna jest tutaj pomysłowość
Co przybliżenie wzajemnych kontaktów
Do punktu wyjścia – utrzymania
Konkretnych znajomości
Jesteśmy lubieżni dla swego bałwochwalstwa
Dla przyziemnej litery
Dla dozgonności w troistości „neurobytu”
Jakby przekaźnika naszych kar
I względności
Osobom nam oddanym i pomocnym
Co za chora psychika i odnaturzenie
Powtarzamy za kogoś: A dopiero co robią zdrowsi*



Anna
Kwiatkowska

*Sęk w tym, że jeśli nie inaczej to
Zdrowszych od nas nie ma
Łamiemy serca od pokoleń
Spuszczamy z wodą cudze listy
A przecież nie przestajemy szukać
Tanią improwizacją implikacji
Tworząc własny dokument
Własną jedność ze sobą samym
Sprawia nam trudność
Prostolinijne wystawianie
Szukamy słów w odmęcie wyobrażeń
I jesteśmy tacy niespójni
W technice marzeń
Ze aż za bardzo nieszczęśliwi
Aby nas osądzać
Bólem swym prawdziwi
Do i aż po nieskończoność*

23.01.2018



Nadzieja

*Myślałam kiedyś, że to szaleństwo
Proste myślenie, gorsze od laika
Ale udowodniłeś mi swoje racje
Sfrustrowana, dogłębnie zdruzgotana
Nie znałam słowa „przepraszam”
To jakaś nonszalancja, wtedy tak uznałam
Jak głęboko może przebić strzała
Ugodzeniem prosto w serce
Dokąd uciec przed oddaniem zakazanej krwi
W niebo? W niebyt?
W ortodoksyjną przestrzeń wypełnioną jałową gazą
I „dezynfekcją naszych pragnień”
To prawie jak dezyderata
Jesteśmy już cisi i spokojni
Służymy innym i Bogu
Odnajdujemy spokój w ciszy
Ciszę – w spokoju
I nagle głośny krzyk
Jakby spowodowany aberracją
Dokąd zmierzam?
Na czyją to chwałę idziemy bezimiennie
W samo piekło działań?
Czemu jak „a”, to „b”, jak „b”, to „z”?*

*Pokornie oddani i ułożeni jakby od początku
W swoich zapiskach, notatkach
„jakby w trumnach” – od początku
Obchodzimy się ze sobą w sposób
Paranoicznie delikatny
W sposób przyjęty ogólnie
I z ogólnie przyjętą szlachetnością
A co ma z tym Chrystus? – chciałoby się zapytać...
Zwłaszcza 1 kwietnia 2018 roku
Czy wzmocni nasze więzi wiary czy niewiary?
Przecież Bóg na wszystko nam pozwala
A czy my Jemu również?
A czy chcemy tej „otwartości serca”?
Czy nie wolimy nagrody i kary
Miał filozofii altruizmu
Miał czynności tyjących się nas ponad miarę
Co z tego, że „każdy z nas musi umrzeć”
Skoro każdy z nas woli żyć relatywnie do potrzeb
I to też dostajemy?
Przecież wiemy, że nie zawsze... więc
Mamy złorzeczyć Bóstwu
Czy też zaufać Mu z przymusową nadzieją
„W poprzek dni słabości idącą”*

Spotkanie z papugami

W Dzień Świętego Walentego wybrałem się z grupą piętnastu osób oraz opiekunami do „Papuga House”, gdzie spędziłem niezapomniane chwile w towarzystwie mieniących się kolorami tęczy prawie 40 papug. „Papuga House” powstała w 2017, mieści się przy trasie wyjazdowej do Wieliczki. Jest największą papugarnią działającą w tej części Polski, jej powierzchnia liczy 300 metrów. Można tu spotkać różne gatunki oswojonych papug, które nie tylko można z bliska zobaczyć i dotknąć, ale również nakarmić.

Po papugarni oprowadzali nas pracownicy, którzy próbowali nas wtajemniczyć w ptasi świat, a także zapoznali z regulaminem. Każdy z nas zdezynfekował ręce i zostawił odzież w szatni. Przy wejściu do sali z papugami trzeba być ostrożnym, ponieważ są tam małe papugi, które przypominają pisklęta kurze.

Możliwość przebywania w takim miejscu sprawiła mi dużo radości i pozwoliła poznać te miłe stworzenia bliżej. Papugi były przyjaźnie nastawione do nas, szukały kontaktu, domagały się głaskania, przytulania i karmienia. Zdarzało się, że papuga okazując swoje

zadowolenie z obcowania z nami obdarzała nas nawet pocałunkiem. Popielato-bordowe papugi były też zainteresowane naszymi ozdobami typu sznurowadła do butów i suwakami zamków przy bluzce, który chwytały w dzioby. Obserwując gatunek papugi ara zauważyłem, że występuje wśród ptaków hierarchia – w momencie, gdy jedna z papug odleciała w inne miejsce pomieszczenia, pozostałe papugi podążyły za nią, robiąc nad naszymi głowami kolorowe koła.

Planując spotkanie z papugami nie przypuszczałem, że spędzimy tam aż tyle czasu. No bo ileż można patrzeć na papugi? Jednak nikomu nie spieszyło się do wyjścia, bo te ptaki nie pozwalały się nudzić. W ich barwnym świecie czas płynie inaczej.

Papugarnia to idealne miejsce na spędzenie wolnego czasu dla każdego, kto kocha zwierzęta i ma ochotę odwiedzić nietypowe i fascynujące miejsce.

Źródło: papugahouse.pl



**Łukasz
Ruśnica**



Muzeum Żywych Motyli

31 stycznia tego roku wybraliśmy się do Muzeum Żywych Motyli, które znajduje się w Krakowie przy ulicy Grodzkiej 48. Ta niezwykła atrakcja turystyczna przyciąga zarówno dzieci, jak i dorosłych. Muzeum posiada okazy z Filipin, Azji, Malezji, Ameryki Południowej i Afryki. Podczas gdy ekspozycję tropikalnych owadów w ogrodach zoologicznych można oglądać zazwyczaj przez szybę, w muzeum przy Grodzkiej motyle latają swobodnie po całym pomieszczeniu, więc bez przeszkód można je podziwiać, a nawet dotknąć. Dzięki temu mogliśmy dokładnie obejrzeć każdy z prezentowanych gatunków, a także bez obawy wziąć motyla na rękę, zrobić sobie z nim zdjęcie. Dwa piękne motyle usiadły na mojej kurtce, co było dla mnie niezwykłym doświadczeniem uwiecznionym na zdjęciu.

Najciekawszym gatunkiem w kolekcji muzeum jest morpho mene-la-us, jest to motyl z rodziny rusałkowatych, wyróżniający się przede wszystkim wielkością i wyjątkową barwą. Rozpiętość jego skrzydeł sięga 13-14 cm, a zabarwienie zmienia się w zależności od kąta padania światła – z intensywnie niebieskiego na fioletowe. Mieliśmy okazję zobaczyć też największą na świecie cmmę. Ciekawostką jest, że motyle wykluwają się tu, na miejscu, ze sprowadzanych z zagranicy kokonów. W sali, gdzie się znajdują, muszą być zapewnione odpowiednie dla owadów warunki, jest utrzymywana stała temperatura, czyli 25 stopni i wilgotność na poziomie 70-80%.



**Daniel
Łętocha**

Źródło: dziennikpolski24.pl



Szczęście wieczne

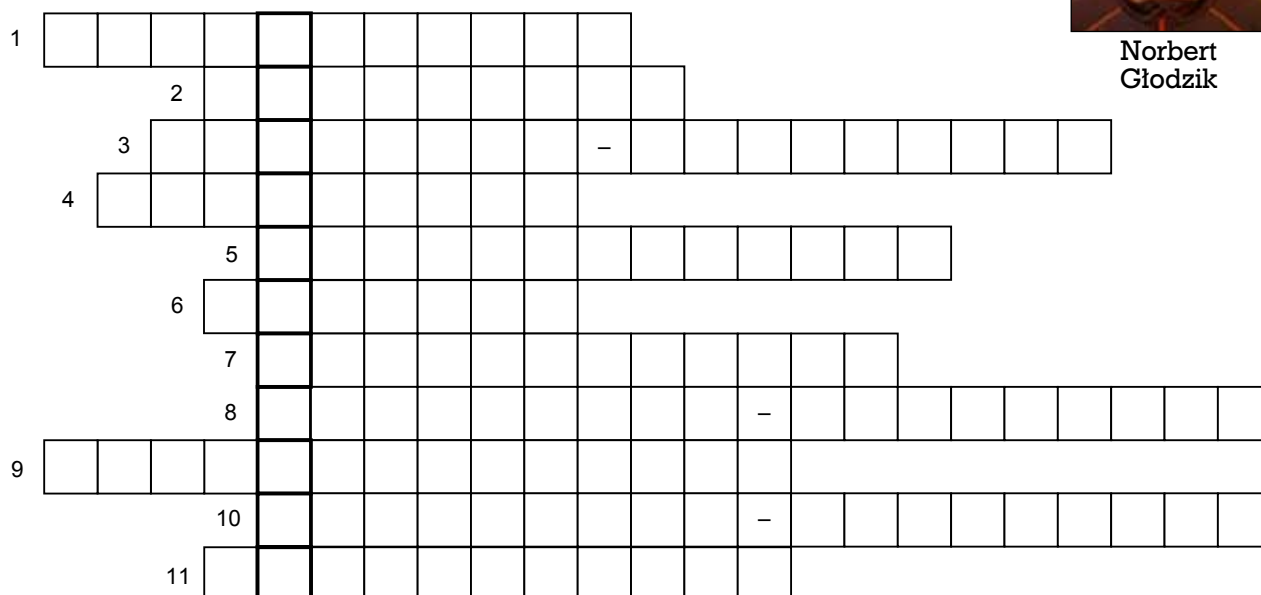
Szczęście jest wielką świętą prawdą miłości.
 Szczęście jest wiecznym błogostanem prostych
 szczęśliwych dusz.
 Szczęście jest wiecznym weselem serc.
 Szczęście jest najdoskonalszym owocem wiecznej
 miłości Boga i bliźniego.
 Szczęście jest nieśmiertelnym zadowoleniem.
 Szczęście jest satysfakcjonującym zadowoleniem.
 Szczęście jest nieśmiertelną satysfakcją.
 Szczęście jest satysfakcją pełną niewymownej
 radości.
 Szczęście jest wieczną satysfakcją i weselem
 świętych Osób.
 Szczęście jest nieśmiertelnym weselem dusz
 zbawionych.
 Szczęście jest najlepszym miodem miłości.
 Szczęście jest największą niespodzianką świętej
 miłości.
 Szczęście jest najdoskonalszym rajem miłości.
 Szczęście wieczne jest cudem Boskiej miłości.
 Szczęście wieczne jest rajskim miodem.
 Szczęście jest najlepszym owocem rajy Nieba
 i Ziemi.
 Szczęście jest najdoskonalszym rajem miłości Boga
 i bliźniego.
 Szczęście jest szczęśliwym rajem serc.
 Szczęście jest prawdziwym arcydziełem miłości.
 Szczęście Boga jest przearczydziełem Boskiej miłości.
 Szczęście jest największym zadowoleniem.
 Szczęście jest bardzo dobrym błogostanem.
 Ono jest doskonałym weselem czystych serc
 i prostych dusz.
 Szczęście jest znakomitym zadowoleniem.
 Szczęście jest największą rozkoszą i najlepszym
 weselem miłości.
 Szczęście jest błogostawieństwem miłości.
 Prawdziwe szczęście objawia się niewymowną
 radością i rozkoszą serc.
 Szczęście objawia się niewymowną radością,
 satysfakcją i weselem oraz zadowoleniem
 w rozkoszy cnót.
 Szczęście jest nieśmiertelnym błogostanem.
 Szczęście jest nieśmiertelnym dobrem miłości.
 Szczęście jest wiecznym rajem miłości.
 Szczęście jest doskonałym weselem dusz.
 Każdy jest kowalem swojego szczęścia.
 Możliwe są czasy szczęśliwe.
 Możliwe jest życie szczęśliwe.
 Możliwa jest miłość szczęśliwa.
 Prawdziwe szczęście jest prawdziwą radością
 i weselem serc.
 Szczęście wieczne jest weselem i radością każdej
 chwili.
 Szczęście wieczne jest bajeczne, bezpieczne,
 stateczne, konieczne.

Szczęście jest nieśmiertelną wiecznością świętych
 istot.
 Szczęście jest nieśmiertelnym życiem wiecznym
 w miłości.
 Szczęście jest wiecznym darem miłości.
 Najdoskonalsze szczęście jest dziełem duchowej
 miłości.
 Szczęście jest nadprzyrodzonym owocem wyższych
 uczuć.
 Szczęście jest nieśmiertelnym skarbem największej
 cnoty.
 Szczęście jest owocem doskonałej miłości.
 Szczęście jest najbardziej bezinteresowną przyjaźnią
 miłości.
 Szczęście jest niewymowną radością serc i weselem
 dusz.
 Ono jest wiecznym weselem świętych dusz.
 Szczęście jest wieczną radością czystych serc.
 Ono jest radosnym zadowoleniem z życia miłością.
 Szczęście jest wiecznym weselem z wyjątkowej,
 szczególnie i niezwykłej miłości Boga i bliźniego.
 Szczęście jest wyjątkową, szczególną i niezwykłą
 radością serc.
 Szczęście jest nieśmiertelną satysfakcją.
 Ono jest weselem nieśmiertelnej miłości.
 Szczęście wieczne jest sensem miłości.
 Prawdziwe szczęście jest niewymowną radością istot
 żywych.
 Niewymowna radość jest największą prawdą,
 dobrem i pięknem, głębią, sensem i celem szczęścia.
 Szczęście jest doskonałym spełnieniem miłości.
 Szczęście jest nieśmiertelnym owocem miłości.
 Szczęście jest wielkim świętym dobrem wyższych
 cnót.
 Szczęście jest wielkim świętym fenomenem cnoty
 miłości.
 Szczęście jest nieopisanym weselem dusz.
 Szczęście jest błogostawieństwem miłości.
 Szczęście jest cudem nad podziwy.
 Szczęście jest owocem nieśmiertelnego istnienia
 miłości.
 Szczęście wieczne jest nieśmiertelną radością.
 Tak mało trzeba nam i dużo tak, żeby szczęśliwym
 być, drugiemu szczęście dać.
 Szczęściu trzeba wyjść naprzeciw.
 Obyście zawsze żyli w szczęśliwej chwili.
 Oby zawsze i niezmiennie było miło i przyjemnie.
 Niechaj zawsze i niezmiennie będzie miło
 i przyjemnie.
 Prawdziwe szczęście jest wiecznym dobrem.
 Prawdziwe szczęście jest bez miary.
 Bóg jest nieskończenie doskonałym i świętym
 szczęściem.

Kącik szaradzisty



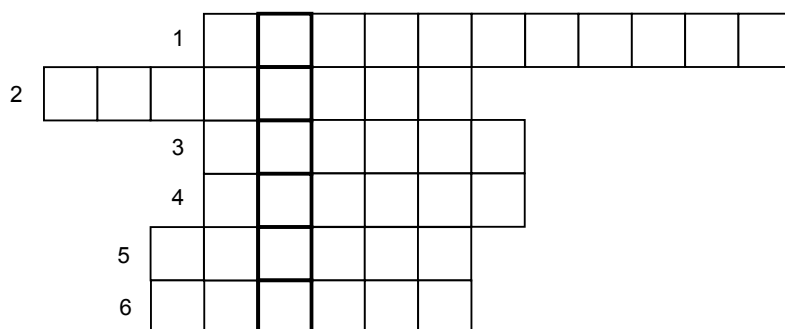
Norbert Głodzik



rys. Marek Migdał

Wpisz nazwy województw, których stolice podane są w hasłach.

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Warszawa | 7. Wrocław |
| 2. Białystok | 8. Szczecin |
| 3. Bydgoszcz | 9. Kielce |
| 4. Lublin | 10. Olsztyn |
| 5. Poznań | 11. Kraków |
| 6. Łódź | |



Wpisz nazwy państw w odpowiednim języku.

1. Niemcy
2. Portugalia
3. Francja
4. Polska
5. Hiszpania
6. Włochy

Do odważnych świat należy

Nie zastanawiając się wiele czy pszczoła chętnie opuszcza ul i jak się czuje poza nim, postanowiłem tego doświadczyć sam. Uzyskawszy wszystkie zgody, opuściłem nasz ul przy Łanowej na dziesięć dni, udając się samotnie do Rabki. Bez opieki i towarzystwa, jak pszczoła. Był styczeń, zapakowałem walizkę ciepłej odzieży, wziąłem radio, tablet, komórkę, sztućce i garnek na zupki chińskie oraz gotówkę, licząc 20 zł na dzień. Spakowałem również papierosy, kawę, herbatę, latarkę i kosmetyki do higieny i ruszyłem w drogę pociągiem do Rabki Zdroju. Podróż minęła bez problemów, nie padał śnieg i nie było mrozu, czyli biomet był dla mnie korzystny. Już czułem w podróży zmianę powietrza, bo wzrósł mi apetyt i mimo że miałem suchy prowiant, na przytulnym dworcu kolejowym Rabki wysiadłem głodny. Kierując się GPS-em udałem się przez miasto do domu wczasowego, który okazało się nie jest tak blisko centrum jak było w ofercie. Z wilczym apetytem po drodze wpadłem do pizzerii i posiliwszy się dobrą, okrągłą kanapką oraz kawą ruszyłem dalej. Jesienny krajobraz Rabki, jak i pogoda nie zniechęciły mnie do dalszej drogi i w dobrym nastroju dotarłem do domu wczasowego „Światowid”. W okazałym budynku przywitał mnie go-

spodarz i zaproponował mi pokój trzyosobowy, choć byłem sam. Przytulne małe mieszkanie miało wszelkie wygody i poczułem się jak pszczołka na łące pełnej kwiatów. Już wieczorem, po własnej kolacji, oglądając telewizję zauważyłem, że mogę się skoncentrować na tym co robię. Całe 10 dni samodzielności spędziłem



bez stresów, nic mnie nie martwiło ani męczyło, nawet samotność, bo dom wczasowy był pusty.

Tą wyjątkową dekadę spędziłem na zakupach wędrując po mieście, w zorganizowanym w pokoju

Teatr Wariate

*Najbardziej mnie wścieka
Gdy się z DPS-u ucieka
Nikt tego nie pojmuję
Że tu się w teatrze występuje
Tu się główne role gra
Gdy się w takim gronie trwa
Tu najmniejsi statyści
Są jak wielcy artyści
Nawet personel nasz
Ma aktorską twarz
Kierownictwo nasze przecie
To gwiazdy w naszym świecie
Tu gramy na scenie
Jak w Tauron Arenie
Dużo nie płacimy
I jeszcze się żywimy
Tu akcja taka się toczy
Że wychodzą wszystkim oczy
Tu chłoniemy bez prowizji*

*Więcej niż w płatnej telewizji
Tu się zdarza
Widzieć w akcji lekarza
Gdy ktoś traci zdrowie
Jest i pogotowie
Nawet ci co nas odwiedzają
Swoją rolę tutaj grają
Ploteczki wszędzie słyszę
Bo życie tu scenariusz pisze
Jest tu miłość, radość i smutek
Jest biedak, bogaty i rozrzutnik
Czujecie się tu swojsko
Jest cywil, harcerstwo i wojsko
Pomoc wszelka tu nam płynie
Są mądrzy, kochani i świnię
Nastawiajcie uszy, otwierajcie powieki
Bo miło tu można spędzić wieki*

Jan Chudy

aneksie kuchennym. Cały czas grało mi radio Kraków, a wieczorem oglądałem telewizję. Ciekawe, że nie ciągnąłem do ludzi, z którymi mało rozmawiałem, bo cieszyłem się sobą. Mało korzystałem też z tableta, za to często z telefonu. Przed wyjazdem nie byłem pewny, jak będą wyglądać te dziesięć dni w miejscowości znanej turystycznie, ale teraz wiem, że bardzo na tym skorzystałem i było to moje nowe doświadczenie, prawie jak przygoda. Dlatego gorąco polecam taką formę wypoczynku, bo optymalny czas pobytu w tej oazie ci-
szy, spokoju i zdrowego klimatu odczułem korzystnie

na zdrowiu i postanowiłem tam wrócić w porze letniej, ale teraz w towarzystwie. W realizacji jest teraz tygo-
dniowy wyjazd sześciuosobowy w to samo miejsce, bo jest idealne do spędzania wczasów dla wszystkich o samodzielnych ambicjach. Ten relaksacyjny wyjazd postawił mnie na nogi i warto było bez atrakcji oczyścić umysł, płuca i krew z toksyn, które wszyscy mamy w so-
bie. Nie siedźcie w ulu jak królowa i trutnie i ruszajcie jak nasze pszczoły na łąki i lasy, do wsi i miasteczek, po nowe siły do życia. Nie żałujcie na to ani środków, ani czasu, bo ominie was wiele przyjemności.

Winniczek

*Od małego już otoczony winą
Nosi własny dom ze śliną
Jaka go spotkała kara
Że nie dana mu z kimś para
Wyszukuje w nim do siebie podobieństwa
Spotykają go przecież same okrucieństwa
Nie wiadomo czy biedny on czy bogaty
Spotykają go w życiu same cięgi i baty
Dobrze czy źle on się czuje
Zanim go ktoś skonsumuje
Dobrze czy źle czuje się ta strzyga
Co bez pomocy ciężary życia dźwiga
Są też tacy ludzie
Co im dobrze samym w biedzie
Bywają też i inne zwierzęta
Którym społeczność jest obojętna
Los winniczka wędrującego co ucieka
To jak życie niejednego człowieka
Wszystkie swe sprawy na barach nosi
I nikogo o nic nie prosi
Nie sprząta i nie śmieci
I nie ma przy nim dzieci
Czy to jak my wielki egoista
Nie jest to sprawa oczywista
Bo jakiś cel on w życiu ma
Skoro tak przed siebie gna
A nas jest wielu
Co żyją bez celu
Smutny ten winniczek czy wesoły
Co całe życie chodzi goły
Z nikim się nie zadaje
I tam gdzie chce to staje
Lepiej nie brać z niego przykładu
Opuścić domek i udać się do sąsiadów
Dotknąć kogoś swoimi czułkami
By jak on nie byliśmy sami
I nie jak on trzeba bardzo się spieszyć
By zdążyć życiem się w pełni nacieszyć*

Jan Chudy

Spam

*Kto go sprzeda kto go kupi
Napisałem wierszyk głupi
Nie ma sensu ani treści
W żadnych normach się nie mieści
Tylko jedna jest w nim sprawa
Żeby dostać od was brawa
Za to jedno co go cechuje
Że się cały dobrze rymuje
Politycy nabrali ochoty
Zbierać laury za głupoty
Taka też bywa władza
Bo brać za nic jej nie przeszkadza
Bo to jest perpetuum mobile
Dostać medal choć na chwilę
Spełnione marzenie
Pokazać się na scenie
Uwiecznić się na zdjęciu
Przy bogatym księciu
Cudo pojąć za małżonka
Cudo to też mrzonka
To się dzieje z nami
Że nie żyjemy realiami
On i ona
Gra o miliona
I tak bywa
Że miliony przegrywa
Cwany złodziej też nie daje rady
Bo zostawia wszędzie ślady
Więc jak już się nie układa
To się wokół głupio gada
Co to jest głupota teraz już wiesz
Tylko jest pytanie czy ty też
Mądrość to wrodzona cecha
By ją mieć trza mieć pecha
Bo to rzadkość mało znana
Dlatego przez nas nie rozpoznawana*

Jan Chudy

Kraków – moje miasto (cz. 35)

Ulice Karmelicka i Dunajewskiego



Ewa
Krzeczyńska

Poprzednio opisywaliśmy kościół pw. Nawiedzenia NMP przy ul. Karmelickiej, idąc dalej tą ulicą mijamy też inne ciekawe zabytki. Od średniowiecza ulicą Karmelicką wiodła droga na Czarną Wieś i Łobzów. Dziś ulica ta należy do reprezentacyjnych ulic Krakowa. Obecna zabudowa pochodzi głównie ze schyłku XIX wieku, stanowiąc dobry przykład architektury doby historyzmu (nurt w XIX-wiecznej architekturze światowej, polegający na naśladownictwie stylistyki minionych epok).

Dom numer 1 wybudowano według projektu Kazimierza Wyczyńskiego w latach 1905-07. Ponad portalem widoczna jest płaskorzeźba wyobrażająca Madonnię dłuta Konstantego Laszczki. Przed II wojną światową na parterze tego domu mieściła się słynna kawiarnia Bisanza. Po przeciwnej stronie znajduje się budynek Teatru Bagatela. Inicjatorem powstania w Krakowie teatru rozrywkowego byli Marian Dąbrowski, Józef Król i Władysław Lubelski. Budynek zaprojektował w latach 1918-1919 architekt Janusz Zarzecki, a wewnątrz w stylu secesyjnym ozdobił znany malarz i dekorator, Henryk Uziębło. W 1928 pożar zniszczył wnętrze. Budynek został odrestaurowany i nadano mu nowoczesną bryłową formę. W 1938 Bagatelę jeszcze raz przerobiono na kino „Scala”. Po II wojnie światowej działał tu Teatr Powszechny, Teatr Młodego Widza, Teatr Rozmaitości, a od 1972 ponownie Bagatela. Teatr przyjął imię Tadeusza Boya-Żeleńskiego, który mieszkał w sąsiednim domu pod numerem 6, co upamiętnia skromna tablica. Na tejże kamienicy znajduje się tablica ku czci aktorki Marii Biliżanki-Bilińskiej.

W narożnej kamienicy przy ulicy Krupniczej i Podwale mieściła się w okresie międzywojennym słynna kawiarnia „Esplanada”, a w niej kolorowa sala krakowskich formistów i futurystów „Gałka Muszkatowa”. Bywali w niej między innymi Julian Przyboś, Jalu Kurek, Bruno Jasiński. Obecnie znajduje się tutaj dom towarowy.

Pod numerem 12 widzimy dawny ratusz garbarski ukończony w 1780 roku. W kamienicy pod numerem 17 zmarł w 1868 roku badacz kultury Krakowa, Ambroży Grabowski. Po drugiej stronie kościoła Karmelitów przy ulicy Rajskiej znajdowały się austriackie koszary cesarza Franciszka Józefa wzniesione w 1862 roku

przez architekta Feliksa Księżarskiego. Na kamienicy pod numerem 25 znajduje się marmurowa tablica poświęcona Stefanowi Kamińskiemu, znanemu antykwariuszowi i wydawcy zasłużonemu w walce z niemieckim okupantem. W domu pod nume-



Teatr Bagatela

rem 27 mieszkał wybitny rzeźbiarz Xawery Dunikowski. W bramie kamienicy widzimy witraże z pracowni SG Żeleńskiego.

Dom numer 29, okazała kamienica, była własnością architekta Filipa Pokutyńskiego, który w duchu neorenesansu wznosił ją w latach 1874-76. Na pierwszym piętrze mieszczą się reprezentacyjne pokoje, w tym salon z plafonem (sufit lub podniebienna część sklepienia ozdobiona sztukaterią, płaskorzeźbą, freskiem lub malowidłem olejnym na zamocowanym odpowiednio przy suficie płótnie). Kamienica numer 32 to dawny dom nauczycielek zaprojektowany w 1890 przez Tadeusza Stryjeńskiego. Niezwykle oryginalną fasadę posiada budynek numer 35, to słynny kiedyś „Dom Pod Pajakiem” z fantazją zaprojektowany przez Teodora Talowskiego. Pod numerem 39 znajduje się kamienica Siwków, wzniesiona w latach 1914-15 przez Jana Zawiejskiego, który jest także twórcą domu numer 45.

Pod numerem 66 znajduje się dworek z drugiej połowy XVIII wieku. Przed wojną mieścił się tu Zakład św. Józefa dla osieroconych chłopców. W 1848 roku znany malarz Piotr Michałowski, za namową księdza, postanowił dokonać fundacji dobroczynnej na rzecz

sierot. Celem zakładu było wychowywanie nieletnich chłopców. Przed wojną zakład przy ulicy Karmelickiej obejmował z ogrodem dwa budynki, które były bursą dla chłopców uczęszczających do krakowskich szkół.

Po drugiej stronie ulicy Karmelickiej w domu numer 53 mieszkał z końcem XIX wieku Stanisław Przybyszewski twórca *Młodej Polski* wraz z żoną, nieprzeciętnej urody Dagny Juel, później zamieszkali przy ulicy Karmelickiej 31.

Przechodzimy na ulicę Dunajewskiego, która ciągnie się wzdłuż Plant aż do ulicy Basztowej. Kamienice, które mijamy, mają reprezentacyjny charakter ze względu na ich usytuowanie przy Plantach stanowiących kiedyś pierwszą i jedyną promenadę otaczającą historyczny Kraków. Pod numerem 1 w 1914 mieszkał Waler Sławek i tutaj w nocy z 5 na 6 sierpnia 1914 roku podjął Józef Piłsudski decyzję o wymarszu I Kadrowej.

W domu oznaczonym numerem 3 znajduje się Państwowy Zakład Ubezpieczeń, w którym oprócz różnych agend mieści się od 1987 roku Muzeum Ubezpieczeń gromadzące i prezentujące pamiątki związane z polskim ruchem asekuracyjnym, który początkami sięga 1803 roku. Muzeum gromadzi wszelkie dokumenty ubezpieczeniowe, rozporządzenia, statuty towarzystw. Dom numer 4 znajduje się tu eklektyczny pałacyk ck ministra skarbu Austrii Juliana Dunajewskiego wzniesiony w 1882. Po wojnie mieściła się tu „Gospoda Aktorów”, a następnie lokal nocny „Warszawianka”. Kamienicę pod numerem 6 zaprojek-

tował Henryk Lamensdorf. Natomiast narożnik ulicy zajmowały kiedyś łaźienki z willą Antoniego Marfiewicza. Łazienki z czasem przekształcono na Hotel Krakowski, który w okresie XX-lecia przebudowano na potrzeby



Ulica Karmelicka

Banku Rolnego i z tego zespołu pozostał jedynie eklektyczny pałacyk, obecnie Bank Spółdzielczy Rzemiosła. Obok, do 1992 roku, znajdowała się niewielka znana w Krakowie cukiernia Władysława Wintera. Kończąc spacer dochodzimy do skrzyżowania ulic Garbarskiej, Asnyka i Łobzowskiej (zobacz Kleparz).

Źródło: „Przewodnik po zabytkach i kulturze”
Michał Rożek

Złote Myśli

*Składasz słowa na końcach podobne
Ze zdań wychodzi puenta
a wyraz w rym
Im więcej ich tym się lepiej bawimy*

*Szczęściem da się podzielić
Więc zaciskaj dłonie teraz
Szukaj wokół siebie osoby której to potrzebne
Na której się nie zawiedziesz
Bo jednak macie jedno życie i na jednym wózku jedziesz
Bo dając dużo, niewiele możesz stracić
Robiąc dobro nie tracisz*

Łukasz Ruśnica



Marek Migdał



Józef Zamojski



Marek Migdał



Piotr Bal

Adam Kukla



O baziach wiosennych

*Wspomnę ja tu o baziach wiosennych
Które to na gałązkach wierzby wiosną
W barwach i kolorach niezmiennych
Puchate kwiatostany życia rosną*

*Te baze jasne, białe, białawe,
Na wierzbach śliczne kwitną kotki
Jak piękne są one, śliczne, ciekawe
Jak srebrne, precudne wełny motki*

*I wspomnę ja o wiosennych baziach
Które to kotki kwitną na wiosnę
O budzącego się życia symbolach
Dających te wrażenia radosne*

*Na baziach szarych białe są pyłki
I fruwać wszędzie jak dmuchawce
W powietrzu lekkie jak motylki
Opadają warstwami na trawę*

*Te baze prześliczne, doskonałe
Kołyszące się w tym powiewie
Który to powiew niesie je stale
A kotki opadają na murawę*



Józef Zamojski

Józef Zamojski





Piotr Stawowy



Andrzej Krupa



Piotr Bal



Sylwester Chalastra

Marzenia dwojga!

*Piszę do Ciebie
List nocą
Nie wiem o czym śniesz
Ja myślę o Tobie stale,
Rano się spotykamy
I będziemy rozmyślać
O naszej przyszłości*

Artur Migas



Piotr Bal



Krzysztof Piasecki

Salvador Dalí i Gala

Kataloński malarz, Salvador Dalí, właściwie Salvador Domènech Felip Jacint Dalí i Domènech, marquès de Dalí de Púbol, urodził się 11 maja 1904 roku w Figueres, tam też zmarł 23 stycznia 1989. Należy do najbardziej znanych surrealistów i najbardziej rozpoznawalnych artystów XX wieku. Postrzegany bywał jako skrajny ekscentryk, wymyślił własną metodę surrealistyczną zwaną „paranoiczno-krytyczną”. Był to przede wszystkim malarz, ale również rzeźbiarz, projektant biżuterii i reżyser filmowy.

Jego ojciec był notariuszem, a jego wielki talent plastyczny ujawnił się już w wieku 10 lat. Jego pierwsze zauroczenie sztuką wiązało się z impresjonizmem, który poznawał dzięki znajomemu ojca, przyjacielowi Picassa, katalońskiemu artyście malującemu w stylu impresjonistycznym, Ramonowi Pichotowi. Już w wieku kilkunastu lat zaczął publicznie wystawiać swoje prace w Teatrze Figueras. W swoich wczesnych pracach inspirował się impresjonizmem, jego początkowe obrazy to głównie pejzaże i martwe natury. W 1921 roku rozpoczął studia w Królewskiej Akademii Sztuki w Madrycie. Co prawda nigdy jej nie ukończył, wszedł jednak w środowisko awangardowych artystów – poznał Luisa Buñuela i Federica Garcia Lorke. W okresie tym interesował się malarstwem prerafaELITÓW i malarstwem metafizycznym Giorgia de Chirica.

Prawdziwym przełomem w twórczości Dalego było związanie się z grupą

paryskich surrealistów, a także poznanie pięknej Gali, która stała się jego żoną. Do Paryża przeprowadził się w 1928 roku. Tam poznał Picassa, a za wstawiennictwem Joana Miró, stał się pełnoprawnym członkiem grupy surrealistów. W 1928 powstał pierwszy obraz Dalego uznawany za surrealistyczny – „Miód jest słodszy od krwi”. Jednak kilka lat później, w 1934 roku artysta został wykluczony z grupy – zarzucano mu popieranie faszyzmu, a także chciwość.

Poznanie Gali w 1929 roku miało wielki wpływ na życie i twórczość artysty, była wielką żoną artysty, jego wierną towarzyszką i oparciem, to ona organizowała jego najważniejsze wystawy. Gala, czyli Helena Diakonova, była rosyjską imigrantką, starszą od Dalego o 10 lat. Kiedy ją poznał, była żoną poety Paula Eluarda. Gala odeszła od męża wybierając życie z Dalim. W roku 1932 rozwiódła się z Paulem Eluardem, a dwa lata później w Paryżu wzięła z Dalim ślub cywilny, a w 1958 – ślub kościelny. Stała się jego towarzyszką, żoną, miłością, modelką. Opiekowała się również finansami artysty. Najważniejsze jest jednak to, że stała się czynnikiem stabilizującym jego życie. To ona kierowała Dalim w 1930 roku, podczas zakończonych sukcesem wystaw w Europie i Stanach Zjednoczonych.

W 1940 roku, podczas pobytu w Nowym Jorku, Salvador znalazł się na okładce tygodnika „Time”. Zarabiał krocie. Gala pilnowała, by się nie lenił,



Dalí i Gala, 1930

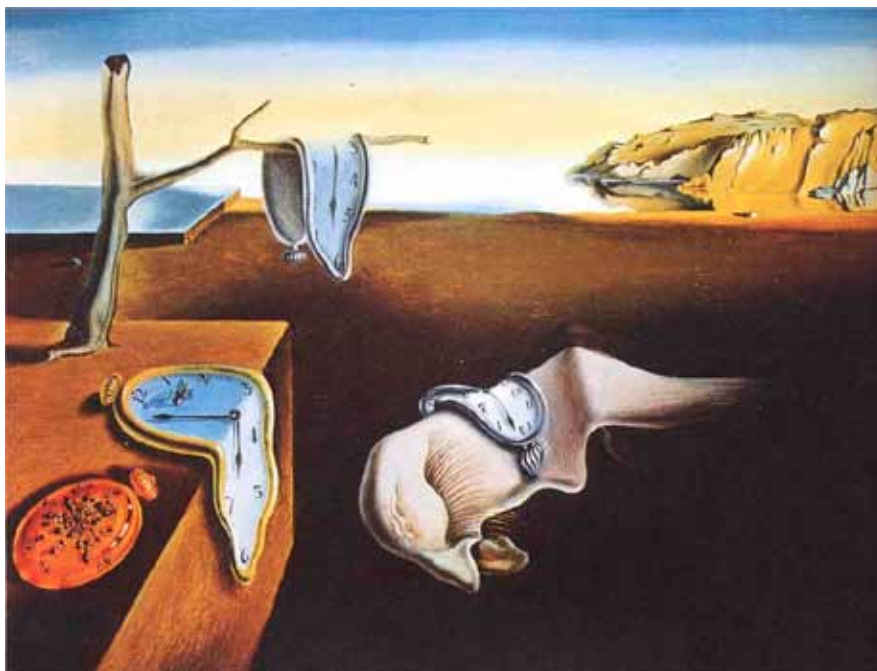


„Salvador Dalí i Gala”, Nikola Golubovski

siedziała przy nim w pracowni i patrzyła czy maluje. Gdy Dalí robił coś niewłaściwego, żona nigdy na niego nie krzyczała, patrzyła smutno lub z naganą. Była świetnym kierownicą, zatem kiedy z Dalim chcieli wyskoczyć do Nowego Jorku, to ona siadała za kółkiem i gnali przez całe Stany drogą nr 66. Argentyńska malarka Leonor Fini zdradziła, że Gala zwierzyła się jej, że według niej każda chwila życia powinna stanowić wyraz zemsty, podboju lub zdobywania przewagi. W sierpniu 1948 roku Salvador udzielił wywiadu prasowego, w którym bez zastrzeżeń poparł rządzący generała Franco i zadeklarował się jako głęboko wierzący katolik, konserwatysta. Przed-

stawił też koncepcję religijnego odrodzenia w sztuce w oparciu o dzieła hiszpańskich mistyków – św. Teresy z Avila i św. Jana od Krzyża. Pierwszym jego dziełem mistycznym był portret Gali jako Madonny z Port Lligat. Obraz został pobłogosławiony przez papieża Piusa XII na specjalnej osobistej audiencji udzielonej malarzowi w Watykanie. Gala była bardzo religijna, często doznawała poczucia grzeszności i często się modliła – zawsze sama i po rosyjsku. Gala była interesująca dla mężczyzn, natomiast do innych kobiet odnosiła się wrogo. Potrafiła patrzeć okropnym spojrzeniem, była złośliwa i wyzywająca. Zostawiła swoją córkę Cecile. Malarz i jego muza przeżyli ze sobą niemal 53 lata. Pod koniec życia nie mogli jednak już siebie znieść. Gala miała młodego kochanka. Dalí nierzadko podczas spaceru na złość żonie padał na chodnik i tarzał się wyjąc dziko i wrzeszcząc, nie wstawał nawet gdy Gala okładała go laską. Pod koniec lat 70, ataki mistrza stawały się coraz częstsze. Klócili się często, Dalí padał na podłogę i minutę lub dłużej wił się w konwulsjach. Co dziwne, jego ręka przestawała drżeć, gdy tylko chwycił za pędzel. Dalí wpadał w szal kiedy przypadkiem dowiadywał się, że Gala podarowała swojemu kochankowi Fenholtowi jego cenne obrazy olejne, czy rezydencję na Long Inland za 1,2 mln dolarów. Jeff Fenholt był znany z roli Chrystusa w głośnym musicalu Jesus Christ Superstar. Gala wówczas nie wiedziała, że Fenholt na pewno nie jest źródłem boskości (po występach w musicalu został frontmanem satanicznej grupy Black Sabbath).

W 1933 roku Salvador Dalí miał pierwszą indywidualną wystawę w Nowym Jorku. Rok później, dzięki



„Trwałość pamięci”, Salvador Dalí

pożyczce w wysokości 500 dolarów otrzymanej od Pablo Picassa, odwiedził ponownie Stany Zjednoczone, gdzie osiadł w latach II wojny światowej. Odbył się tam szereg głośnych wystaw, m.in. „Retrospektywa surrealistów” w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku. Poza tworzeniem wielu wywierających silne wrażenie obrazów, Dalí skupiał uwagę mediów poprzez odgrywanie roli surrealistycznego błazna. Znacznie się wzbogacił, co André Breton skwitował pogardliwie, tworząc anagram od jego imienia i nazwiska „Avida Dollars”, czyli „chciwy na dolary”. Portrety zamawiały u niego sławy, takie jak: Jack Warner, Claire Dux czy Helena Rubinstein. Artysta wziął też udział w filmie Alfreda Hitchcocka – wracając niejako do korzeni, gdyż jego przygoda z kinem zaczęła się w 1928 roku od współpracy z Luisem Buñuelem nad filmem „Pies Andaluzijski”. Dalí zajmował się również projektowaniem biżuterii oraz odzieży dla Coco Chanel. W 1948 roku Salvador wraz z Galą wrócili do Europy i spędzali większość czasu w rezydencjach w Hiszpanii i Francji. Dalí zaczął rozwijać swoje zainteresowania nauką, szczególnie psychologią i historią, a swoją wiedzę czerpał z pism naukowych. Wykorzystywał ją w swojej sztuce, a także sięgał do źródeł religijnych, szczególnie interesował się mistycyzmem. W 1974 roku Dalí otworzył zaprojektowane przez siebie muzeum Teatro Museo Dalí w rodzinnym mieście Figueres. W lutym 1982 roku Gala złamała udo, zmarła w czerwcu 1982 roku w domu w Port Lligat. W maju 1983 roku Dalí namalował swój ostatni obraz, „Jaskółczy ogon”. Schorowany, zmarł 23 stycznia 1989 roku. Został pochowany w Figueres.

Twórczość i postać Dalego, jego bujne życie emo-



„Nos Napoleona, przekształcony w ciężarną kobietę, który bierze swój cień na melancholijny spacer pośród oryginalnych ruin”, Salvador Dalí

cyjonalne i fascynacje, wywarły wielki wpływ na sztukę współczesną, jego sztuka już za życia artysty stała się jego znakiem handlowym i prawdziwą ikoną mediów. Jego obraz „Trwałość pamięci”, znany także jako „Miękkie zegary”, stał się symbolem surrealizmu. W 2008 roku odlew rzeźby „Profil czasu” wykonanej na podstawie tego obrazu został zakupiony za prawie 3 miliony dolarów, obecnie znajduje się przy wejściu do galerii handlowej najwyższego budynku mieszkalnego w Polsce – Sky Tower we Wrocławiu.

Ten słynny, znany na całym świecie obraz powstał w zaskakujących okolicznościach – po kolacji i wyjściu gości Dalí rozmyślał o miękkości sera camembert, który miał przed sobą. W pracowni malarza znajdował się niedokończony obraz przedstawiający hiszpańskie skały, morze i uschłe drzewo. Obraz wymagał dokoń-

czenia, artysta uznał, że atmosfera obrazu będzie dobrym tłem dla czegoś jeszcze. W pewnym momencie zobaczył dwa miękkie zegarki wiszące na gałęziach drzewa, wtedy dokończył obraz. Tak powstało jedno z najbardziej znanych dzieł na świecie. Inspirację dla obrazów Dalego stanowiły sny i marzenia, a także ludzka podświadomość. Pierwszym surrealistycznym obrazem było dzieło „Miód jest słodszy od krwi” (1928). Artysta opracował własną niezależną metodę malarską, którą nazywał techniką „paranoiczno-krytyczną”. Uważał, że dzieło powinno być ekspresją wewnętrznych przeżyć malarza i inspirować się irracjonalnymi skojarzeniami, które jednak autor w pewien

sposób porządkuje, nadając im artystyczny kształt i wyraz. W malarstwie Dalego można spotkać przedmioty o rozlanych, nieforemnych kształtach, wywodzące się jakby ze sfery snu. Częstym motywem jego prac był zegar, przypominający dziwaczny naleśnik („Zegary”, „Uporczywość pamięci”). Artystę fascynował problem czasu i jego subiektywnego odczuwania, nawiązywał do teorii względności Alberta Einsteina. Za pomocą surrealistycznych środków Dalí potrafił doskonale oddać nastroj niepokoju i lęku (np. „Miękką konstrukcją z gotowaną fasolką, czyli przeczcucie wojny domowej”). Stałym motywem jego prac była również Gała („Galatea”, „Moja żona nago”, „Gała i tygrysy”). W wielu dziełach Dalego obecne były również motywy religijno-mistyczne, np. „Chrystus świętego Jana od Krzyża”.

Źródła: edutorial.pl; wikipedia; eszkola.pl

Złote Myśli

Wielkie sprawy składają się z małych rzeczy.

Prawdziwy twórca jest na co dzień artystą.

Prawie wszystko jest wielką prostą sztuką.

Perła

„Kosmos” Witolda Gombrowicza w Starym Teatrze

21 stycznia byłem w Starym Teatrze przy Starowiślniej na „Kosmosie” Gombrowicza. I tu krótko o relacjach między mną a Gombrowiczem. Otóż „Transatlantyk” przeczytałem, „Iwonę księżniczkę Burgunda” też, potem „Ferdydurke”. A potem wybrałem sobie jedną z mojej biblioteczki dzieł wszystkich Gombrowicza i to była chyba pierwsza, choć nie jedyna powieść, której nie przeczytałem do końca. Po prostu „Kosmos” Witolda Gombrowicza to kosmiczna pomyłka literacka. To nie jest powieść, ale jakby monolog, jak kilkadziesiąt ostatnich stron „Ulissesa” Joyce’a. Po prostu nikt nic nie wie, a całą treść tego otorbionego Kosmosu można wyrazić w kilku zdaniach: Witold Gombrowicz Dzieła tom V, Wydawnictwo Literackie, „Kosmos” s. 98: Doznałem kota pogrzebanego, kota zduszonego powieszono między wróblem a patykiem, które tam były nieruchome i narastały swoim bytem, natężały się własnym bezruchem w miejscu pozostawionym, opuszczonym. Diabelska przekora! Im dalej, tym bliżej! Im bardziej błahe, niedorzeczne, tym natrętniejsze, potężniejsze! Cóż za pułapka, co za urządzenie piekielnie złośliwe!



Co za potrzask!

Kot, kot, uduszony – powieszony!”

I to wszystko, do czego sprwadza się cały świat Witolda – głównego bohatera, który wybrawszy się na letnisko do Zakopanego, by spotkać tam równie jak on oniryczne – niedopowiedziane postaci spotykających się tam nieznanym. Ale jak wystawić tak niekonkretne dzieło w teatrze? A to się udało Krzysztofowi Garbaczewskiemu, który rozmył konkretną treść w jakimś hipnotycznym, scenograficznym kosmosie. Bo co to jest spektakl na podstawie książki, która nie ma sensu – to jest błąd błędu. I to się reżyserowi udało. Scenografia i sceny

są tak futurystyczne, że komuś kto usiłuje znaleźć sens w tym kosmosie musi się poddać i płynąć w nim, bo im bardziej się opiera temu natłokowi wrażeń tym się bardziej pogrąża.

I muszę dodać, że mi się ten cyrk podobał, choć wszyscy inni byli po przedstawieniu zagubieni i pytali się nawzajem: Co to było? A to był Gombrowicz właśnie.



Mirek Konieczny

Złote Myśli

*Warto czynić dobrze.
Kochaj i czyń dobrze.
Bądźmy mili w każdej chwili.
Bądźmy zwykle pogodni, dla wszystkich wygodni,
osób świętych godni.
Uśmiech i dobry humor kruszą wszelkie lody,
budują związki, naprawiają i doskonałą.
Kiedy smutek Cię ogarnie, dobrze kogoś mieć.*

Perła

„Cudowny chłopak”

W pewną przedwiosenną środę wybraliśmy się zgraną paczką do kina Cinema City w Plazie na komediodramat zatytułowany „Cudowny chłopak”. Jest to film o tolerancji i akceptacji, opowieść o tym, że niełatwo być innym.

Scenariusz filmu powstał w oparciu o wydaną w 2012 roku bestsellerową powieść R.J. Palacio. Tytu-



łowy bohater, 10-letni Auggie, jest niepełnosprawny – od urodzenia ma zdeformowaną twarz. Jest on miłym, bardzo inteligentnym, radosnym chłopcem, którego życie nie rozpieszcza, a to za sprawą zmutowanego genu, przez który urodził się z tą poważną wadą genetyczną. Zanim skończył 10 lat, Auggie musiał przejść aż 27 operacji, wczesne dzieciństwo upłynęło mu więc pod znakiem ciągłych wizyt w szpitalach i na salach



Lidia Wąsik



Adam Kukła

operacyjnych.

Film relacjonuje rok z życia Pullmanów – mieszkającej na Manhattanie rodziny Auggiego. W domu wszystko kręci się wokół chłopca. Do tej pory uczył się on w domu pod okiem kochającej mamy. W końcu jednak nadszedł czas, by zmierzył się

ze światem zewnętrznym. Auggie podejmuje więc wyzwanie – idzie do szkoły. Dotąd wychowywał się właściwie w zupełnej izolacji, z dala od rówieśników. W domu miał stworzony przyjazny świat – domowy azyl, nikt nie komentował jego wyglądu, nie czynił nie stosownych komentarzy, nie śmiał się z jego oszpeconej twarzy. Wiadomo jednak, że życie pod kloszem nie pozwala na pełen rozwój, stąd zapadła decyzja o posłaniu chłopca do szkoły. Dotychczas patrzył na siebie oczami bezwarunkowo kochającej go i akceptującej rodziny – rodziców i siostry. Teraz, gdy idzie do szkoły musi skonfrontować się ze światem rówieśników i starszych uczniów. W nowej szkole chce udowodnić rówieśnikom, że piękno to więcej niż wygląd.

Po pierwszych dniach, kiedy zarówno on jest dla pozostałych uczniów zagadką, jak i cała szkoła wydaje mu się jak z innej bajki, sytuacja staje się naprawdę trudna. Chłopiec bardzo wstydzi się swej zdeformowanej twarzy, pójście do szkoły jest dla niego horrorem. Początkowo chodzi w specjalnym kasku. Widzi i mocno czuje to, że nie wygląda jak jego rówieśnicy. Czuje, jak inni dziwnie, krzywo na niego patrzą, traktują jak dziwadło i wyśmiewają się. A przecież w rzeczywistości Auggie to chłopiec jak każdy inny, kochający „Gwiezdne Wojny” i gry komputerowe, spragniony kontaktów z rówieśnikami, który nie potrzebuje specjalnego traktowania, chce

tylko dorastać jak każde inne dziecko i bez wzbudzania sensacji bawić się z rówieśnikami. Mimo to doświadcza poniżenia, braku tolerancji i zrozumienia, staje się prawdziwym pośmiewiskiem dla uczniów nieumiejących zaakceptować go takim, jakim się urodził. Przekroczywszy progi nowej szkoły, spotyka bardzo przyjaznego dyrektora, który okazuje się wyrozumiałym, serdecznym, doświadczonym nauczycielem. Potem

chłopiec spotyka także inne serdeczne i życzliwe mu osoby, które otwierają na niego swoje serca. Kontakt z rówieśnikami odmienia nie tylko Augusta, ale i jego otoczenie.

„Cudowny chłopak” to wzruszająca i jednocześnie zabawna opowieść o walce dziecka z przeciwnościami losu, szerzej – to historia outsidera, który stara się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Film niesie ze sobą pozytywne przesłanie, a ostateczny wydzźwięk tej złożonej, wzruszającej historii jest pogodny i krzepiący, napełniający nasze serca empatią i nadzieją. Podbił on serca widzów i recenzentów na całym świecie, mimo że nie ma efektów specjalnych ani superbohaterów.

Jego wartością jest wspaniała historia, angażująca fabuła i wspaniałe aktorskie kreacje (znakomicie ucharakteryzowany Jacob Tremblay, rodzice: Julia Roberts i Owen Wilson). Reżyserem filmu jest Stephen Chbosky, który potrafił opowiedzieć o trudnych sprawach jak nietolerancja, uprzedzenia i samotność, ale w taki sposób, że widz wychodzi z kina pokrzepiony i w doskonałym humorze. Film pokazuje bowiem, że ludzie są z natury dobrzy, inni niż nam się wydaje, czasem trzeba tylko poczekać, aż odważą się zdjąć z twarzy chroniącą maskę.

Źródła: lubimyczytac.pl, filmweb.pl, paradoks.net.pl

Kino

Marek Leiss

„Lucy”

„Lucy” w reżyserii Luca Bessona jest filmem akcji, opowiadającym o mieszkającej na Tajwanie amerykańskiej studentce (w tej roli Scarlett Johansson), która przypadkowo zostaje wplątana w przemyt narkotyków. Pod groźbą utraty życia, dziewczyna ma przewieźć w brzuchu paczuszkę z silnym narkotykiem. Podczas podróży zawartość saszetki przenika do organizmu bohaterki, co sprawia, że Lucy odkrywa niewykorzystany potencjał ludzkiego mózgu. Jak głószą hasła reklamujące film, „Człowiek wykorzystuje jedynie 10% potencjału swojego mózgu”. Bazując na tej informacji, reżyser zgrabnie wplata w filmową fabułę pościgi, strzelaniny, podróże w czasie, a nawet telepatię czy telekinezę. W filmie zastosowano interesujący zabieg – mianowicie bohaterka wraz z rozwojem swojego umysłowego potencjału, traci jednocześnie swoje człowieczeństwo i zdolność odczuwania emocji.

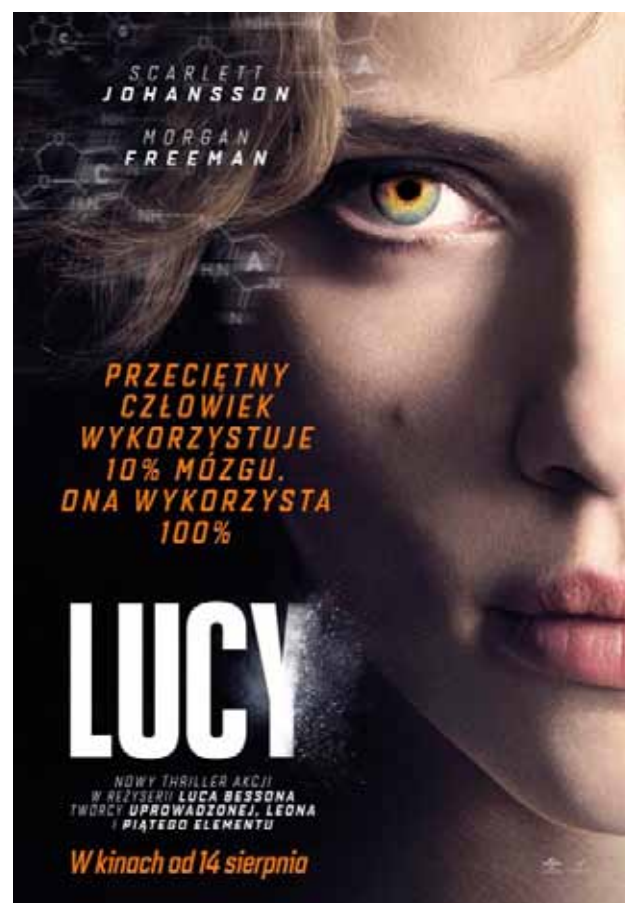
Film bardzo mi się podobał, zmotywował mnie do działania i przekraczania granic własnych możliwości. Pod jego wpływem zacząłem zgłębiać tematykę ludzkiego potencjału intelektualnego.

Mocną stroną „Lucy” jest niewątpliwie obsada. Na ekranie pojawiają się m.in.: Amr Waked, Min-sik Choi oraz Analeigh Tipton, a z nazwisk znanych szerszemu gronu odbiorców przede wszystkim Morgan Freeman oraz Scarlett Johansson, wcielająca się w postać tytułowej Lucy.

Pod względem technicznym film prezentuje się naprawdę nieźle. Efekty specjalne, od których film aż pęka w szwach, są na wysokim poziomie. Estetyka to jednak nie tylko wizualia, ale też dźwięki. Za ten aspekt „Lucy” otrzymuje ode mnie ogromnego plusa – zarówno

no utwory symfoniczne, jak i piosenki na soundtracku świetnie pasują do filmu.

Generalnie film bardzo mi się podobał. Zapewne wiele osób będzie krytykowało jego mało realną konwencję, ale dla mnie właśnie to było fenomenem „Lucy”.



Wyjście do kręgielni

W styczniowe popołudnie, z inicjatywy naszych sympatycznych opiekunów z budynku 41b, wybraliśmy się do najnowocześniejszej kręgielni w Krakowie, mieszczącej się na krakowskim Kazimierzu, przy Placu Nowym 1 (w poprzednich latach chodziliśmy na kręgle i bilard do Plazy). Jest tam sześć doskonale przygotowanych torów do bowlingu, bar i inne atrakcje. Obsługa kręgielni przyjęła nas bardzo miło i służyła pomocą. Zostaliśmy też poczęstowani wodą mineralną.

W kręgielni udostępniono nam dwa tory, na których mogliśmy grać dwie godziny. Podzieliliśmy się na dwie kiluosobowe drużyny, które wzajemnie rywalizowały o jak największą ilość punktów. Każdy starał się zbić jak

najwięcej kręgli, niektórym udało się zbić nawet wszystkie. Ja wygrałem pierwszą rundę indywidualną, a później zająłem trzecie miejsce. Drużyny rywalizowały z dużym zaangażowaniem, spoglądając co chwilę na tablicę z wynikami, na której znajdowała się punktacja. Rywalizacja odbywała się w atmosferze zabawy i śmiechu. Nie było zaciętej walki, wręcz przeciwnie – wzajemnie mobilizowaliśmy się i dopingowaliśmy. Relację z wyjścia uwieczniliśmy na zdjęciach. To było nasze pierwsze wyjście na kręgle w tym sezonie, ale z pewnością nie ostatnie, już planujemy kolejne.



Jacek Świstek



Sport

Kącik sportowy

Mimo, iż dopiero marzec, rok 2018 już jest pełen sportowych wydarzeń i jeszcze na pewno przyniesie nam mnóstwo sportowych emocji.

W styczniu został rozegrany Turniej Czterech Skoczni, w których nasz skoczek narciarski Kamil Stoch zajął pierwsze miejsce.

W dniach 9-25 lutego śledziliśmy Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2018 w południowokoreańskim Pjongczangu. Nasza polska 62-osobowa reprezentacja startowała w 12 spośród 15 dyscyplin. Mimo iż była to najliczniejsza reprezentacja kraju w historii 23 startów na zimowych igrzyskach olimpijskich, nasi reprezentanci zdobyli jedynie dwa medale. Pierwszy medal dla reprezentacji – złoty – zdobył ósmego dnia zawodów finałowych skoczek narciarski Kamil Stoch w konkur-

sie na dużej skoczni. Drugi medal – brązowy – zdobyli dziesiątego dnia skoczkowie (w składzie Kamil Stoch, Maciej Kot, Stefan Hula oraz Dawid Kubacki) w konkursie drużynowym na dużej skoczni.

W tym sezonie Kamil Stoch zajął także pierwsze miejsce w Raw Air. Jest to cykl zawodów w skokach narciarskich w ramach Pucharu Świata, rozgrywany począwszy od sezonu 2016/2017. Tym samym Stoch zapisał się w historii Raw Air jako pierwszy (i dotąd jedyny) triumfator, który prowadził w klasyfikacji generalnej turnieju przez cały okres jego trwania. Podczas 2. edycji imprezy w 2018 był liderem nieprzerwanie od pierwszej do szesnastej, ostatniej serii skoków.



Sylwester Chalastra

Ten sezon jest naprawdę szczęśliwy dla Stocha! Następnym jego sukcesem było zwycięstwo w turnieju Willingen Five 2018. Była to pierwsza edycja turnieju Willingen Five, odbywała się w dniach 2–4 lutego 2018 na skoczni Mühlenkopfschanze w Willingen w ramach Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Kolejnych emocji dostarczyła nam nasza reprezentacja podczas Halowych Mistrzostw Świata w Lekkoatletyce, które odbyły się w dniach 1-4 marca w National Indoor Arena w Birmingham. Były to dla nas najlepsze mistrzostwa lekkoatletyczne – Polacy rozkręcali się wolno, ale końcówka okazała się imponująca. Ostatecznie nasi reprezentanci zdobyli 5 medali, w tym 2 złote. Dało to nam znakomite trzecie miejsce w kwalifikacji medalowej i czwarte w kwalifikacji punktowej MŚ. Złoty medal w biegu na 800 m w wielkim stylu wywalczył Adam Kszczot. Następny złoty medal z halowym rekordem świata 3.01,77 zdobyli w sztafecie 4 x 400 m: Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewina. Zdobył Polaków to także dwa srebrne medale: w biegu na 1500 m – Marcin Lewandowski, oraz kobiety w sztafecie 4 x 400 m: Justyna Święty-Ersetic, Patrycja Wyciszkiewicz, Aleksandra Gawroska i Małgorzata Hołub-Kowalik (Polki finiszowały na trzecim miejscu, ale po dyskwalifikacji Jamajek przesunęły się na drugą lokatę). Z kolei Piotr Lisiek sięgnął po brąz w skoku o tyczce. Poszło nam naprawdę dobrze, a najlepsi byli zawodnicy USA, którzy wygrali zarówno klasyfikację medalową, jak i punktową.

W dniach 9-18 marca śledziliśmy XII Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie w Pjongczangu. Polskę reprezentowało 8 zawodników wraz z przewodnikami w trzech dyscyplinach sportu. Jedyne, brązowe medale dla naszej reprezentacji wywalczył Igor Sikorski w narciarstwie alpejskim. Medal Sikorskiego dla zimowych sportów paraolimpijskich jest przełomowy, jest pierwszym medalem od 30 lat dla paraolimpijskiego narciarstwa alpejskiego i pierwszym w historii dla zawodnika ścigającego się na monoski. Medal ten przełamuje także złą passę z igrzysk paraolimpijskich w Soczi w 2014, podczas których polska reprezentacja ani razu nie stanęła na podium. Daje nadzieję na polepszenie wyniku podczas igrzysk w Pekinie w 2022 roku.

W dniach 19-25 marca podziwialiśmy występy łyżwiarzy podczas Mistrzostw Świata w Łyżwiarstwie Figurowym 2018 w Mediolanie. Podczas zawodów rozgrywane były konkurencje solistów, solistek, par sportowych oraz par tanecznych.



Kamil Stoch



Adam Kszczot



Igor Sikorski

Na naszym sportowym podwórku miało miejsce ważne wydarzenie – 18 marca Wisła pokonała Legię na jej stadionie, wynik 2:0. Było to sensacyjne zwycięstwo Białej Gwiazdy po ośmiu latach.

Teraz najbardziej czekamy na czerwiec, kiedy to rozpoczną się finały piłkarskich mistrzostw świata. Reprezentacja Polski zagra na tej imprezie po raz pierwszy od 12 lat, pierwszy mecz rozegra 19 czerwca z Senegalem. Finał mundialu w Rosji zaplanowano na 15 lipca.

Źródła: eurosport.interia.pl, [Wikipedia](http://Wikipedia.org), sport.pl, paralympic.org.pl

Chłopiec i jego wilk Sierociniec

Sven Hajman



Endi i Kethang zwiedzali sierociniec Almovara, czarnego maga, którego Endi zawrócił na ścieżkę dobra. Almovar pokazywał im bogato wyposażone pracownie, opowiadał przy tym ile zachodu kosztuje dbałość o sierociniec. Trzeba wyszukiwać sponsorów,

mieć czas dla każdego dziecka, bo dzieci często przychodzą do niego ze swoimi problemami. Trzeba przypilnować, by odrobiły zadane w szkole lekcje, pójść do medyka, gdy ktoś jest chore...



rys. Sven Hajman

Weszli do pracowni malarskiej i oczom gości ukazały się piękne obrazy młodych mistrzów pędzla.

Chłopiec i wilk natychmiast wyrazili swój podziw dla przepięknych prac i ich twórców. Potem zwiedzali pracownię rzeźbiarską, gdzie stał pięknie wykonany posąg cesarza Nedinorthu.

– Pracownie artystyczne to największe wyzwanie. Sponsorzy chętniej dają na jedzenie i medyków, zaś pracownie artystyczne często uważają za zbędny luksus.

Almovar zaczął się rozwodzić, ile musi się naprosić i natrudzić, by utrzymać te pracownie.

– Trudno, ale warto być dobrym – skonstatował na koniec były czarny mag.

RHEME OPOWIEŚCI

Sven Hajman

Sen Lensa

Lens palił papierosa za papierosem i rozmyślał o ucieczce do Desii. „Czy to się uda?”

Anioł zapewniał go, że wszystko pójdzie dobrze. Pomimo tego młody książę był pełen niepokoju. Wyczerpany rozmyślaniami położył się i zasnął. Śniło mu się, że płynie szybko małą łódką, porwany prądem górskich rzek. Chce się zatrzymać, ale nie może. Wreszcie wypływa na pełne morze, w łódce pojawia się Kleo i nagle łódka wpływa do bezpiecznego portu w Desii. W por-

cie ludzie machają do nich i uśmiechają się. Strzelają korki szampanów, świeci słońce. Wsiadają z łódki, ludzie biorą od nich autografy, częstują szampanem...

Obudził się ze spokojną pewnością, że wszystko pójdzie dobrze. Szczęśliwy zaparzył sobie kawę.

Zapalił papierosa. Zaczął sobie wyobrażać szczęśliwe życie jakie będą z Kleo prowadzić w Desii. Kleo pewnie zacznie grać w królewskim teatrze, on będzie pisać tomiki poezji. Będą bezpieczni i daleko od intryg, który-

mi nafaszerowany jest stilijski pałac cesarski. Zaczął przeglądać album pokazujący krajobrazy desyjskie. Przeczytał artykuł w prasie o Desii. Desia jest monarchią konstytucyjną. Działa tam parlament, który jest władzą ustawodawczą. Rząd jest powoływany przez króla, który ma prawo weta wobec ustaw uchwalanych przez parlament i przed którym jest odpowiedzialny rząd....

Lens, uspokojony, zasnął nad artykułem.



rys. Sven Hajman

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 5. WYPRAWA DO CZARNOKSIĘŻNIKA

Zatem wznieśliśmy się w powietrze. W dole słyszeliśmy wściekle wycia wilkołaków.

– Cha, cha, cha – zaśmiała się Lya, ładnie ich przysmażyło.

– Zaśmiałaś się jak wiedźma – zauważyłem.

– No tak, ale jak wiesz, to raczej związane z moją przeszłością. Przecież nie jestem zła.

Ogień w dalszym ciągu się palił, wyglądało to jak pożar lasu. Wznieśliśmy się już na dość wysoką odległość i zaczęliśmy lecieć w kierunku zachodnim.

– Nie spodziewasz się zemsty?

– Raczej nie, po czymś takim? O ile któryś z nich ocalał być może nie będzie nawet chciał wrócić do tego czarownika, który jest gdzieś tam hen.

– OK, gdzie lecimy?

– To nie jest całkiem bezcelowa podróż, mam zamiar odwiedzić pewnego czaroksiężnika.

– W takim razie zapowiada się interesująco. Gdzie to jest?

– Dość daleko, właśnie lecimy w tym kierunku.

Widać było wspaniały zachód słońca, było naprawdę cudownie tak szybować. Krajobraz wskazywał że istotnie opis krainy zgadzał się. Przeważały lasy, gdzie-niegdzie widoczne były wody i skały.

– Tak jest wszędzie? – spytałem.

– Yhm.

Właśnie usiadłem na beczce oliwy. Lya spoglądała

przed siebie z wyrazem zadumy. Wiatr rozwiewał jej włosy, widoczne było w pełni jej oblicze.

– Co jest dla ciebie najistotniejsze – spytała nieoczekiwanie.

– To trudno powiedzieć.

– Zgadza się, a jednak?

– Hm, sądzę, że życie samo w sobie posiada dużą wartość niezależnie nawet od jego jakości. Jakość życia to coś drugorzędne w stosunku do jego wartości samej w sobie. Nie myślę o jego końcu, gdyż gdy on już jest, to nie ma życia.

– Dobrze, a jakość?

– No życie potencjalnie można uznać za plagiat, chociaż mi odpowiada bardziej określenie *deja vu*.

Nic do końca nie jest takie samo, nawet jeżeli słuchasz tego samego utworu to potencjalnie to samo, ale za każdym razem mogą towarzyszyć temu inne uczucia. Poprzez zmianę naszego nastroju możemy nawet to inaczej odczuwać, a nawet odkrywać nowe kwestie.

– Mówiąc to miałeś na myśli również sens życia?

– Tak, szczęśliwość to pojęcie względne. Jestem zdania, że o ile nie jest obojętne dla ciała stan, w jakim się ono znajduje, stan materialny w stosunku do fizycznego istnienia ciała – to umysł nie podlega temu wymiarowi. Owszem można powiedzieć, że to dwie integralnie połączone z sobą części, jednakże połączone



Robert Kubik

są z sobą w bardziej fizycznych, drugorzędnych kwestiach – które są istotne w sensie naszego bytu fizycznego, a tym samym również totalnego, ale mam na myśli wartości wyższe. Inaczej i bardziej po prostu – czując lęk przed na przykład, upadkiem. Odczuwasz go nie bez racji. Gdy jednak twemu ciału nie grożą skutki fizyczne, stanowi ono tylko materialnie całość z duchem, gdyż poza tym



to dwie osobne kwestie. Gdy umysł nie jest zajęty ciałem, wtedy może zdobyć się na szczyt swojej obiektywności. Możesz wtenczas swoje życie duchowe tak przedstawiać jak chcesz. Wybiórczo selekcjonujesz z życia to co ci najbardziej odpowiada i angażujesz się w to, w dowolny sposób – sędzę, na tym właśnie polega szczęście, włączając w to osobiste upodobania.

– Yhm, a twoje hobby, cele.

– Jak wszystko, można je rozbudowywać i być może trudno nawet w pełni przedstawić. Cenię niezależność i możliwość realizacji własnych planów. Właściwie gdy nie szkodzisz komuś to możesz wszystko, o ile ktoś nie szkodzi tobie. Poza tym sędzę, że co prawda jest coś takiego jak względność poglądów, ale jest też ocena wszystkiego w obiektywnej rzeczywistości.

– Słusznie.

– No cóż, lubię: tajemniczy, pasjonujący urok, nie znoszę egocentryzmu, zwłaszcza wszystkiego, co jest jego czynnikiem. Cenię pomysłowość, z pewnością jestem również dużym indywidualistą w stosunku do innych. Jeśli możesz, w miarę możliwości realizować, to co chcesz, to już dużo itd. Rozumiesz. Jestem też dużym, może największym romantykiem i chociaż nie ograniczam się do jednej osoby, to gdy mam kogoś najbliższego, jest to dla mnie postać numer jeden.

– Brawo – krzyknęła Lya, kto jest twoją żoną?

– Och, nie musisz mnie tym terroryzować i bez tego jest jak jest.

– To dobrze.

– W sumie jesteś cudowna, początkowo wprawdzie zachwycałem się twoją urodą, a już wtedy przeżuwałem, że to nie tylko z przekory – jesteś moim całkowitym odbiciem. Dodam, że miłość to coś „the best”, zwłaszcza w stosunku do kogoś o przeciwnej płci, wtedy można to bardziej uzewnętrznić i w ogóle tak ma chyba być i mi jest z tym dobrze.

– Och, to wspaniale.

– Tak – powiedziałem – i pocałowałem Lye. Wcześniej podniosłem się z miejsca i ją objąłem. – Jesteś też bardzo piękna, a to też ma znaczenie – i pocałowałem ją w policzek.

– Jestem szczęśliwa, naprawdę.

– To cudnie.

Tymczasem względnie się ściemniło i zachód zaczął ustępować miejsca nadchodzącej, wspaniale zapowiadającej się nocy. Na niebie, które było czyste, zaczęły pojawiać się wspaniałe gwiazdy, coraz bardziej dobrze widoczne. Noc istotnie

nie miała być świetna. Lya w końcu przysiadła się, na jej twarzy pojawił się wyraz skupienia. Zauważyłem to.

– Masz kłopoty? – spytałem.

– Nie – uśmiechnęła się – wiatr w dalszym ciągu korzystnie wiejąc kieruje nas we właściwym kierunku, ale nie jest już dostatecznie silny, może zaniknąć. Wtedy trzeba się skupić by kierować mocą, dotyczy to tego balonu.

– Czarownice latają balonami – spytałem.

– Och, nie – zaśmiała się – czarownice żyjące na swoich wzgórzach poruszają się zazwyczaj tak jak inni. Owszem do rzadkości należy już czarownica na latającej miotle.

– Miotle? – uśmiechnąłem się.

– Tak, przy czym nie należy tego traktować dosłownie. Miotła miała być swego rodzaju czynnikiem wyrażającym profesję czarownicy. Czarownice jako kobiety bardzo się zaangażowały w efektywne i samodzielne życie, miotła miała wyrażać ich powściągliwość w tych kwestiach, kojarząc się ze służebną rolą kobiety – stąd nieodłączna miotła. Jednakże sama miotła jako materiał, który by można korzystnie zakłócić do celów lotno-podróżnych się za bardzo nie nadawała. Czarownica chcąc się unieść musiała zadać sobie wiele trudu. Na szczęście to już przeżytek. Ja osobiście nie gustuję w miotłach – dodała z uśmiechem.

– Jaki ma charakter twoja wizyta u czarnoksiężnika?

– Niespodziewany – powiedziała – Jest to mój dobry znajomy. Byłam kilkakrotnie u niego gdy pełna fascynacji zwiedzałam balonem nieraz odległe okolice. Jest to specjalista alchemik.

– Tym się zajmują czarnoksiężnicy?

– Nie tylko, na przykład lecąc teraz do niego, chciałabym posiąść kryształową kulę, dzięki której można widzieć odpowiednie miejsca. Czarnoksiężnik posiada też możliwości pojawiania się i znikania, do czego doszedł własną pracą.

Jego marzeniem jest samoczynne dojście do możliwości teleportacji.

– To ciekawe.

c.d.n...

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

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

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Na zebraniach omawiane są aktualności z życia Domu.

Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – stąd nasz apel o liczniejszą frekwencję. Zebrania społeczności to nie tylko omawianie imprez i wydarzeń mijającego miesiąca oraz informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

Rada składa wszystkim najserdeczniejsze życzenia Zdrowych, Spokojnych, Wesołych Świąt, smacznego święconego, udanego śmigusa-dyngusa!

Rada Mieszkańców:

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



Rada Mieszkańców

rys. Wojciech Wierzbicki

Złote Myśli

*Świąteczne uroczystości są pełne miłości.
Święta to są przeżycia nad życie.
Mocna jest Niedziela Wielkanocna.
Nie tylko Święta Wielkanocne są mocne.
Uroczyste uroczystości stają się świętem.
Święta są najlepszym i największym spotkaniem rodzin.
Dobrze spotkać się w Święta.
Zbawca, zbawienia sprawca.*

Perła

AKTUALNOŚCI

Minął już czas karnawałowych zabaw. Obfitował on w wiele wydarzeń, tak na terenie naszego Domu, jak i poza nim. Bawiliśmy się między innymi na Kosmicznym Bału Karnawałowym w DPS przy ul. Praskiej, a także na Bału Miłości w Domu przy ul. Sołtysowskiej. W naszym Domu świętowaliśmy Dzień Babci i Dzień Dziadka, z tej okazji odbyła się zabawa taneczna. W lutym obchodziliśmy Walentynki, podczas spotkania były odczytywane miłosne dedykacje, przypomnieliśmy sobie historię Walentynek i postać patrona zakochanych. Bawiliśmy się także na Ostatkach, a w Dzień Kobiet składaliśmy życzenia paniom na uroczystym spotkaniu.

Wiosna, ach to ty! Dłuższe i cieplejsze dni zachęcają do korzystania z plenerowych atrakcji, spacerów i całodniowych wycieczek. W pierwszym dniu wiosny tradycyjnie topiliśmy Marzannę. Byliśmy na całodniowej wycieczce w Kalwarii Zebrzydowskiej (*relację zamieszczamy w numerze*). Wybraliśmy się także w kilka ciekawych miejsc między innymi do „Papuga House” oraz Muzeum Żywych Motyli (*wyjścia opisujemy w środku numeru*).

Chętnie korzystamy z bogatej oferty naszego miasta, aktywnie uczestnicząc w wielu wydarzeniach kulturalnych – chodzimy do teatru, do kina, na wystawy i na koncerty. Ostatnio wybraliśmy się do Teatru Ludowego na spektakl



Kosmiczny Bał w DPS na Praskiej



Bał Miłości w DPS na Sołtysowskiej



Walentynki w naszym Domu



Dzień Kobiet w naszym Domu



W Muzeum Lotnictwa

„Królowa śniegu” oraz do Teatru Starego na sztukę „Masara”. W tym kwartale wychodziliśmy też do kina, obejrzelśmy filmy: „Narzeczony na niby”, „Podatek od miłości” oraz „Cudowny chłopak” (recenzję zamieszczamy w numerze). Odwiedzamy też ciekawe muzea, byliśmy między innymi w Muzeum Lotnictwa, Muzeum Etnograficznym (wyjście opisujemy w numerze), a także na wernisazu Agnieszki Dacy „Wielcy mistycy chrześcijańscy” w DPS przy ul. Praskiej. Ostatnio wybraliśmy się do Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej przy ulicy Rajskiej na uroczyste wręczenie nagród Laureatom Małopolskiego Konkursu Fotograficznego „Leśne inspiracje 2107” oraz otwarcie wystawy fotografii „Dzień powszedni lasu”.



„Maleńka miłość” w naszym Domu

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” wystawiła dwukrotnie tegoroczne Jasełka zatytułowane „Maleńka miłość” – w naszym Domu oraz w Zespole Szkół nr 2 przy ul. Grochowej 23. Mieliśmy okazję zobaczyć też inne interpretacje Jasełek, między innymi w wykonaniu dzieci z przedszkola przy ul. Saskiej 11, a także mieszkańców i pracowników Domu przy ul. Praskiej. Przedstawienie to było wyjątkowe, zarówno pod względem humorystycznego scenariusza, jak i ciekawej dekoracji. Aktorzy mieli nie lada wyzwanie, ponieważ część tekstów była w gwarze góralskiej. Aktualnie nasza grupa przygotowuje spektakl „Gdybym był bogaty”, który wystawi na terenie naszego Domu, podczas II Festiwalu Kabaretów Autorskich w DPS im. św. Jana Pawła II przy ul. Praskiej oraz dla szerszej publiczności podczas Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika” w MDK na Krupniczej. Z niecierpliwością czekamy na występ.

W ostatnim kwartale wysłuchaliśmy kilku koncertów znanego nam dobrze Johnego L., który w styczniu zaprezentował się z kolędami i pastorałkami, natomiast w lutym w repertuarze poetyckim. W styczniu intensywnie kolędowaliśmy na zaproszenie zaprzyjaźnionych Domów, m.in.: przy ul. Praskiej, przy ul. Nowaczyńskiego, przy ul. Sołtysowskiej, a także w sąsiednim Domu przy ul. Łanowej 39. Wysłuchaliśmy koncertu kolęd „Betlejem w Krakowie” w Tauron Arenie. Ponad 30 kolęd i pieśni bożonarodzeniowych, zabrzmiało w nowych i oryginalnych aranżacjach, na scenie pojawiły się wielkie gwiazdy polskiej estrady. W marcu wysłuchaliśmy dwóch koncertów na terenie naszego Domu, wystąpił zespół „Nona” z autorskimi piosenkami oraz zespół z Klubu Seniora. Ostat-



Kolędowanie w DPS przy Sołtysowskiej



Zespół „Nona” w naszym Domu



Po koncercie w Tauron Arena

nio wybraliśmy się do NCK na Międzynarodowy Festiwal Muzyki i Tańca „Podróżujący Festiwal”, który już po raz ósmy zawitał do Krakowa. W tym wielokulturowym projekcie wzięły udział zespoły instrumentalne, taneczne i wokalne z Litwy, Łotwy, Estonii i Polski.

Dbając również o sferę duchową bierzemy udział w uroczystych mszach świętych oraz spotkaniach. W styczniu w Kościele św. Brata Alberta na os. Dywizjonu 303 wysłuchaliśmy koncertu kolęd „Z narodzenia Pana dzień dziś wesoly”. 11 lutego, z okazji XXVI Światowego Dnia Chorego, braliśmy udział w uroczystej Mszy św. w Bazylice Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach (*Dzień opisujemy w środku numeru*).



Koncert Kolęd w Kościele św. Brata Alberta



Turniej Gry w Remika

Przyroda budzi się powoli do życia, już za kilka dni będziemy obchodzić najbardziej wiosenne, kwitnące święta. W tym roku Niedziela Wielkanocna przypada 1 kwietnia, a więc w Prima Aprilis. Z myślą o zbliżających się Świętach przygotowaliśmy wystrój naszego Domu, nasze wielkanocne prace prezentowaliśmy na świątecznych kiermaszach – na terenie Domu oraz na Uniwersytecie Rolniczym, braliśmy też udział w konkursie ozdób świątecznych w DPS przy ul. Nowaczyńskiego. Tradycyjnie przygotowaliśmy też palmę, którą w Niedzielę Palmową poświęciliśmy na uroczystej mszy świętej w Bazylice Ojców Franciszkanów. W Wielkim Tygodniu będziemy brać udział w uroczystych spotkaniach, na których będziemy składać sobie życzenia i dzielić się święconym jajkiem.

W zdrowym ciele zdrowy duch, dlatego staramy się również dbać o sprawność fizyczną. W naszym Domu odbywają się treningi tenisa stołowego, wychodzimy na kręgle (*wyjście opisujemy w numerze*). Prowadzimy także regularne rozgrywki karciane. W marcu zorgani-



Turniej Warcabowy w DPS im. Helclów



Turniej Soft Petanque w DPS przy Kluzeka

zowaliśmy Turniej Gry w Remika w naszym Domu, braliśmy również udział w IV edycji Turnieju Soft Petanque w DPS przy ul. Kluzeka oraz w VII Turnieju Warcabowym w DPS im. Helclów, reprezentanci naszego Domu zajęli wysokie miejsca.

Złote Myśli

W wieczności jest wieczny maj, gaj i raj.

Niebo to raj.

Wieczność jest wirtualna.

Perła

Pożegnania

W minionych miesiącach odeszli od nas nasi koledzy:

Antoni Gajda – mieszkaniec bud. 41B, lubił spacerować, był szarmancki, kulturalny wobec kobiet, bardzo pomocny, uczynny. Będzie nam brakowało jego specyficznego poczucia humoru oraz gwary śląskiej.

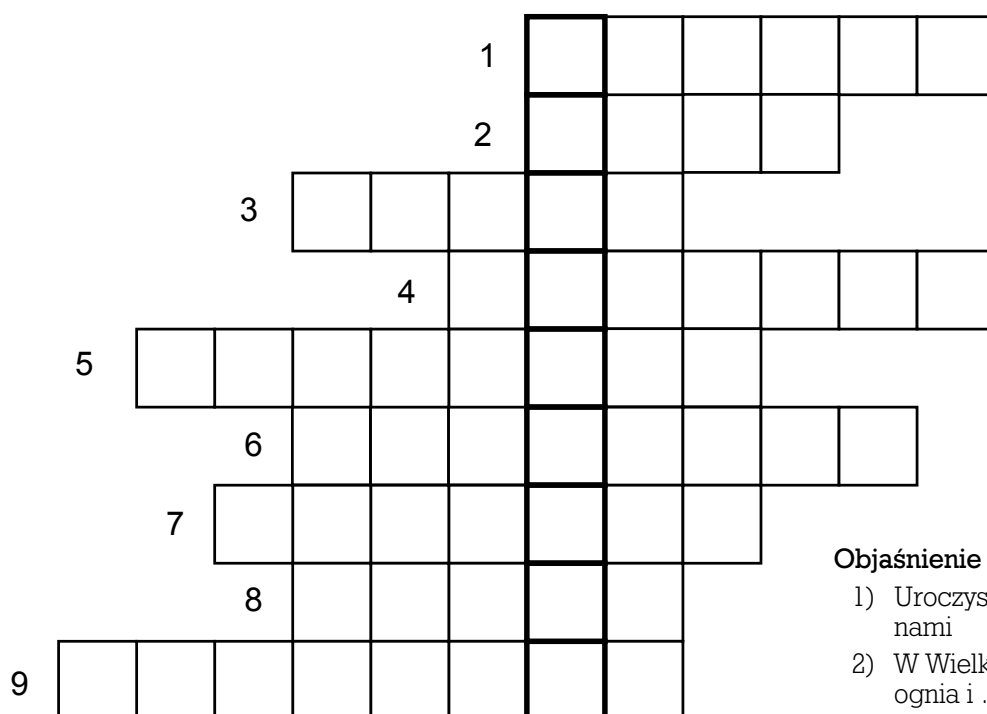
Kazimiera Strzelecka – mieszkanka bud. 41, pozostanie w naszej pamięci oraz sercach dzieci i wnuków jako osoba ciepła, wrażliwa, zainteresowana losem innych. Lubiana przez otoczenie za swoje poczucie humoru.

Zbigniew Wojciechowski – długoletni mieszkaniec budynku 41D. Był osobą bardzo lubianą i towarzyską. Zawsze chętnie każdemu pomógł. Znany był z inteligentnego poczucia humoru oraz tego, że był świetnym kompanem do gry w karty. Wszyscy przyjęli wieść o jego śmierci z wielkim smutkiem.

Andrzej Zolich – mieszkaniec bud. 41. Był osobą niezwykle kulturalną, ciepłą i rodzinną, aktywną na miarę swoich możliwości. Znany nam wszystkim z zamiłowania do dobrego jedzenia i celebrowania każdego posiłku.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na Święta



Objaśnienie haseł:

- 1) Uroczysty okres, właśnie przed nami
- 2) W Wielką Sobotę „Liturgia ognia i ...”
- 3) Miłe na gałązkach
- 4) Słone, mięsne, w koszyku wielkanocnym
- 5) Delikatna roślina o ostrym smaku, hodowana na wacie
- 6) Zwijany, wśród tradycyjnych świątecznych ciast
- 7) Biały, symbol Zmartwychwstałego Chrystusa
- 8) Symbol odrodzenia, nieodłączny atrybut Wielkanocy
- 9) Zielony i lśniący, do zdobienia koszyków



rys. Marek Migdał

„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