



rys. Kazimierz Fudali

Czerwcowy dzień

Przybiegnij do mnie w czerwcowy dzień,
W miesiącu słońca oraz przygody.
I uciekniemy od wszystkich trosk,
Będę szczęśliwy, wolny i młody.

Nie będzie w nas już żadnej chciwości,
Jedynie uśmiech - siła młodości.
Patrz, rosną dziko przy drodze róże -
Oto jest urok naszej podróży.

Zapamiętajmy paproci kształt
I błękit nieba, zielone liście,
W promieniach słońca grzeją się ćmy
I skrzydła motyli lśnią srebrzyście.

A lęk przegońmy, idźmy z nadzieją,
I serce śpiewa, oczy się śmieją,
Bo z nocną gwiazdą mamy spotkanie,
Piękne czerwcowe jest wędrowanie.

Żegnajcie więc czasie zgryzot i trosk,
Żegnajcie smutki mej codzienności,
Woła nas barwny, cygański los,
I dusza dziecka, pełna ufności.

Wśród pól, strumyków i lasów starych,
Jakby zniknęły wszystkie zegary,
Pójdziemy leśną, zieloną drogą -
Tam nas odnajdziesz, w tę noc czerwcową,

Marek Migdał

Drodzy Czytelnicy!

Mamy dla Was kolejny numer naszego kwartalnika, wprost na letni relaks, do czytania na leżaku lub w hamaku! Lato to czas wypoczynku, wyjazdów za miasto, wycieczek, imprez w plenerze i różnych letnich atrakcji. Numer jest pełen ciekawych materiałów i mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Zamieszczamy relacje z naszych wyjazdów, wycieczek, imprez i wydarzeń w mieście. Snujemy refleksje o gorących letnich uczuciach i romantycznych chwilach. Zachęcamy do różnorodnej aktywności, tak sportowej jak i zajęciowej, intelektualnej i rozrywkowej, wspieramy twórczość własną, stałe rozwijanie zainteresowań i dbanie o siebie. Dlatego znajdziecie teksty o sporcie, diecie, WTZ-ach i Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Tradycyjnie piszemy o licznych imprezach, w których dzięki uprzejmości organizatorów braliśmy udział w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”. Nie mogło zabraknąć w kąci sportowym relacji z EURO 2016, gorąco dziękujemy naszej reprezentacji. Ponadto zamieszczamy różnorodne teksty o tematyce kulturalnej, humor numeru, recenzje, myśli, wiersze, krzyżówki. Kontynuujemy nasze stałe cykle – dwie powieści fantasy w odcinkach. Ten kolorowy, letni numer ilustrujemy jak zawsze naszymi rysunkami i zdjęciami, dzięki którym wydarzenia lata na długo pozostaną w naszych wspomnieniach. Zapraszamy Was do lektury i współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Redakcja

Spis treści

Kochamy Kraków – z wzajemnością	3	Romantyczna chwila	40
Wizyta w rupieciarni.....	8	Przypowieść o talentach.....	42
Lotnicze wrażenia.....	9	„Głosy z dalekich brzegów”	42
U Benedyktynów w Tyńcu	14	Così fan tutte	43
Zakopane	20	Koncertowo – Kayah i Bregović	44
Ojcowskie przedpołudnie	20	„Syn smoka”	45
Wioski świata	21	Tamara Łempicka	46
Afryka w pigułce.....	21	„Carte Blanche”	47
Trudna lekcja historii	24	„Księga dżungli”	48
Muzeum Armii Krajowej im. Gen. Emila Fieldorfa „Nila”	25	EURO 2016	50
O WTZ	26	Lato	53
Moje uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Św. Jana Pawła II	30	Rheme	54
Piknik w Więckowicach.....	30	Strony Rady Mieszkańców	60
Szlachetne serce mojej kochanej Mamy	32	AKTUALNOŚCI.....	60
Międzynarodowy Dzień Dziecka	33		
Sport to zdrowie!	36		
Walka z kilogramami.....	38		

Redakcja:

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

Współpracują:

Jan Chudy
Barbara Dąbska
Norbert Głodzik
Sven Hajman-Wejmonzowicz
Marzena Hoszowska-Dylewska
Ireneusz Kawalek
Mirek Konieczny
Robert Kubik
Marek Leiss
Marian Misiorek
Piotr Ordyk
Emilia Ożana
Bartłomiej Potaczek
Łukasz Ruśnica
Piotr Stawowy

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder

Kochamy Kraków – z wzajemnością O XVII Tygodniu Osób Niepełnosprawnych

Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością – Małopolskie Dni Osób Niepełnosprawnych” jest corocznym przedsięwzięciem o charakterze integracyjnym, organizowanym przez Urząd Miasta Krakowa i Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego przy współpracy organizacji pozarządowych, warsztatów terapii zajęciowej, szkół specjalnych i integracyjnych oraz wielu innych instytucji, dzięki którym to wielkie przedsięwzięcie jest możliwe. W tym roku Tydzień rozpoczął się 31 maja i trwał do 6 czerwca, była to już jego siedemnasta edycja. Jak w innych latach, był to czas pełen różnorodnych imprez i wydarzeń, którym przyświecała idea integracji. Podczas tych siedmiu dni osoby niepełnosprawne prezentowały swoje talenty artystyczne i spełniały marzenia. W ramach Tygodnia odbywały się liczne imprezy kulturalno-rozrywkowe, sportowe, rekreacyjne, muzyczne, a także związane z Krakowem, wyjścia do teatrów, kin, na wystawy i do muzeów. W wydarzeniach tych rokrocznie uczestniczą całe rzesze osób niepełnosprawnych i ich przyjaciół. Tydzień rozpoczął się jak co roku na Rynku Głównym, zainaugurowały go władze miasta i województwa – Prezydent Krakowa Jacek Majchrowski i Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Wojciech Kozak. Po oficjal-

nym rozpoczęciu odbył się plener malarski „Pod niebem Krakowa”, którego motywem przewodnim były budowle krakowskie znajdujące się w zasięgu pola widzenia, a także sławne zabytki Krakowa. W pierwszym dniu na Rynku odbywała się także prezentacja warsztatów terapii zajęciowej i organizacji pozarządowych.

1 czerwca w ramach Tygodnia zwiedzaliśmy Muzeum Armii Krajowej im. Gen. Emila Fieldorfa „Nila” przy ul. Wita Stwosza w Krakowie. Oglądaliśmy tam pamiątki ocalałe z Powstania Warszawskiego, m.in.: czołgi, karabiny, pistolety, części granatów i niewypałów, oraz zachowane mimo zniszczeń dokumenty, odzież cywilną i wojskową, a także fotografie i medale dla zasłużonych uczestników powstania.

W tym samym dniu odwiedziliśmy także Muzeum MOCAK przy ul. Lipowej w Krakowie. Co ciekawe, nazwa muzeum to słowo powstałe z pierwszych liter nazwy instytucji, która stworzyła podwaliny Muzeum Sztuki Współczesnej. Oprowadzał nas przewodnik. Na miejscu widzieliśmy różnorodne instalacje, każda o innym, symbolicznym przekazie. Widzieliśmy na przykład biały pokój w kształcie sześcianu, na ścianach którego znajdowały się porozrzucane w nie-



Bożena Florek



Otwarcie Tygodnia



Na Paradzie Smoków

XIV Przegląd Teatralno-Muzyczny „O Buławę Lajkonika”



Mityng lekkoatletyczny

W Muzeum Inżynierii Miejskiej



ładzie litery pochodzące z jednego słowa: „między”. Potem podeszliśmy do kolejnej instalacji symbolizującej rozwój człowieka, przedstawiała ona rozłożone na posadzce części odzieży od najmniejszej do największej. Następnie udaliśmy się w kierunku szklanej gabloty, w której znajdowały się przedmioty codziennego użytku, jak spinacze, agrafka, igły, szpilki, leżące na małych, pomalowanych na czarno pudełeczkach. Natomiast z drugiej strony gabloty, co ciekawe, znajdowało się opakowanie dawnego cukru, a nawet pudełeczko po mydle. Miało to oznaczać częsty chaos obecny we

współczesności. Kolejną instalacją, którą obejrzelśmy, było stare krzesło o dwóch krótszych nogach, pod nimi znajdowały się gazety, aby dorównały wysokością dwóm pozostałym nogom. Całe krzesło zrobione było z połówek dwóch podobnych do siebie krzeseł. Następnie podeszliśmy pod dużą ścianę, na której znajdowały się wkładki do bombonierek na pomadki. W całości tworzyły duży, abstrakcyjny prostokąt w różnych kolorach. Dominował kolor niebieski i zielony, których najwięcej jest na planecie. Biały element był tylko jeden. W tym Muzeum mieliśmy okazję podziwiać także popiersia i rzeźby z gipsu, drewna, czy marmuru. Ostatnim etapem zwiedzania było pomieszczenie, w którym znajdowały się fotografie przedstawiające twarze zniekształcone przez doświadczenie chorób nowotworowych. Zwiedzanie muzeum zakończyliśmy warsztatami, w czasie których każdy zwiedzający mógł własnoręcznie wykonać obraz o dowolnej tematyce. Po zwiedzaniu MOCAK-u nachodzi mnie refleksja, że każdy przedmiot wykonany przez człowieka zasługuje na miano arcydzieła sztuki dawnej lub współczesnej.

Kolejną atrakcją w ramach Tygodnia było wyjście do Filharmonii na koncert orkiestry symfonicznej Capella Cracoviensis. Orkiestra wykonywała utwory Wolfganga Amadeusa Mozarta. Capella Cracoviensis pokazała dynamikę muzyki w wyjątkowo wyrazistych barwach – orkiestra była sercem wydarzenia, a instrumenty w niej wiodące to skrzypce i wiolonczele. Cały koncert wzbogacony był o wspaniałą scenografię, która sta-

nowiła doskonałą oprawę dla prezentowanej muzyki.

3 czerwca udaliśmy się do Muzeum Inżynierii Miejskiej, w którym oglądaliśmy ewolucyjnie zmieniającą się technikę urządzeń gospodarstwa domowego, począwszy od dawnych urządzeń elektrycznych, takich jak odkurzacze, pralki, telewizory, czy oświetlenie. Podczas zwiedzania Muzeum mogliśmy zauważyć jak daleko poszła do przodu technika.

4 czerwca na stadionie sportowym „Bronowianka” odbył się piknik. W samym centrum stadionu znajdowała się estrada, na której występowali uczestnicy

XIV Przeglądu Teatralno- Muzycznego „O Buławę Lajkonika”. Podczas pikniku była możliwość otrzymania „Śpiewnika Pieśni Patriotycznych”, który jest nieodłącznym elementem projektu „Młodzież pamięta” realizowanego co roku już od 14 lat. Po ogłoszeniu wyników przeglądu wróciliśmy do Domu zadowoleni – co prawda nie zajęliśmy miejsca na podium, jednak piękna pogoda rekompensowała nam brak nagrody.

5 czerwca na Rynku Głównym odbyła się Parada Smoków. Parada ta wyruszyła z Plant, następnie przemieszczała się wzdłuż ulicy Grodzkiej, by dotrzeć aż do Rynku Głównego. Smoki biorące udział w paradzie wykonane były z przeróżnych materiałów, m.in z tektury, uszcelek, dmuchane z folii, ozdabiane w większości kwiatami. Łącznie w paradzie brało udział 38 smoków, a smok reprezentujący nasz Dom był koloru jasnioletowego.

Podczas Tygodnia Osób Niepełnosprawnych odbywały się także liczne wydarzenia sportowe. 31 maja pojechaliśmy do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego na warsztaty integracyjne pod hasłem „W poszukiwaniu równowagi, hartu ducha i wewnętrznej siły”. Warsztaty zorganizowane były przez Stowarzyszenie „Dar serca dla serc wielu”. Były to warsztaty kultury japońskiej i sztuki walki judo. Warsztaty obejmowały: pokazy judo i innych wschodnich sztuk walki, warsztaty wprowadzające do judo, warsztaty związane z kulturą japońską, jak parzenie herbaty, pismo japońskie oraz sztuka origami, czyli wykonywanie rozmaitych przedmiotów z papieru. Inny rodzaj warsztatów obejmował zajęcia kulinarne, jak wykonywanie sushi, czyli zwijanej na małej macie rolady ryżowo-rybnej, jedzenie makaronu i nauka spożywania ryżu pałeczkami.

1 czerwca zaprezentować swój talent mogli lekkoatleci, gdyż tego dnia odbył się mityng lekkoatletyczny. Obejmował on takie dyscypliny, jak: sprint, czyli bieg na 100 m (w tej konkurencji na podium stanęło dwóch naszych przedstawicieli, zajmując 1. oraz 3. miejsce) oraz bieg na 300 m. Oprócz konkurencji indywidualnych, jak: skok w dal, rzut piłką lekarską, rzut piłeczką palantową, były także konkurencje zbiorowe, jak



W Filharmonii Krakowskiej



Na Paradzie Smoków

przeciąganie liny i sztafeta. Podczas konkursu ważny był doping. Reprezentacja każdego Domu posiadała transparent z jakimś motywującym napisem, na naszym transparencie widniało hasło „Łanowa wygrać gotowa!”. Każda drużyna miała swój totem, naszym była sowa.

6 czerwca, tuż obok przystani wodnej na Wiśle, odbyły się zawody wspinaczkowe zorganizowane przez Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek Betlejem”. Była tam profesjonalnie postawiona ściana wspinaczkowa wyposażona w specjalne chwytaki i stopnie. Zadaniem było wspiąć się na szczyt ściany, oczywiście dla bezpieczeństwa każdy zawodnik był asekurowany. Warto podkreślić, iż dwóch naszych mieszkańców wspięło się na sam szczyt ściany. Za uczestnictwo we wszystkich dyscyplinach sportowych zawodnicy otrzymywali wspaniałe nagrody.

To był wspaniały tydzień! Mimo, że nie mogłam uczestniczyć we wszystkich przewidzianych atrakcjach, jak co roku jestem bardzo zadowolona, że organizatorzy wkładają tak wiele serca w przygotowanie tak licznych atrakcji dedykowanych właśnie osobom niepełnosprawnym.

L A T O



Kazimierz Fudali,
farby plakatowe, kredki



Józef Zamojski, kredki świecowe



Elżbieta Tokarz, farby plakatowe

ZBLIŻA SIĘ LATO

I zbliża się lato w słońca powodzi,
A słońce na niebie co dzień goreje,
I dzień słoneczny do nas przychodzi,
A smuga obłoków na niebie się snuje.

Słońce na niebie co dnia stale świeci,
A błękit nieba i szafir się rozpościera,
I ptak ku niebu szybuje i w górę wzleci
Kiedy przyroda wokół żyje i nie zamiera.

W zieleni trawy, zielone liście tych drzew,
W ogródkach kolorowe kwiaty się mienią,
Na zielonych drzewach słychać ptaków śpiew,
Gdzie wokół spojrzeć,
wszędzie mieni się zielenią.

Marek Migdał

Piotr Bał, pastele



Tadeusz Cyrek,
pastele



Anna Kwiatkowska,
pastele



Józef Zamojski,
pastele



Łukasz Jędrzejczyk,
pastele



Wizyta w rupieciarni

Tego dnia obudziłem się o 6-ej rano, bo nie chciałem zasnąć na wycieczkę, na jaką zabrały nas siedmiu mieszkańców około 9-ej nasze drogie opiekunki. Gdzież to byliście? – zapytacie. Otóż byliśmy w „Muzeum inżynierii miejskiej w Krakowie” przy ul. św. Wawrzyńca 15, gdzie można było powrócić do tych dawno minionych lat, które wzbudzają naszą nostalgię. Po przejechaniu dwoma tramwajami do muzeum na Kazimierzu weszliśmy najsamprzód do hali, w której stały stare tramwaje od omnibusów konnych ciągniętych przez konie, poprzez wszystkie typy jeżdżących po to-



dużym kołem z przodu i maszyną parową, która przystosowana była do ruchu po drodze, oraz silnik spalinowy Nicolausa Otto z 1876 roku. Zresztą różnorodnych silników normalnych i wysokoprężnych – wszystkich bardzo wiekowych – było tam od groma. Znajdowały się tam akumulatory, prądnice, opony, a nawet starożytny dystrybutor do paliwa. Dalej były tam samochody od takich sterowanych korbą, przez przedwojennego polskiego Fiata, Syrenę, Warszawy: garbuskę i sedan z bagażnikiem, po Fiata 125p, 127, oraz 126p i Poloneza Caro i w wersji kombi – jako karetka. Były też samochody studyjne, które nie weszły do produkcji, jak np. małolitrażowa „Meduza”. Zaraz dalej stały motory. Od Komarka i Rometa, po skuter Osa, Junaka, SHL-kę, WSK-i, od tej o pojemności 125 do 175 cm sześciennego silnika w różnych wersjach. Pokazałem wszystkim jakie ja pojazdy posiadałem, a mianowicie Syrenkę, Rometa i WSK 175. Potem były osiągnięcia w innych kategoriach, a mianowicie wypasiona „wieża” składająca się z ogromnego radia z „magicznym okiem” i umieszczonym na nim gramofonem, pralka „Frana” z wyzmaczką, telewizory i odkurzacze (był tam taki jaki i ja posiadałem w moim domu rodzinnym), pralki, telefon stacjonarny z 1985 r., suszarka do włosów, żelazko, przenośne radio tranzystorowe „Szarotka”,

magnetofon szpulowy. Oraz wiele innych urządzeń elektrycznych i gazowych, a nawet włązy kanalizacyjne i rury ciepłownicze w otulinie i coś, co szczególnie przyciągnęło uwagę naszych pań z terapii: koło garncarskie i kołowrotek i żarna. Nie będę się tu szerzej rozpisywał, bo po pierwsze ilość eksponatów jest tam kosmiczna, a po drugie każdy może sobie zwiedzić to nadzwyczaj ciekawe muzeum we wtorki za darmo. Po zwiedzeniu całości wyszliśmy w słońce przedpołudnia i podążyliśmy mostem Powstańców Śląskich na drugą stronę Wisły, gdzie wsiedliśmy w tramwaj 11, który dowiózł nas pod sam DPS.



**Mirek
Konieczny**

Lotnicze wrażenia

Od dziecka zajmowało mnie lotnictwo. Co prawda nie marzyłem by zostać pilotem, ale jako chłopiec kleiłem modele, kupowałem regularnie „Skrzydlatą Polskę” – wychodzące do dzisiaj specjalistyczno-hobbystyczne czasopismo poświęcone lotnictwu, czytałem książki o lotnictwie i o II wojnie światowej.

W pewien kwietniowy dzień wybraliśmy się całą grupą do Muzeum Lotnictwa. Z chęcią podjąłem to wyzwanie, bo lotnictwo od zawsze mnie interesowało. Krakowskie Muzeum Lotnictwa to dla mnie miejsce ciekawe także dlatego, że kolejnym moim konikiem była historia (choć interesowała nie tak bardzo jak fizyka, czy matematyka).

Muzeum Lotnictwa Polskiego znajduje się na terenie dawnego lotniska wojskowego Rakowice-Czyżyny. Dawne Rakowickie Błonia to jedno z najstarszych europejskich lotnisk, powstałe w 1912 roku dla potrzeb lotnictwa Austro-Węgier, rozbudowywane i funkcjonujące do 1963 roku. Powstanie Muzeum związane jest z wielką Wystawą Lotniczą zorganizowaną w 1964 roku przez Aeroklub Krakowski, w związku z wystawą do Krakowa od 1963 roku zaczęto zwozić eksponaty lotnicze, które były już wcześniej, od zakończenia wojny, gromadzone z myślą o przyszłym muzeum lotnictwa. Po zakończeniu wystawy lotniczej w 1964 roku, w oparciu o zgromadzone zbiory, powstał Ośrodek Ekspozycji Sprzętu Lotniczego przy Aeroklubie Krakowskim, był on nadal wzbogacany eksponatami. W 1967 roku Ośrodek został przejęty przez Naczelną Organizację Techniczną i nazwany „Muzeum



Lotnictwa”. Obecnie w historycznym krajobrazie Lotniczego Parku Kulturowego zaprezentowana jest współczesna technika lotnicza, jak i historia awiacji. Muzeum zajmuje ocalałe polskie

obiekty lotniskowe, w skład których wchodzi duży hangar lotniczy i zaplecze garażowo-magazynowe, zbudowane na przełomie lat 20- i 30-tych oraz dwa małe budynki zbudowane przez Niemców w okresie ostatniej wojny. W 2010 roku nastąpiło uroczyste otwarcie nowego Gmachu Głównego. Z lotu ptaka gmach przypomina formą wirujące śmigło, jest to jeden z najnowocześniejszych obiektów muzealnych w Polsce. Muzeum wprowadza w świat dawnego lotniska, są tam samoloty z okresu I wojny światowej, są statki powietrzne w głównym hangarze ekspozycyjnym, można zobaczyć jedną z największych na świecie kolekcję silników lotniczych, jak

i nową ekspozycję „Między Wschodem a Zachodem...”. Na terenie Muzeum co roku odbywają się Małopolskie Pikniki Lotnicze. Obok wystawy stałej, w Muzeum odbywają się także wystawy czasowe, są organizowane lekcje muzealne i inne zajęcia edukacyjne, pokazy filmowe, imprezy kulturalne. Robią wrażenie nowoczesne gabloty, interaktywne kioski informacyjne, fotele lotnicze, symulator lotu,

czy przekrój samolotu. Muzeum znalazło się na ósmym miejscu listy najlepszych muzeów lotnictwa na świecie telewizji CNN.

Muzeum gromadzi eksponaty związane z historią rozwoju lotnictwa. Liczba eksponowanych obecnie statków powietrznych przekracza 200. W nowym budynku zostało zaprezentowanych 21





statków powietrznych, m.in. jeden z pierwszych samolotów francuskich – Blériot XI (skonstruowany w 1909 roku), polski RWD-13 z lat 30-tych XX w. (jeden z dwóch zachowanych na świecie egzemplarzy), czy uważany za pierwszy w powojennej Polsce nowoczesny samolot krajowej konstrukcji – TS-8 Bies.

Mnie osobiście najbardziej zainteresowały trzy najbardziej charakterystyczne samoloty z II wojny światowej. Są to: PZL P.11c, Messerschmitt Bf 109G-6 i Supermarine Spitfire LF Mk.XVII.

Źródło: www.muzeumlotnictwa.pl



PZL P.11c

PZL P.11c to polski samolot myśliwski z 1935 roku. Został opracowany jako następca używanych powszechnie francuskich samolotów SPAD, a tworzył go sławny inżynier Zygmunt Puławski. Pierwszy z rodziny samolotów

Puławskiego P.1, podobnie kolejne P.6 i P.7 wzbudzały zainteresowanie obcych konstruktorów i zdobywały nagrody na międzynarodowych salonach lotniczych. Nowy myśliwiec PZL P.11 był to następca dla P.6 i P.7. Był to jednomiejscowy, całkowicie metalowy, zastrzałowy, górnopłat ze stałym podwoziem. Charakteryzował się oryginalnymi rozwiązaniami technicznymi i technologicznymi, w tym pokryte blachą drobnofalisto, tzw. blachą Wibault, skrzydło o oryginalnym kształcie i konstrukcji, pozwalającej uzyskać mały ciężar, dużą wytrzymałość, dobre właściwości aerodynamiczne oraz doskonałą widoczność z kabiny pilota do przodu i na boki. To niekonwencjonalne rozwiązanie, nadające płatom charakterystyczny „mewi” kształt, zostało nazwane za granicą „polskim płatem” lub „skrzydłem Puławskiego”. Prezentowany w grudniu 1934 roku na Salonie Lotniczym w Paryżu wzbudził duże zainteresowanie wśród specjalistów, technologicznie wyprzedzał współczesne mu konstrukcje o kilka lat. Był zwrotny,

posiadał doskonale własności pilotażowe i znakomite osiągi. Z kolei nowa konstrukcja, oznaczona jako PZL P.11c, to płatowiec bazujący na konstrukcji PZL P.11, o lepszej stateczności, widoczności z kabiny pilota oraz mocniejszej sile ognia. W Polsce zbudowano 175 egzemplarzy myśliwców P.11c z przeznaczeniem dla polskiego lotnictwa myśliwskiego. Kolejny typ, P.24, był ostatnim z tej rodziny samolotów. Dzięki uzbrojeniu w 2 działka i 2 karabiny maszynowe uznano go za najsilniej uzbrojony myśliwiec. W 1937 roku, z chwilą wprowadzania przez inne kraje do służby nowoczesnych dolnopłatów, P.11 stał się konstrukcją przestarzałą. PZL P.11c był pod-



Messerschmitt Bf 109

Messerschmitt Bf 109 to najsławniejszy niemiecki myśliwiec, był on najliczniej produkowany w czasie działań II wojny światowej. Był to jednomiejscowy myśliwski dolnopłat o konstrukcji całkowicie metalowej z chowanym podwoziem, o dużej zwrotności i prędkości, wyposażony w klapy szczelinowe i automatyczne sloty. Eksploatowany w różnych wersjach w okresie od 1937



Supermarine Spitfire LF Mk.XVIE

Supermarine Spitfire LF Mk.XVIE to brytyjski samolot myśliwski z 1944 roku. To samolot-symbol, eksploatowany w różnych wersjach w okresie od 1938 aż do 1954 roku, jeden z najsłynniejszych płatowców okresu zna-

stawowym typem myśliwca na wyposażeniu lotnictwa polskiego we wrześniu 1939 roku. Ustępował już wtedy płatowcom nowej generacji jakimi były niemieckie Bf-109, jednak dzięki umiejętnościom polskich pilotów „Jedenastki” mogą zaliczyć na swoje konto około 120 zestrzeleń. Zaprezentowany w Muzeum egzemplarz latał w 121 Eskadrze 2 Pułku Lotniczego w Krakowie. Samolot ten jest dzisiaj symbolem, najcenniejszym eksponatem Muzeum Lotnictwa. Jest obecnie jedynym zachowanym polskim samolotem myśliwskim z okresu Września 1939 roku, stanowi symbol samotnej walki polski lotników z niemiecką Luftwaffe.

aż do 1945 roku, należy do najsławniejszych samolotów w dziejach lotnictwa. Bf 109G-6 to najbardziej udana konstrukcja tego myśliwca i najliczniej produkowana podwersja, różniąca się od poprzednich wzmocnieniem konstrukcji i zamontowaniem silniejszego uzbrojenia, pozwalającego na skuteczniejsze zwalczanie amerykańskich bombowców. Oprócz niemieckiej Luftwaffe, myśliwce Messerschmitt Bf 109G latały także w barwach sił powietrznych Bułgarii, Chorwacji, Węgier, Finlandii, Włoch, Rumunii, Hiszpanii, Słowacji, a także Szwajcarii. Egzemplarz samolotu Messerschmitt Bf 109G-6 „czerwona trójka” prezentowany w Muzeum posiada numer fabryczny 163306, został wyprodukowany w maju 1944 roku i trafił do jednostki treningowej Jagdgruppe West. Na samolocie tym w dniu 28 maja 1944 roku, wczesnym rankiem do lotu ćwiczebnego wystartował Feldwebel Ernst Pleins. O godzinie 8.30, tuż po jednym z treningowych startów, samolot wpadł do pobliskiego jeziora Trzebuń, pilot zginął na miejscu. Staraniem Fundacji „Polskie Orły” wrak samolotu został wydobyty w 2000 roku, a następnie odrestaurowany.

gań II wojny światowej. Znany z bitwy o Wielką Brytanię, maszyna tych nielicznych, „którym tak wielu zawdzięcza tak wiele”. To jednomiejscowy dolnopłat o konstrukcji całkowicie metalowej, z chowanym podwoziem, sprawiający wrażenie małego i szybkiego płatowca o wysmukłej linii – przekrój kadłuba był niewiele większy od przekroju silnika, a eliptyczne płaty miały znakomite własności aerodynamiczne. Podczas bitwy o Anglię na stanie dywizjonów RAF było około 1000 samolotów Spitfire, a kolejne wersje wchodziły z czasem sukcesywnie do służby. Produkcja samolotów Supermarine Spitfire zamknęła się w 1947 roku liczbą ponad 20 tysięcy egzemplarzy. Na samolotach Spitfire LF Mk.XVIE latały w Anglii polskie dywizjony 302. (Poznański), 308. (Krakowski) i 317. (Wileński). Samolot Supermarine Spitfire LF Mk.XVIE ze znakami AU-Y, znajdujący się w zbiorach Muzeum, został wyprodukowany w 1944

roku i przydzielony do 421. Dywizjonu Królewskich Kanadyjskich Sił Powietrznych (RCAF). W 1967 roku brał udział w zdjęciach do filmu „Bitwa o Anglię” (Battle of Britain), a w roku 1977 został przekazany do Muzeum Lotnictwa w Krakowie. Obecnie jest on prezentowany w barwach polskiego 308. Krakowskiego Dywizjonu Myśliwskiego. Pierwotnie trafił do dywizjonu 15 marca 1945 roku. „Zefiry”, wraz z całym 131. Polskim Skrzydłem Myśliwskim, stacjonowały w byłej bazie Luftwaffe na

lotnisku Gilze-Rijen w Holandii. Maszyny tego dywizjonu wykonywały loty bojowe, atakując cele naziemne, wodne szlaki transportowe i stanowiska broni V-1 oraz V-2. Ostatnimi działaniami wojennymi 131. Skrzydła był udział w operacji Plunder, czyli przekroczeniu rzeki Ren z zachodu na wschód przez wojska alianckie podczas II wojny światowej w marcu 1945 roku. Po zakończeniu wojny dywizjon wszedł w skład Brytyjskich Powietrznych Sił Okupacyjnych.

Dane techniczne	PZL P.11c	Messerschmitt Bf 109G-6	Supermarine Spitfire LF Mk.XVII
Rozpiętość	10,72 m	9,92 m	9,93 m
Długość	7,55 m	9,02 m	9,54 m
Masa startowa	1650 kg	3200 kg	3400 kg
Maksymalna prędkość	375 km/h	630 km/h	652 km/h
Pułap	8000 m	12100 m	12900 m
Zasięg	550 km	650 km	690 km
Uzbrojenie	4 km-y kal. 7,92 mm, 4 bomby po 12,5 kg pod skrzydłami	1 działko MG 151 kal. 20 mm, 2 zsynchronizowane km MG 131 kal. 13,1 mm	2 działka British Hispano kal. 20 mm i 2 km Colt Browning kal. 12,7 mm oraz 2 bomby 113 kg pod skrzydłami i jedna 113 lub 227 kg pod kadłubem
Silnik	9-cylindrowy, gwiazdowy Skoda (lic. Bristol) Merkur VS2 o mocy startowej 600 KM (440 kW) i nominalnej 565 KM (415 kW)	12-cylindrowy widlasty Daimler-Benz DB605 o mocy 1475 KM (1100 kW)	12-cylindrowy, rzędowy Packard Merlin 266 o mocy 1390 KM (1015 kW)



rys. Krzysztof Piasecki

L A T O



Jacek Świstek,
pastele



Leszek Jaskółka,
kredki ołówkowe



Tomasz Wądrzyk,
pastele

LATO

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

Złociste słońce, jasne, kolorowe
Świeci w południe na tych niebiosach,
Które wieczorem mieni barwy nowe,
A z rana błyszczą jakby w stokłosach.

Znów rano, słońce znowu nam tu wstaje
I świeci w blaskach tych kolorowych
Radość, ciepło i gorąc nam tu daje
W blaskach, błękicie, kolorach nowych.

Marek Migdał

Kazimierz Luty, pastele



U Benedyktynów w Tyńcu

W kwietniowy niedzielny poranek wyruszyliśmy na wycieczkę do Tyńca. Było chłodno, na szczęście nie padało, zatem każdy miał na swej twarzy promienny uśmiech. Mieliśmy przejazd komunikacją autobusową i tramwajową, nie było korków, więc dotarliśmy do celu po półtorej godzinie mimo, że na przystankach czekaliśmy parę minut.

Wreszcie dotarliśmy do klasztoru Benedyktynów, gdzie uczestniczyliśmy w tradycyjnej Eucharystii. Podczas Mszy śpiewał chór młodzieży, która poprzez wspólne radosne śpiewy miała przybliżyć nas do Chrystusa, który zmartwychwstał i zjednoczył nas wszystkich. Przekazał nam wiele przykładów, które pokazują, że świat jest pełen blasku, tylko od człowieka zależy jak będzie postępował i czy będzie w swym życiu szczęśliwy i otwarty dla bliźniego. Po Mszy rozpoczęliśmy zwiedzanie słynnego Opactwa Benedyktynów.

Opactwo Benedyktynów w Tyńcu to najstarszy klasztor benedyktyński w Polsce. Klasztor jest malowniczo usytuowany na wapiennym wzgórzu nad samym brzegiem Wisły, na uboczu, z dala od miejskiego ruchu, gdzie można wypocząć i zrelaksować się, chociaż to tylko 13 km od krakowskiej starówki. Po przekroczeniu bram Opactwa, poczuliśmy tę magiczną tajemniczą atmosferę średnio-wiecznego klasztoru. Na terenie Opactwa znajdują się: Kościół św. Apostołów Piotra i Pawła oraz Muzeum Opactwa, opowiadające jego ciekawą historię.

Pierwsi Benedyktyni przybyli tu około połowy XI

wieku. Opactwo ufundował najprawdopodobniej Kazimierz I Odnowiciel w 1044 roku, po kryzysie młodego państwa, wywołanym pogańskim buntem i czeskim najazdem. Benedyktyni mieli wspierać odbudowę państwa i Kościoła. Tyńiec ma także swoją prehistorię, od kilkudziesięciu lat są prowadzone badania archeologiczne, które potwierdzają obecność osadnictwa na wzgórzu klasztornym i w jego okolicach już w pierwszym tysiącleciu przed Chrystusem, a więc na długo przed przybyciem Benedyktynów. Wydobyte materiały (fragmenty ceramiki, groty, ozdoby, zapinki z brązu, rogu i kości) pochodzą ze schyłku epoki brązu i wczesnej epoki żelaza. 1000 lat przed przybyciem mnichów ten teren zamieszkiwała ludność celtycka.

W II połowie XI wieku powstał zespół romańskich budowli – trójnawowa bazylika oraz zabudowania klasztorne. W XIV wieku Opactwo uległo znacznemu zniszczeniu w wyniku ataku Czechów oraz Tatarów. W kolejnych wiekach następowały kilkakrotne przebudowy kompleksu, najpierw w stylu gotyckim w XV wieku,

a następnie w stylu barok i rokoko. Opactwo zostało zniszczone przez wojny w XVII wieku, lecz wkrótce znowu odbudowane i powiększone (m.in. o bibliotekę). Kolejne zniszczenie dotknęło zabudowania klasztorne w związku z zamianieniem ich na twierdzę konfederatów barskich. W 1816 roku Opac-



Lidia Wąsik



two zostało zlikwidowane, w kolejnych latach kościół był siedzibą biskupstwa tyńskiego.

Benedyktyni powrócili do ruin swego dawnego Opactwa dopiero po 123 latach, w przededniu wybuchu drugiej wojny światowej, w lipcu 1939 roku. Po zakończeniu działań wojennych, od 1947 roku odbudowywali podniszczony klasztor. W końcu w 1968 roku Kościół św. Apostołów Piotra i Pawła znowu stał się Opactwem. Trudne warunki powojennej rzeczywistości spowodowały, że prace renowacyjne ukończono dopiero na początku XXI wieku.

Podczas zwiedzania klasztoru, jak i muzeum, można poznać charakterystyczne cechy sztuki romańskiej, widzieliśmy charakterystyczne romańskie kapitele i płytki posadzkowe, ornamenty i fantastyczne figury-stwory, którymi tysiąc lat temu zdobiono kościoły. W murach tysiącletniego opactwa można dostrzec także kilka innych najważniejszych stylów artystycznych i zmiany stylistyczne, jakim podlegała budowla – architektura Opactwa jest świadkiem jego długiej i burzliwej historii.

Obecnie w części zachowane są fundamenty romańskie z drugiej połowy XI wieku (kościół) i przełomu XI i XII wieku (część klasztoru). Trójnawowa świątynia ma gotyckie prezbiterium, barokową nawę główną i rokokowy ołtarz główny z czarnego marmuru, przedstawiający Trójcę Świętą i apostołów Piotra i Pawła. W kościele znajduje się późnobarokowa ambona w kształcie łodzi, a w długim prezbiterium stanowiącym chór zakonny znajdują się stalle z XVII wieku, ozdobione motywami z życia świętych, w tym św. Benedykta. Wielkie wrażenie robi także rozległy klasztorny dziedziniec z piękną panoramą i efektowne krużganki.

W Muzeum Opactwa natomiast znajduje się ekspozycja stała, są to zabytki i detale architektoniczne związane z przeszłością klasztoru i wzgórze tyńskie, odbywają się także wystawy zmienne. Można zobaczyć także książki rękopiśmienne, tworzone przez



skrybów i iluminatorów, naczynia i ozdoby z gliny, oraz inne zabytki archeologiczne związane z Tyńcem i jego okolicami. Oglądane w Tyńcu zabytki są fragmentami dawnej świetności Opactwa, większość wystroju kościoła, biblioteki i archiwum, uległa rozproszeniu, bądź zniszczeniu w XIX wieku, po skasowaniu Opactwa przez zaborców. Tyńskie pamiątki są dziś rozproszone w różnych muzeach, archiwach i bibliotekach polskich.

Naszym przewodnikiem był mnich, który opowiadał nam historię Tyńca, przedstawiał zabytki i dzieje miejsca. Opowiadał nam także o życiu mnichów. Do podstawowych składni-

ków reguły i tradycji benedyktyńskiej należy przyjmowanie gości, w których mnisi mają spotykać Chrystusa. Reguła św. Benedykta brzmi: „Wszystkich przychodzących do klasztoru gości należy przyjmować jak Chrystusa, gdyż On sam powie: Gościem byłem i przyjęście mnie. Wszystkim trzeba też okazywać szacunek, a zwłaszcza braciom w wierze oraz pielgrzymom”.

W Opactwie organizowane są rekolekcje i warsztaty zakorzenione w tradycji i duchowości benedyktyńskiej, mające prowadzić do pokoju i harmonii, do życia w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Ojcowie Benedyktyni zapraszają osoby poszukujące wyciszenia i ucieczki chwilowej od codzienności. Wejście w rytm klasztornej życia i modlitwy przy dźwiękach gregoriańskich chorałów, spotkania z mnichami, rozmowy, cisza, wszechogarniający spokój, to wszystko pozwala powrócić do wewnętrznej harmonii i podjąć pracę ku wewnętrznemu rozwojowi.

Kończąc wycieczkę, dziękując pożegnaliśmy Ojca wzajemnym uściskiem dłoni i słowami „Szczęść Boże”. Serdecznie podziękowaliśmy także sobie za mile spędzony czas, a wyprawę zakończyliśmy pełni refleksji idąc na ciepłą herbatę u podnóża klasztoru.

Źródła: www.tyniec.benedyktyni.pl, wikipedia

L A T O

W TĘ JEDNĄ CHWILĘ

W tę jedną chwilę stanąłem na brzegu
Morza, co wiatr je kołysze i daje tę ciszę.
W tę jedną chwilę, co do czasu jego zbiegu,
Gdzie wokół szum fal morskich słyszę.

W tę jedną chwilę szum fal morskich słyszę,
Woda się kłębi, wiruje, toczą się morskie fale,
Meteorolog zapowiada nadchodzącą ciszę,
Podczas gdy bałwany przetaczają się stale.

W tę jedną chwilę cisza na morzu nastąpiła,
Przestały się toczyć na morzu spienione fale,
W błogostan weszła ta przyroda tam cała,
I cicho wody toczyły się na morzu ospale...



Marek Migdał

Krzysztof Piasecki,
farby plakatowe



Piotr Bał, pastele



Józef Zamojski,
pastele

Piotr Stawowy,
pastele



Stanisław Tupta,
farby plakatowe



Piotr Bał, pastele



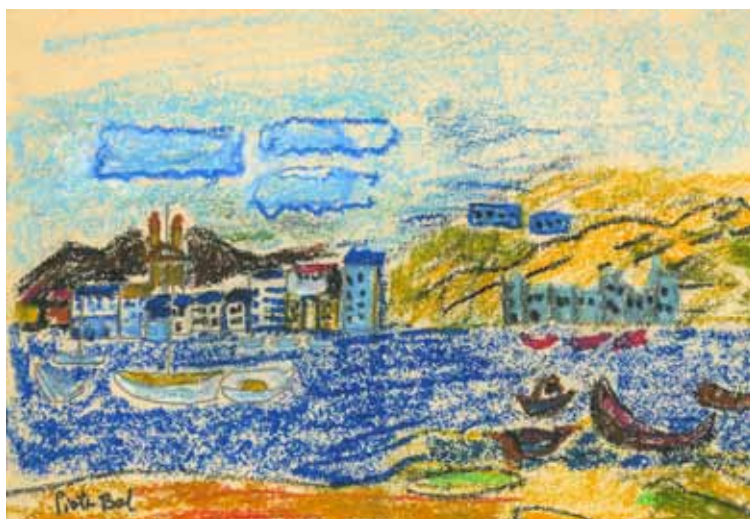
Piotr Bał, pastele



Józef Zamojski,
pastele



Piotr Bał, pastele



TURBACZ

11 MAJA 2016





Zakopane

Na wycieczkę do Zakopanego wyjechaliśmy po śniadaniu, ok. godz. 9. Pogoda była ładna, dopiero gdy dojechaliśmy i wyszliśmy z autobusu na Krupówki zaczęło kropić. Ale to nam nie przeszkadzało, bo zaraz przestało. Ciągnęliśmy w górę aż do ulicy Zamoyskiego, gdzie w willi Oksza znajduje się Galeria Sztuki XX



wieku. Tam oglądaliśmy m.in. obrazy, fotografie, rysunki i portrety Witkacego, prace Rafała Malczewskiego i Zofii Stryjeńskiej, ołtarz Jana Szczepkowskiego, wyroby szkoły koronkarskiej i snycerskiej, fotografie i plakaty. Po obfotografowaniu wszystkiego ruszyliśmy z powrotem do autokaru. Po drodze kupiłem dwa oscypki i dwie butelki żentycy. Po zajęciu miejsc w autobusie ruszyliśmy na ulicę Szpitalną do Zakopiańskiego DPS-u, ale gdy wysiedliśmy sprawnie zainstalowaliśmy się w wiacie z dużym grillem. No ale tym razem nie rozpalaliśmy ognia, tylko zjedliśmy nasze kanapki ze schabowym, serem żółtym, popiliśmy to herbata, kawą i soczkami i gdy przestało padać wsiedliśmy do autokaru i na 17 byliśmy z powrotem w Krakowie. A w Krakowie nie padało w ogóle.



**Mirek
Konieczny**



Ojcowskie przedpołudnie

Wstałem wcześniej i od razu zacząłem przygotowania do wyjazdu. Albowiem czekała nas wizyta w Ojcowie. Po zjedzeniu kaszki mojej porannej, usiadłem na wózek i hajda do wozu. Wyjechaliśmy naszym DPS-owskim busem, dzień był słoneczny, a podróż upłynęła nam na skrzącej się humorem konwersacji. Po przyjechaniu na miejsce, poszliśmy w stronę Bramy Krakowskiej. Po drodze siedliśmy na fotelach i zjedliśmy lody. Ja na podeście zawahałem się jak to zwykle u mnie bywa gdy chodzę, padłem na kolana i będąc już na nich nie odpuściłem sobie wykonania pokłonów wypowiadając: 'Lillahu Akbaru', 'Lillahu Akbaru'. Po tem poleżeliśmy na drewnianych leżakach ustawionych na podeście, niestety szybko przyszedł czas, kiedy mu-

sialiśmy podążyć w dalszą drogę. Wreszcie dotarliśmy do Bramy Krakowskiej – dwóch skał z wapienia, które stoją po obu stronach biegnącej między nimi drogi udatnie przypominających bramę. W trakcie oczekiwania na przyjazd naszego kierowcy wszyscy, oprócz mnie, odwiedzali źródło miłości, które znajdowało się poniżej, a z którego nabraliśmy pełne butelki wody. Nie wiadomo jednak, czy się tą wodą nacierać, czy ją pić, czy może posmarować sobie nią oczy i pierwsza osoba, na którą się spojrzy, zakocha się w nas na zabój (jak magicznym eliksirem ze „Snu nocy letniej” Szekspira). Po posiłku (mieliśmy termosy z gulaszem, który spałaszowaliśmy szybko), wsiedliśmy do busa i wróciliśmy do Krakowa.

Wioski świata

W majowe przedpołudniowe wybraliśmy się do Parku Edukacji Globalnej, który znajduje się na terenie Zakonu Salezjanów przy Bulwarach Wiślanych, na ulicy Tynieckiej 39. Wioski świata to miejsce pokazujące różnorodność kulturową oraz problemy najbardziej potrzebujących mieszkańców świata. Ciekawe eksponaty i fotografie pochodzące z odległych zakątków świata przybliżyły nam różne kultury i tradycje. Na terenie Parku znajduje się sklep misyjny z oryginalnymi pamiątkami pochodzącymi z Afryki, Ameryki Południowej i Azji, z którego dochód przeznaczony jest na pomoc misjom. Można w nim kupić koraliki, amulety oraz talizmany chroniące przed złymi duchami.

Na obszarze ponad 2 hektarów, wokół wielkoformatowej mapy świata wypełnionej specjalną kostką, dzięki której poszczególne państwa mają różne kolory i kształty, znajduje się sześć osad z różnych części świata: domy z Australii i Oceanii, skalne grotty Peruwianczyków, jurty mongolskie, indiańskie tipi, afrykańskie okrągłaki zbudowane z błota oraz gliny, a także eskimoskie igloo. Atrakcją parku są pomniki zwierząt,

na przykład słonia lub dromadera w skali 1:1.

Po parku oprowadzał nas przewodnik od którego dowiedzieliśmy się wielu ciekawostek i tajemnic ludów, na przykład tego, że obrazą dla azjatyckich plemion koczowniczych jest przejście przez próg domostwa, należy go ominąć, aby gospodarz nie został znieważony. Inną ciekawostką jest fakt, iż w Oceanii, z powodu przyływów i odpływów morza, domy budowane są na palach lub to, że rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej w tym Peru tworzą dzieła sztuki z odpadów np. płyt kompaktowych oraz aluminiowych pojemników po soczkach owocowych. Z kolei w slumsach mogliśmy podziwiać przedmioty z recyklingu takie jak chochelka zrobiona ze słuchawki prysznicowej i kawałek kija. Na zakończenie warto wspomnieć, że była również okazja przebrania się w narodowe stroje peruwiańskie, afrykańskie i indiańskie, z czego skorzystałem, ubierając się w strój wodza indiańskiego, palącego fajkę pokoju.



Bartłomiej Potaczek

Afryka w pigułce

W pewien czerwcowy dzień wybraliśmy do DPS przy ul. Rozrywka 1, gdzie uczestniczyliśmy w quizie wiedzy o kontynencie afrykańskim. Nasz Dom reprezentowały trzy osoby. Quiz był podzielony na pięć etapów, we wszystkich etapach pytania były za jeden bądź dwa punkty. Z „drzewa pytań” można było wybrać następującą tematykę: rośliny i zwierzęta, historia, geografia oraz ciekawostki. Przez cały czas towarzyszyła nam muzyka afrykańska, gorące rytmy mieszkańców Czarnego Lądu. W przerwie między kolejnymi etapami quizu kosztowaliśmy ciasteczek kokosowych z Afryki oraz galaretki z nadzieniem bananowym. Nagrodami w konkursie był dyplom, kubek oraz słodycze. Otrzymaliśmy też nagrodę specjalną za oryginalne przebranie za berberyjskich koczowników.

Po skończonym konkursie, w którym zdobyliśmy trzecie miejsce pojawiła się tajemnicza osoba. Była to młoda dziewczyna, należąca do Salezjańskiego Wolontariatu Misyjnego – Młodzi Światu, która opowiedziała nam o państwie Kongo, przedstawiając jego trudną sytuację ekonomiczną i polityczną.

Już jesteśmy zaproszeni za trzy miesiące na kolejny quiz, tym razem na temat obu Ameryk, i już nie mogę się doczekać.



L A T O

BEZKRESNA RÓWNINA

Ta bezkresna równina, którą oko dojrzy,
W dal tam biegnie, pośród równiutkiej przestrzeni,
Ciągnie się szachownica pól, gdzie oko spojrzy –
Na tle tych pól, łąk, zbóż, gryki i traw zieleni.

Gdzie niebo całe na horyzoncie się styka
I bezkresna przestrzeń, która się rozpościera,
A wokół ciągnie się łan pszenicy, prosa, smyka,
Gdzie żyto, owies, jęczmień, rzepak się rozwiera.

Gdzie niebo na horyzoncie zniża się nad polami,
Z niebem i ziemią gorące słońce się styka,
Gdzie pola, lasy, domy ciągną się szachownicami,
Gdzie na pustej przestrzeni zając w zbożu pomyka...



Tadeusz Cyrek, kredki ołówkowe



Bożena Florek, kredki



Józef Zamojski,
pastele



Jan Wirchał, kredki



Lesław Wąsowicz, kredki ołówkowe



Zbigniew Albiński, kredki

Józef Zamojski,
pastele



Stefan Dezsö,
farby plakatowe

Kazimierz Fudali,
farby plakatowe



Trudna lekcja historii



**Wojciech
Wierzbicki**

Pewnego ciepłego dnia wybraliśmy się na ulicę Lipową 4 w dzielnicy Zabłocie do muzeum nazywanego Fabryką Schindlera, gdzie obejrzelśmy wystawę zatytułowaną „Kraków – czas okupacji 1939–1945”. Zwiedziliśmy ekspozycję dotyczącą ochrony Żydów i losu ludzi w czasie II wojny światowej. Wystawa opowiada o Krakowie i losach jego polskich i żydowskich mieszkańców w czasie wojny, ale też o Niemcach – okupantach, którzy pojawili się tutaj we wrześniu 1939 roku.



Tam, gdzie mieści się obecnie muzeum, istniał wcześniej i funkcjonował zakład pracy. Dowiedziałem się tego od mojego współlokatora z pokoju, który czasowo tam kiedyś pracował (a obecnie dołączył do redakcji „Impulsu” – Leszek Wąsowicz przyp. red.).

Muzeum mieści się w dawnym budynku administracyjnym Fabryki Emalia Oskara Schindlera. Fabryka założona w 1937 roku jako miejsce produkcji wyrobów emaliowanych i blaszanych, została następnie wydzierżawiona, a potem przejęta przez niemieckiego przedsiębiorcę Oskara Schindlera w 1939 roku

i funkcjonowała jako Niemiecka Fabryka Wyrobów Emaliowanych do roku 1945. Schindler znany jest z tego, że w swej fabryce zatrudniał Żydów zagrożonych eksterminacją w czasie okupacji niemieckiej. Zostali oni wpisani na tzw. listę Schindlera i uratowani od zagłady. W ten sposób Schindler uratował ponad tysiąc osób. Historię tę przypomniał zrealizowany w 1993 roku film Stevena Spielberga pod tytułem „Lista Schindlera”. Muzeum przypomina postać Schindlera, a także przedstawia historie ocalonych przez niego krakowskich Żydów. Ukazany jest gabinet Schindlera, który mieści się w budynku administracyjnym fabryki, w którym także znajduje się symboliczna „arka ocalonych” utworzona z tysięcy garnków przypominających te produkowane przez pracowników fabryki w czasie wojny.

W muzeum, które zwiedzaliśmy około półtorej godziny, są eksponowane dokumentalne zdjęcia, relacje świadków historii, filmy dokumentalne i prezentacje multimedialne, które układają się w chronologiczną całość i ukazują dzieje Krakowa. Tragedia wojenna jest ukazana w wymiarze indywidualnym i zbiorowym, wystawa pokazuje także codzienność okupowanego Krakowa. Są tam zwykłe przedmioty, gazety, dokumenty osobiste i urzędowe dotyczące ludzi w czasie wojny i ich działalności. Można odbyć przejmującą wędrowkę przez tragiczny wojenny Kraków, idąc wybrukowanymi ulicami można wejść do fotografa, czy do autentycznego fotoplastykonu działającego wówczas przy ulicy Szczepańskiej. Jest tam atrapa tramwaju z okresu okupacji. Można usiąść w pojeździe i poczuć się jakby się jechało tramwajem przez Kraków w tamtym czasie. Tramwajem tym kierował „sztuczny” motorniczy, którego zastępował manekin. Wędrowka prowadzi przez labirynt getta ze znajdującym się w nim mieszkaniem żydowskim, aż do obozu w Płaszowie, a przez symboliczne okno mrocznej piwnicy, obserwuje się uliczną łapankę. Pamiętam, że ekspozycja ta wywarła na mnie wielkie wrażenie, które odczuwam nawet teraz gdy o tym piszę. Jest tam także miejsce, gdzie „grunt zapada się pod nogami” – w przenośni i dosłownie, gdyż podłoga w tym miejscu jest ruchoma, wyraźnie poczułem ten niepewny grunt pod nogami i wzrastający wraz z tym niepokój.

W fabryce jest eksponowanych wiele fotografii z tego trudnego okresu. Na ścianach wyświetlane są oryginalne czarno-białe kroniki filmowe z okresu oku-



pacji. Na ekranie jest emitowany serial pt. „Polskie drogi”. Ten znany serial, który kiedyś oglądałem, dotyczy dziejów Polaków w czasie II wojny światowej i ich konspiracyjnej w tym okresie działalności. W tym miejscu chciałbym nadmienić, że w Fabryce Schindlera byłem już wcześniej, mniej więcej sześć lat temu.

W muzeum Schindlera można także zobaczyć „zwykłą” codzienność Krakowa z tamtych lat, na przykład wyposażenie kuchni, czy sypialni z tego okresu, gabinet dentystyczny, czy fryzjerski. Można się poczuć tak, jakby się było u fryzjera, czy dentysty w czasie wojny na terenie miasta. Można też zobaczyć oryginalną maszynę do pisania z tego okresu oraz maszynę do szycia.

W muzeum znajduje się też mała ekspozycja dotycząca Karola Wojtyły, przyszłego papieża Jana Pawła II, obecnie Świętego. Jest tam duże zdjęcie młodego Wojtyły, którego także dotknęła wojna, okupacja niemiec-

ka. Jak już wspominałem, ekspozycja muzeum jest obszerna, nie sposób wszystkiego wymienić.

Pod koniec zwiedzania zacząłem się trochę źle czuć – wizyta w tym przejmującym miejscu to duże przeżycie, ale terapeutki dodały mi odwagi i szczęśliwie dotarliśmy do domu z ulicy Lipowej. Ogólnie jestem zadowolony z ponownego odwiedzenia Fabryki Schindlera, mimo, iż dotyczy ono bardzo trudnego tematu II wojny światowej i tragicznych losów gnębionych przez okupantów Żydów.

Tak, jak trudne jest opisane doświadczenie, tak samo budujące i pozytywne jest przypomnienie sobie tej wspaniałej postaci Oskara Schindlera, tak ważnej dla losów Żydów i tak zbawiennej dla tych, którzy go spotkali. Oby jak najwięcej takich postaci na naszej drodze życia.

Źródła: www.mhk.pl, wikipedia

Wyjścia

Muzeum Armii Krajowej im. Gen. Emila Fieldorfa „Nila”

W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” wybraliśmy się do Muzeum Armii Krajowej, w którym mieliśmy okazję zobaczyć wiele eksponatów z czasów II wojny światowej. Po muzeum oprowadzał nas przewodnik, który opowiedział nam o tzw. „Cichociemnych”, walce partyzanckiej oraz propagandzie: niemieckiej, rosyjskiej i polskiej w czasach II wojny światowej.

Uczestniczyliśmy również w warsztatach podczas których podziwialiśmy: order państwowy, hełmy, latarki, mundury, pistolety i karabiny, a także starodawne maski tlenowe. Naszą uwagę zwróciły szczególnie pociski V2 i symulatory strzelania do czołgów. Na ekspozycji znajdowały się również: oryginalny angielski czołg, działa przeciwlotnicze, granaty zwykłe

lub odłamkowe. Od przewodnika usłyszeliśmy wiele ciekawostek, między innymi tego, że partyzanci przechowywali broń w różnych miejscach, na przykład w książce „Pan Tadeusz” – gdzie mieścił się pistolet. Zobaczyliśmy podrabiane dokumenty tożsamości oraz tysiące polskich hełmów i menażki do jedzenia, wszystko to ułożone jedno na drugim. Mogliśmy również zobaczyć jak w rzeczywistości wyglądały cele, w których przetrzymywani byli Polacy i Żydzi. Do naszych czasów zostały się stroje więzienne z charakterystyczną gwiazdą Dawida. Dużym zaskoczeniem dla mnie był fakt, iż mundury niemieckie szyła marka Boss.



Bartłomiej Potaczek

O WTZ

W naszym Domu mieszkam od grudnia 2014 roku i chociaż stał się on moim miejscem i czuję się, jakbym była tu już dłużej, to jest to dopiero półtora roku. Jednak już od wielu lat jestem w kontakcie z różnymi placówkami i ośrodkami leczniczo-pomocowymi, zarówno w ramach pomocy społecznej, jak i służby zdrowia. Od 2010 roku, z przerwami, jestem uczestniczką Warsztatów Terapii Zajęciowej Szpitala Specjalistycznego im. dr. J. Babińskiego w Krakowie. Warsztaty znajdują się w jednym z budynków na terenie pięknego parku przy ul. Babińskiego 29.

Warsztaty Terapii Zajęciowej są dla niektórych etapem pomiędzy chorobą a przystosowaniem (wraz z chorobą) do przyszłej pracy, a dla „nietrafionych” dużą pomocą w utrzymaniu rytmu dnia. Podczas mojego pobytu na Warsztatach nauczyłam się jakby powtórnie dyscypliny wykonywanych zajęć, jak i przeszłam niejako trening przystosowania społecznego. Warsztaty to według mnie zajęcia dla osób beczynnych, przewlekłe



chorych, chcących zapewnić pustkę po kimś lub po czymś, ale też dla osób pragnących skrócić leczenie szpitalne, znaleźć szansę podjęcia pracy. Warsztaty mnie dowartościowały i były oparciem, czułam się tam właśnie jako współuczestnik tego, co się odbywało dla nas, gdyż rzeczywiście człowiek w miarę uczestniczenia powracał do większej mobilizacji i poczucia użyteczności, czuł się potrzebny i niepomijany w niczym, zdobywał różne umiejętności.

Podstawowym warunkiem przyjęcia jest posiadanie

wskazań do uczestnictwa w WTZ zawartych w orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności. Wskazania takie mogą zostać wydane osobom ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, konieczne jest też zameldowanie na terenie Miasta Krakowa. Według ustawy Warsztaty Terapii Zajęciowej to forma rehabilitacji zawodowej i społecznej adresowana szczególnie do tych osób, którym choroba psychiczna w znacznym stopniu utrudnia podjęcie pracy zarobkowej.

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach od 8-ej do 15-ej. Jest sześć pracowni, które proponują różne zajęcia terapeutyczne, oprócz tego są zajęcia literacko-muzyczne, grupa teatralna, DKF i sala ćwiczeń znajdująca się, wraz z pracownią ogrodniczą, w odrębnym budynku. Na terenie budynku są pracownie: techniczna, plastyczna, tkacko-artystyczna, komputerowa, gospodarstwa domowego. Odbywają

się także zajęcia kulinarne. Wszystkie pracownie proponują bardzo ciekawy i bezpieczny rodzaj pracy, także rozwijanie nowych zainteresowań, bądź kontynuację zaczętych wcześniej. Liczba uczestników warsztatów (w większości byłych pacjentów szpitala) to z reguły 40 osób, od 20. po 60. rok życia, z tym, że po 60. roku życia jeśli uczestnik nie podjął wcześniej pracy zarobkowej,

może przenieść swe uczestnictwo do Domu Seniora bądź Środowiskowego Domu Samopomocy, i tam uczestniczyć w zajęciach.

Na warsztaty trafiają osoby z jednym lub kilkoma epizodami chorobowymi, nie potrafiący chwilowo znaleźć się w danej pracy i jej środowisku, osoby, które wyraźnie potrzebują wsparcia terapeutów, aby później sprostać wymaganiom rynku pracy i samodzielnego utrzymania się. Formą atrakcji na warsztatach są wyjazdy na jedno- lub kilkudniowe wycieczki, wyjścia do kin,



Anna Kwiatkowska

teatrów, muzeów, oraz na wernisaże – również naszych uczestników. Uczestnicy biorą udział zarówno w wystawach, jak i różnorodnych konkursach. Z reguły raz na dwa lata spędzamy dwa tygodnie na wspólnym wypoczynku.

Wystawy prac uczestników są organizowane regularnie na terenie budynku Warsztatów albo w innym budynku – Centrum Aktywizacji Twórczej i Zawodowej. Wystawy te trwają przeważnie miesiąc i są zachętą do dalszej pracy. Ja sama miałam w ramach Warsztatów jedną wystawę – w okresie kwiecień-maj tego roku, moje prace zostały zaprezentowane na terenie budynku Warsztatów. Wcześniej moje obrazy i rysunki były prezentowane w Szkole Życia na Oddziale Rehabilitacyjnym 4A oraz w innych miejscach, gdzie organizowano wystawy osób chorych, m.in. w Pałacu Sztuki w Krakowie, przy Placu Szczepańskim, gdzie była organizowana wystawa sztuki Art Brut.

Praca w WTZ jest czystą przyjemnością i psychicznym wypoczynkiem, jest samorealizacją i samospelnieniem. Czujemy się dowartościowani i bardziej pewni siebie, gdyż na warsztaty chodzą osoby, które – mimo że choroba im to utrudnia – tak naprawdę lubią coś robić, czymś się zajmować, są ciekawe życia i jego przemian, osoby życzliwe innym i pomocne. Część z nas znajduje i znalazła nowe miejsca pracy, uczestnicząc w szkoleniach unijnych, lub wróciła do swojego zawodu. Na warsztatach są prace bardziej kobiece (jak np. haftowanie) i męskie (pracownia techniczna), ale niektórzy panowie przełamują te stereotypy i też bardzo pięknie haftują. Przy przyjęciu na warsztaty, początkowo mamy tzw. okres próbny, aby móc poznać poszczególne pracownie i dobrowolnie wybrać sobie



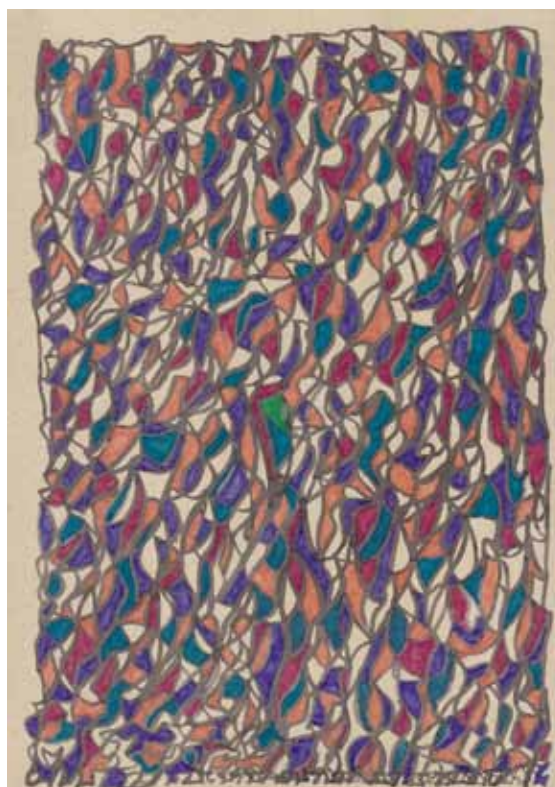
zajęcia i ustalić według tego codzienny grafik. Grafik ten wklejamy do indeksów, do których wpisujemy poszczególne zajęcia. Atmosfera panująca na warsztatach jest wyrównana i spokojna, każdy skupia się na tym, co robi. Nasze dokonania można potem zakupić w wztowski sklepiku „Pod Dębem”, położonym na terenie posesji budynku, są w nim sprzedawane nasze prace, a dyżury pełnią sami uczestnicy. Dodatkowo mamy dobrowolne dyżury sprzątnięcia w szatni i łazience oraz w kuchni i wokół budynku. Uczestnicy zawierają tutaj przyjaźnie, niekiedy nawet związki małżeńskie. Rozmawiamy nie tylko o problemach, ale także o radościach i swoich małych zwycięstwach. Warto też mieć tak jak my pozytywny stosunek do siebie i innych (bez dodatku alkoholu i narkotyków), gdyż może ludzie nieświadomi naszych chorób nie wiedzą, iż właśnie pozytywne myślenie wystarczy nam za wszelkie używki świata, i oddalibyśmy nieraz własną duszę za to, aby nie mieć takich sensacji jak głosy, urojenia, omamy, czy inne doznania, w które ludzie zdrowi wpędzają się po różnych specyfikach. Mamy na warsztatach ciepły stosunek per-

sonelu, zawsze możemy liczyć również na pomoc wykwalifikowanego psychologa i pani pielęgniarki, które prowadzą z nami zajęcia terapeutyczne. Warsztaty są dla mnie dobrym miejscem i staram się czerpać jak najwięcej z możliwości jakie mi dają dla rozwoju moich zainteresowań i lekcji życia...



powleczmy wspomnieniem
 dzień, w którym odeszłam z formą
 od normy
 dajmy już lasom pierzyny
 by w stogach śniegu utkwily
 rośliny ludzie maszyny
 zmitygujmy się o mały włos
 nie zabijając w sobie
 dobroci i znaków szczególnych
 tak aby los uznał nas
 za siebie wyłącznych i wiernych
 jak bowiem podzielić cios
 na porcje by było ich więcej?
 dla wszystkich nie tylko dla mnie
 o czym marzysz mój skrybo uduchowiony?
 pisząc kolejny wyciskacz łez
 czy thriller o strachu nieprzemijającym
 czy spożyć znaczy zjeść
 i przyjąć
 czy jedynie obejść się smakiem?
 i zostawić w każdej postaci swoje ciało
 jakich onomatopei
 użyjesz do wiersza o mnie
 (czyli dla ciebie nikogo)
 zapisaną stronę
 natychmiastowego wyroku za własne zdanie
 i własne przedmioty
 podmiotu skasowanego życiowo i materialnie

17.06.2016



Karat

Szukam Cię codziennie
 W falach włosów
 Przemierzam dotykem tatuaże
 Zbieram dobroć z warg zmysłowo czujnych
 Na każdy pocałunek na uczucie miłości
 Eksterminując złe myśli
 Nie przewiduję przyszłości bo teraz
 Jest wiecznością
 Na wpół zmienieni
 Na wpół nadzy
 Przemierzamy wypadkowe samotności
 Poznając się razem poprzez ciało
 I odbijając się w trakcie wzmocnienia
 Nasze dusze też nagie bo nad wyraz prawdziwe
 Wiedzą dokąd dotrzeć (bez nazwy, bez imienia)
 My wiemy co oczekiwać co zrobić
 Kiedy wszystko się już dopełni (w nas razem)
 To niepoprawność ale bezpieczne szaleństwo
 I wbrew rozważa utula nasze serca motyli „krojem”
 Nie szafujemy naszą miłością
 Precyzyjnie ją przeżywamy
 I ginie w niej jedynie przyciemniając pigment
 Miodowy koniak twoich długich włosów
 Spojeni w jedność unosimy się do siebie
 Wzajemnie prowokując lustra swoich twarzy
 Widokiem wcześniej niecodziennym
 Ulatujemy na krawędź dnia na początek nocy
 By znów być ze sobą
 I razem przeżywać śmiałe okazje na pojednaniu dusz
 Z wytyczną cielesności
 A w niej równoprawną miłość dozgonną
 Powiedzmy więc długotrwałą



Anna
Kwiatkowska

Ułamek ciszy

Zasłużyłam sobie na ten ból z wszechogarniającym
Spokojem
Moja dusza zapragnęła powędrować do nieba
I moja postać po powrocie
Mnie samą już dawno zabiła –
Jestem więc tutaj
Nie tam i nie mam nic do powiedzenia
Usta zalepia słodki kit a ciało obumiera
W futerałach wciąż za ciasnych ubrań i spowolnionego czucia
Oraz poruszania jak pusta puszka Ok beer
Czy wypluta guma orbit jestem sama ze sobą
Jakby mało czytelna a intelektualnie niesprawna
Jak głupkowata czy indolencyjna w swym nosferatum
Pół słodka, pół kwaśna jak niewidzialny i nieznaczący meteor
Mknę „na oczach” innych do nieba
A tutaj cóż jestem kompletnie nieużyta i wyczerpana
Postanowiłam zatem i „więc” utrwalić kilka wspomnień bez „pieszczot”
Które pozostawia „czas” w limicie wydarzeń co nazywam
„że jest mi wszystko jedno” przecież nie kto inny tylko ja
I może kilka osób dla których i dla mnie też kiedyś zaistniał czas
Wspólny co współtworzy nasze tu i teraz
A także „jutro” w które to „jutro” ze smakiem
„Wgryzam się jak w tort urodzinowy”
I w „tę przyszłość głupią” niepotrzebną bo wiem
Ze smutnie się zakończy no cóż pociesza mnie kolejne „zaś”
A przed nim jeszcze własne „sedno” będzie „drukować”
„myśleć” i „przetwarzać” aby „rąbek tajemnicy” uchylić
Jak największy ze zmian ucisk tkanek pochwycić
I torturowanie każdej z nich na osobne credo i rozum osobno
Aby przeniknąć przez stare piętno ktoś czasem powie „Ciebie znam”
Nim jeszcze się „pojawisz” lecz szans nie pozostawi Ci
Na zewnątrz „Twojej wakuoli”
Jak część „mojego życia” (odległą) no i błędną
Postanawia zapamiętać bo zapomnieć się nie da
Lub wtedy gdy wiem „sprzedałam się”
A to chwilowy rozgardiasz dosłowny
Jak później „tylko jedno” (to rozwiązanie) czeka nas
(Jeśli za życia tutaj poznasz „zółci smak” lub ból bólu)
Zagrożenie to zacznie się skradać a twa odpowiedź na to
Uwierzytelnij „jego żar” co w popiół zmieni twoje ciało
Nim zdązysz całkiem z niego odejść i ten żar błękitem rozpościeli
Na pomarańczowo-czerwone zwłoki (w popiół szary ujęte)
By w kwiatów kielichy spełniając prośbę twą pośmiertną
Posypaną na powrót Cię uduchowić po to by przetrwać
Zauważ, że czerwień „krwi” ma róża, astry, mak, a nawet groszek purpurowy
trafia się, że jeśli przed „czasem” zagubią się ona i on
I ich wiara, która była jednym peanem szczęścia wśród spójnych dusz
Wiele podobnych odkryją metodyczną klauzulą ofiar
I swój ciszy ułamek

09.10.2015

Moje uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Św. Jana Pawła II

W tym roku, tj. 2016, skończyłam drugi rok studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku im. Św. Jana Pawła II. Tak, jak opisywałam w poprzednim artykule, nic się nie zmieniło. Co dwa tygodnie w poniedziałki odbywają się wykłady w Krakowie w Centrum Jana Pawła II. Przybyło trochę uczestników.

Dzięki zaproszeniu przez Burmistrza z Wieliczki, miałam okazję uczestniczyć w odsłonięciu Dzwonu

Miłosierdzia na Brzegach, który będzie czekał na przyjazd Jego eminencji kardynała Stanisława Dziwisza. Następnie odbył się koncert poświęcony Miłosierdziu Bożemu, trwał do późnego wieczora. Wykłady też prowadzą profesorowie Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie.



Barbara Dąbska

Pikniki

Piknik w Więckowicach

9 czerwca pojechaliliśmy na piknik do Więckowic. W drodze na autostradę do Balic mieliśmy okazję zobaczyć miejsce, w którym będą się odbywały Światowe Dni Młodzieży. Cały teren jest jeszcze w rozsypce, ale budowlańcy mają jeszcze prawie dwa miesiące na dokończenie inwestycji. Gdy dojechaliliśmy do DPS w Więckowicach, usiedliśmy przy wyznaczonym dla nas stoliku. Pogoda była piękna, więc zacząłem się rozbiierać z kurtki, szalika, bluzy, aż zostałem w przewiewnej hippisowskiej koszulini. Podjadaliśmy truskawki i ciastka, które stały na stole, rozglądaliśmy się wkoło słuchając zapowiedzi konferansjera, który witał całą zgromadzoną menażerię VIP-owską. Potem na stole

pojawiły się przystawki: galareta i śledzik, a potem był jeszcze bigos i placki po węgiersku. W międzyczasie obejrzeliliśmy mecz piłki nożnej pomiędzy drużynami księży Salezjanów i Samorządowców. Spotkanie było zacięte – gol za gol. Wygrali Salezjanie 4:3. Następnie przenieśliśmy się pod scenę, na której występował kabaret seniorów – bo to właśnie seniorzy byli w tym dniu głównym podmiotem całego pikniku. Na tejże scenie po meczu odbyła się dekoracja drużyn, wyłoniono bramkarza oraz zawodnika meczu. Innymi atrakcjami w tym dniu był występ dziewczynek z klas od 4 do 6, licytacja



Mirek Konieczny

koszulki Jerzego Dudka z dołączonym certyfikatem autentyczności, a także piosenka „Kwiat jednej nocy” w wykonaniu wspomnianych seniorów. Odbył się także konkurs wianków, bo każdy z DPS-ów miał przywieźć po jednym. I choć nie wygraliśmy, to otrzymaliśmy nagrodę pocieszenia. Przed powrotem opiekunka zawiozła mnie do stoiska z biżuterią. Chciałem kupić jedyną pozostałą męską bransoletkę ze skóry, jednak ktoś inny mnie ubiegł. Później natomiast jeden z dwóch clownów na szcudłach zrobił mi kotka z balonika, który niestety pękł, ale opiekunka stanęła na wysokości zadania i kupiła mi następnego. W końcu przyszedł czas pożegnać się z imprezą. Na odjeźdźnym dostaliśmy czajnik termoizolowany i ciastka. Wybawiłem się świetnie, a i podjadłem sporo, więc wyjazd uważam za udany.



L A T O



Piotr Bał, pastele

LATO

Zbliża się lato, gorące i wspaniałe,
W promieniach słońca, przez lato całe,
Świeci to słońce w potokach promieni
Pośród słonecznych wszędzie tych cieni.

Cienie odbite, od drzew i od murów,
Gdy słońce świeci, gdy rano wschodzi,
Wśród trel ptaków i ich licznych chórów,
Gdy lato upalne wreszcie do nas przychodzi.

Słoneczna pora ze słońca nastaniem
Gdy słońce świeci z jego szybowaniem,
Błękitne niebo w błękicie się mieni
Pośród podniebnych w blaskach tych promieni.

Nad rzeką, lato, wszędzie się rozpościera,
Gorący piasek parzy nam nasze nogi,
I namioty, wokół nich młodzież się zbiera,
Opalanie na słońcu i sen ten błogi...

Lato teraz jest upalne, gorące i tutaj praży,
W blaskach promieni tego słonecznego nieba
I opalić się „na murzyna” też czasem się zdarzy
Bo lepszej pogody do opalania nie potrzeba.

Marek Migdał



Józef Zamojski,
pastele



Piotr Stawowy,
pastele



Wojciech Wierzbicki,
kredki ołówkowe



Krzysztof Piasecki,
kredki ołówkowe



Szlachetne serce mojej kochanej Mamy

Z okazji Twojego święta, moja kochana Mamo, życzę Ci byś zawsze była zdrowa i szczęśliwa, by na Twojej twarzy zawsze gościł promienisty uśmiech, którym obdarzasz każdego. Życzę Ci wzajemnej miłości i błogosławieństwa. Mamo, chociaż jestem dorosła, Ty nadal w moim życiu jesteś najważniejsza, najistotniejsza i bardzo mi potrzebna. W tym dniu chcę dedykować Ci wiersz.

Gdy myślę o nas, widzę królestwo miłości, piękny ogród marzeń. Ja opieram głowę na Twoim ramieniu, a także wręczam Ci różę i najpiękniejsze kwiaty w podziękowanie za miłość, troskę i opiekę. Wiem, kochana Mamo, że o mnie dbasz i że serdecznie mnie kochasz i wiem, że w życiu nigdy nie zostanę sama. A Ty wiesz, że ja także kocham Ciebie, szanuję i za wszystko Ci dziękuję. Ty zawsze będziesz przy mnie trwała i prawdziwym uczuciem mnie obdarowywała. Two serce jest pełne nadziei, która ma otworzyć drzwi do Itaki, do zakątka, gdzie powracać każdy chce. Ty otoczysz mnie swoim matczynym ramieniem, gdy będę szukała wsparcia, ciepła i zrozumienia. Wtedy powrócę do oazy pachnących kwiatów, w promykach słonecznego szczęścia.

Niech me życzenia zdrowia, szczęścia, radości, wzajemnej szczerzej miłości, sprawią, by na Twojej twarzy pojawił się promienisty uśmiech, który sprawi nam wiele radości. Dziękuję Ci, Mamo, za moje życie i wykształcenie, za dobre wychowanie oraz wspieranie gestem, słowem i czułym sercem. Chciałabym byś zawsze wśród nas była i sto lat żyła, od Boga łaski otrzymywała i się do nas serdecznie uśmiechała. Wiedz o tym, że przeze mnie jesteś doceniana i bardzo kochana. Mamo, mocno Cię całuję i za wszystko serdecznie Ci dziękuję. Dziękuję Ci za Twoją miłość, za opiekę i troskę. Jestem Ci wdzięczna za rodzinne domowe ognisko i chcę być zawsze przy Tobie blisko, ja o Ciebie dbam, bo Cię bardzo kocham.



Lidia Wąsik



Międzynarodowy Dzień Dziecka



Marian Skoczylas

Mimo, iż obecnie Dzień Dziecka kojarzy się szczególnie z prezentami i zabawą, jest to bardzo istotne święto, o dużo głębszym znaczeniu, mające upowszechniać ideały dotyczące praw dziecka. W Polsce świętujemy je 1 czerwca, podobnie w krajach byłego bloku socjalistycznego, na świecie jednak przypada ono zazwyczaj 20 listopada, jako upamiętnienie uchwalenia ONZ-owskich konwencji. Międzynarodowy Dzień Dziecka jest świętem obchodzonym niemal na całym świecie.

Początki ochrony praw dziecka sięgają 1924 roku, kiedy w Genewie Zgromadzenie Ogólne Ligi Narodów przyjęło Deklarację Genewską. Przedstawiciele ponad pięćdziesięciu krajów zgrupowanych w Lidze Narodów, na wniosek Międzynarodowego Związku Pomocy Dzieciom uchwalili prawo mające na celu ochronę najmłodszych. W roku 1948 dokument został rozszerzony, głosił, że „mężczyźni i kobiety wszystkich narodowości uznają, że ludzkość powinna dać dziecku wszystko, co posiada najlepszego i stwierdzają, że ciężar na nich, bez względu na rasę, narodowość i wyznanie”. Deklaracja określała powinności dorosłych wobec dzieci, m.in. możliwość normalnego rozwoju fizycznego i duchowego czy, że powinny być nakarmione, pielęgnowane, wzięte w opiekę i wspomagane. Oficjalnie od roku 1952 w krajach słowiańskich zaczęto obchodzić święto dzieci. Jednak już wcześniej w kilku krajach na świecie wprowadzono go do kalendarza. Inicjatorem tego dnia była organizacja International Union for Protection of Childhood. Jej celem było zagwarantowanie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Rok później, w 1953 roku, do działań na rzecz zapewnienia dzieciom godnego życia przyłączyła się Organizacja Narodów Zjednoczonych. To właśnie ONZ w 1959 uchwaliła jeden z najważniejszych dokumentów dotyczących ochrony dzieci. 20 listopada tegoż roku podpisano Deklarację Praw Dziecka zawierającą 10 zasad. Wśród nich były m.in. prawo do nazwiska i obywatelstwa w chwili urodzin, obowiązek szczególnej troski wobec dzieci upośledzonych fizycznie lub umysłowo i pierwszeństwo dziecka do ochrony i pomocy. W roku 1954 ONZ zaleciła wszystkim państwom organizowanie Powszechnego Dnia Dziecka w dniu przez siebie wybranym. Dokładnie 30 lat po uchwaleniu deklaracji (20 listopada 1989 roku) ONZ przyjęła kolejny dokument chroniący dzieci - Konwencję o Prawach Dziecka. Swoim zasięgiem obejmuje ona prawie wszystkie kraje świata (oprócz m.in. USA). W tworzeniu tego dokumentu czynny udział brała Polska, która zainicjowała jego

stworzenie. W konwencji opisano wszystkie prawa, jakie przysługują dzieciom.

Odmienny jest także sposób obchodzenia tego dnia, na co wpływ różnorodna tradycja, obyczajowość i historia wynikająca z danego kręgu kulturowego. We Francji i Włoszech nie ma typowego Dnia Dziecka, ale jego odpowiednikiem jest Święto Rodziny obchodzone 6 stycznia, jako nawiązanie do Święta Trzech Króli i złożenia w stajence podarunków Jezusowi. W tym dniu rodzice wręczają swoim pociechom ciastka z wróżbami pieczone przez rodziców oraz królewskie korony. W Japonii dzień dziecka świętuje się dwukrotnie – osobno świętowany jest dzień chłopca (5 maja) i dziewczynki (3 marca). Rodzice tego dnia przygotowują latawce w kształcie karpia z papieru bądź tkaniny, które następnie wywieszają się na masztach przed domem. Karpie mają różne kolory, z których każdy ma swoje znaczenie – czarny karp symbolizuje tatę, czerwony mamę, niebieski syna. W japońskiej tradycji karpie symbolizują siłę, odwagę i determinację, gdyż potrafią płynąć pod prąd rzek. Dla dzieci maszty te są życzeniem pomyślności i odwaźnego chodzenia przez życie. Z kolei dziewczynki w swym dniu, zwanym Festiwal Lalek lub Festiwal Dziewcząt, przygotowują wystawy swoich lalek i figurek przedstawiających bohaterów kraju, jest to dzień modlitwy za zdrowie i szczęście dziewczynek. Rodzice układają wtedy papierowe lalki, przebrane w tradycyjne stroje japońskie.

Obchody Dnia Dziecka na świecie mogą być związane ze świętem narodowym danego kraju, czego przykładem jest Turcja, gdzie 23 kwietnia obchodzony jest Narodowy Dzień Suwerenności i Dzień Dziecka. Święto upamiętnia tym samym walkę Turcji o niepodległość w 1920 roku i utworzenie Republiki Tureckiej. Twórca republiki, Mustafa Kemal Atatürk, zadedykował ten dzień dzieciom, podkreślając, że to one są przyszłością narodu. Tradycją jest, że w tym dniu dzieci przebierają się w stroje narodowe, tańcząc i śpiewając puszczają kolorowe latawce. Tego dnia także dzieci, podobnie jak w Polsce, zasiadają w parlamencie.

Warto pamiętać, że są także święta pokrewne, m.in. Międzynarodowy Dzień Dzieci-Żołnierzy (12 lutego), Dziecka Zaginionego (25 maja), Dzieci Będących Ofiarami Agresji (4 czerwca), Sprzeciwu wobec Pracy Dzieci (12 czerwca), Zapobiegania Przemocy Wobec Dzieci (19 listopada).

Źródła: www.ciazowy.pl, historia.org.pl

L A T O

LETNIE BZY POLSKIE

Te bzy białe, kwitnące, na drzewach,
Bzy różowe i inne, co się czerwienią,
Te bzy błękitne, co kwitną na krzewach,
I te bzy żółte mienią się żółcienią.

A te bzy białe, które tu się bielą,
Też białe płatki, co się pod bzem ścielą,
A wiatr płatki naokoło rozwiewa,
Koło bzów rosną te stuletnie drzewa.

A te bzy różne, co się one różowią,
Oraz różowe płatki, co się ścielą,
A wiatr płatki naokoło rozwiewa,
Koło bzów rosną te stuletnie drzewa.

Te bzy ładne, co się błękitem ścielą,
Oraz płatki, co się błękitem mienią,
A wiatr płatki naokoło rozwiewa,
Koło bzów rosną te stuletnie drzewa.

Bzy żółte, które się mienią żółcienią,
Żółte płatki, co się pod bzem tym ścielą,
A wiatr płatki naokół rozwiewa,
A koło bzów rosną te stuletnie drzewa.

Wśród drzew stuletnich, bzy kwitną czerwone,
Opodal kwitną astry w barwnym ogródku,
Na łodygach rosną liście zielone,
Stale rosną tam one, powoli, powolutku.

Wśród drzew stuletnich kwitną bzy bordowe,
A pośród nich kwitną te kwiaty mimozy,
Mienia się kwiatki, bratki kolorowe,
A także prześliczne kwiaty tuberozy.

Marek Migdał

**Kazimierz Luty,
pastele**



**Józef Zamojski,
farby plakatowe**



**Emilia Ożana,
pisaki**



LETNIE KWIATY

A te przylaszczki, piękne kwiaty,
I lewkonie kwiaty te ładniejsze,
A na tych oknach są śliczne rabaty,
I inne kwiaty są jeszcze piękniejsze.

A na tych łąkach kwitną te zawilce
I błękitne niezapominajki,
A w zbożach tych rosną stokłosa,
I kwiaty są tam jak z bajki.

Rosną w ogródku tym piwonie,
Czerwone i też także purpurowe,
A nad nimi kwitną jabłonie,
A pod nimi bratki te bordowe.

I te przylaszczki, oraz inne kwiaty,
Kwitną w ogródku, w tych kolorach,
Które stale odmierzają mi te daty,
Tworząc kobierzec w ślicznych wzorach.

Oraz lewkonie te kwiaty cudniejsze,
W prześlicznych barwach, oraz wzorach,
I inne kwiaty są jeszcze piękniejsze,
W tych to ciepłych, gorących porach.

A na łąkach kwitną zawilce i wrzosy,
Oraz cudowne te niezapominajki,
A w zbożach rosną maki i stokłosa,
Oraz dzwonki śliczne, jakby z bajki.

Rosną w ogródku bratki te bordowe,
A pod nimi też purpurowe piwonie,
Czerwone, a także kwiaty purpurowe,
A nad nimi kwitną wiśnie i jabłonie.

W zielonych trawach białe rosną stokrotki,
Pośród żółtych mleczejów wkoło w trawie,
A tam daleko rosły cudowne, piękne szarotki,
Rozmaite kolory i barwy wyglądały ciekawie.

Na tych łąkach pośród traw rosła soczewica,
Na polach i łąkach rósł barwny rumianek,
Miał on barwy szare, różne miał kolory,
A dalej na łąkach rósł tam tymianek,
Tworząc w kolorach przeróżne wzory,
I ich pięknem szczyliła się cała okolica.

W blaskach gorącego słońca, w całej okolicy
W ogródku rosły biało-czerwone tulipany,
Pośród których mieniły się tam soczewicy
Pojedyncze sztuki, a ich kształty były jak dzbany.

W blasku słońca mienił się błękit nieba,
I tegoż koloru błękitne jasne tulipany,
I barwy nieba, jak i tulipanów innych trzeba,
Te kwiaty wyglądają jak barwne dzbany.

Marek Migdał



**Maria Balon,
kredki ołówkowe**



**Józef Zamojski,
farby plakatowe**



**Józef Zamojski,
pastele**



**Helena Pączek,
pastele**

Sport to zdrowie!

Nadeszła długo oczekiwane lato, czas ciepłych słonecznych dni, wprawiających nas w dobry humor. W tym letnim czasie otacza nas piękno natury, nad nami góruje słońce, rozpościera się blask błękitnego nieba, orzeźwia nas letni powiew wiatru. Taka aura zachęca nas do obcowania z naturą. Dni są teraz długie, co też sprzyja aktywności. W tym czasie szczególnie chcemy zadbać o siebie, by zgubić zbędne kilogramy, by bez kompleksów pokazywać swe ciało w letnich kreacjach, byśmy nie musieli przemierzać sklepów w poszukiwaniu większych rozmiarów i byśmy nie czuli się mniej atrakcyjni przez swój zaniedbany wygląd, gdy po zimie stwierdzamy stojąc przed lustrem, że jakoś tak dziwnie – w zeszłym roku letnia garderoba była luźna, a teraz jest obcisła i przykrótka. No tak, w zimie, gdy było się mniej aktywnym fizycznie, wówczas gromadziły się zbędne kilogramy, w których teraz czujemy się ciężko i mało atrakcyjnie. Nie ma co się załamywać, należy działać! Oprócz zmiany diety i przejścia na posiłki niskokaloryczne, należy przede wszystkim wziąć się za siebie i podjąć ćwiczenia fizyczne!

Należy wybrać swój ulubiony rodzaj aktywności, który oprócz wymiernych korzyści w postaci utraty kilogramów, przyniesie nam satysfakcję i radość. Nie musimy od razu biegać na siłownię czy na codzienny jogging, warto zacząć działania sportowe małymi krokami. Warto pamiętać, że już nawet mały sukces w po-

staci zmniejszenia obwodu w pasie lub poprawy kondycji mobilizuje nas do większej aktywności i kontynuowania podjętej walki!

Aktywność fizyczna to nieodzowny element zdrowego stylu życia, który jest ostatnio bardzo modny, wiąże się z szeregiem korzyści zdrowotnych. Regularne ćwiczenia korzystnie wpływają na zdrowie i funkcjonowanie poszczególnych organów oraz długość życia. Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wygląd naszej sylwetki. Ćwicząc, szybciej spalamy tkankę tłuszczową, rzeźbimy mięśnie i modelujemy sylwetkę, możemy poprawić postawę czy ujędrnić ciało. Regularnie ćwicząc wzmacniamy nasze mięśnie i stawy oraz zmniejszamy ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości, takich jak choroba wieńcowa, zawał serca, cukrzyca czy otyłość. Dla zwiększenia wydolności sercowo-naczyniowej, polecany jest zwłaszcza trening kardio czyli ćwiczenia aerobowe – nordic walking, jogging, piesze wędrówki i jazda na rowerze. Sport, np. bieganie, daje wspaniałe rezultaty, pomaga nam pozbyć się zbędnych kilogramów i pozwala cieszyć się wspaniałym humorem, uzyskać wymarzoną sylwetkę wraz ze stosowaną regularną dietą.

Jogging, czyli bieganie, dostarcza naszemu organizmowi wiele korzyści. Docenili go już dawno Amerykanie, w samym Nowym Jorku biega więcej ludzi niż

w całej Polsce. Jednak i u nas organizuje się coraz więcej biegów, biega się również indywidualnie. Przy regularnym bieganiu wyrównamy nasz oddech, będziemy bardziej wytrzymali, biegamy dla siebie oraz dla swego zdrowia, to profilaktyka cukrzycy, osteoporozy, chorób serca, nowotworów, nerwicy czy depresji. Dzięki systematycznej aktywności wzmacniamy serce i chronimy się przed zawałem. Osoby aktywne, wysportowane mniej chorują, bo wzrasta im odporność, tak często



Lidia Wąsik



rys. Józef Zamojski

się nie przeziębają. Uprawiając aktywność fizyczną, także mniej popadamy w depresję i złe samopoczucie, czy chandrę, np. z powodu złej pogody. Zalet jest wiele, oprócz pięknej młodzieńczej sylwetki, opóźniamy procesy starzenia. Badania wskazują, że jogging i nie tylko, uprawiany w młodości, powoduje, że jest się biologicznie młodszym od swych rówieśników, żyjąc aktywnie nie tylko jesteśmy sprawniejsi, ale nawet przedłużamy sobie życie.

Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na ogólne zdrowie i obniżają ryzyko lub spowalniają postęp niektórych chorób związanych z późnym wiekiem. Osoby aktywne fizycznie w późniejszym wieku mają mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia przewlekłych chorób nie tylko somatycznych, np. chorób serca, ale także problemów natury poznawczej i umysłowej. W badaniach udowodniono, że trening wytrzymałościowy usprawnia funkcję mięśni a równocześnie poprawia naszą zdolność skupienia się i rozwiązywania problemów.

Należy zwrócić uwagę, że nasz tryb życia zależy od nas, od naszej silnej woli i motywacji do pracy nad sobą. Ważne jest tak zwane „samozaparcie”. To oczywiście, że chcemy być zawsze młodym, zdrowym, pięknym i bogatym. Nie zawsze jednak pamiętamy – i to należy zmienić – że częściowo zależy to od nas samych!

Sport to nie tylko „walka” o piękną sylwetkę, ale także świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Gdy znajdziemy odpowiednią dla siebie formę aktywności, wybraną dziedzinę sportu, możemy próbować zbić zbędne kilogramy i uzyskać wymarzoną, wysportowaną sylwetkę, przy okazji dobrze się bawiąc, sprawiając sobie wiele radości. Może to być np. taniec, ale także dłuższy spacer, jazda na rolkach lub na rowerze, albo wypad w góry. Okazją do ruchu i zrzucenia grubszego brzuszka może być również jakiś wyjazd i czas spędzony na świeżym powietrzu, do czego piękna letnia przyroda w pełnym rozkwicie wydaje się wprost idealna. By poruszać się, nie musi to być forsowny wysiłek, wystarczy odpowiednia forma odreagowania, najlepiej na świeżym powietrzu, może też na siłowni lub na rehabilitacji.

Ponieważ wysiłek fizyczny rozładowuje nasze negatywne emocje, stres oraz łagodzi zgromadzone napięcia, wraz z aktywnością znowu pojawi się na naszej twarzy szczerzy uśmiech. Zachowanie dobrej formy sprzyja naszemu dobremu humorowi. Prowadząc aktywny tryb życia będziemy szczęśliwi i bardziej przygotowani na spotkanie z naszym życiowym stresem. Dotleniony, wypoczęty i zregenerowany organizm będzie lepiej radził sobie z przeszkodami natury fizycznej i psychicznej.

Sz szczególnie relaksujące są sporty uprawiane na świeżym powietrzu, które zapewniają zbawienny kontakt z naturą. Lepiej radzić sobie ze stresem właśnie przez sport i aktywność fizyczną, niż poprzez nadmierne jedzenie, głównie posiłków wysokokalorycznych.

Ja sama wiem to z własnego doświadczenia, że warto być aktywnym, prowadząc odpowiedni tryb życia dla zachowania dobrej formy – by każdy z podniesioną głową zmierzał do swego wyznaczonego celu. Mamy określony stopień niepełnosprawności i pewne trudności, z którymi się zmagamy, ale mimo to od nas właśnie zależy jak pokierujemy swym życiem, jak będziemy się motywować do działania i radzić sobie z przeciwnościami. Musimy ze sobą walczyć mimo naszej niepełnosprawności i brać życie w swe ręce, bo po co dolewać oliwy do ognia!

Należy się ruszać i być aktywnym niezależnie od pory roku, ponieważ sport nas usprawnia, wzmacnia naszą kondycję. Pomaga także zwalczać własne słabości, pokonujemy nasze poprzeczki, walcząc ze swymi słabościami i porażkami. Co prawda, musimy sobie uświadomić, że są pewne kwestie niezależne od nas, jednak są inne, które od nas zależą. Lenistwo nie popłaca, podobnie jak niechęć do pracy nad sobą, szukanie wymówek jak brak wolnego czasu, brak miejsca do ćwiczeń czy po prostu zmęczenie. Ja osobiście uważam, że nie ma nic za darmo. Otóż, musimy zwalczać swoją niechęć do ruchu i ćwiczeń! Musimy uzmysłowić sobie, że jeśli postawimy pierwszy krok naprzód, wówczas przełamiemy swe bariery, co da nam wiele satysfakcji. Poprzez ruch osiągniemy sprawność długoletnią, która z pewnością zaowocuje w przyszłym czasie. Poprzez aktywność za-



pewniamy sobie komfort psychiczny, sprawność fizjologiczną i zdrową dojrzałość, gdy cera zadbane i sylwetka wysportowana, wygimnastykowana, utrzymujemy swą odpowiednią kondycję, zapewniamy sobie radość płynącą prosto z serca. Mając na twarzy uśmiech, łatwiej będziemy znosić pojawiające się z czasem, a to przecież nieuniknione, znaki czasu – zamiast być osobą zaniedbaną, zmęczoną, pełną niechęci i do tego schorowaną z powodu złego trybu życia i złych, chorobotwórczych nawyków jak papierosy, alkohol, czy fast foody. Ponadto ludzie, którzy uprawiają sport są szczęśliwsi – podczas aktywności fizycznej organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia, a w efekcie następuje poprawa samopoczucia. Wzmocniona aktywność fizyczna wpływa pozytywnie także na naszą urodę – pocąc się, pozbywamy się z organizmu nagromadzonych toksyn, a regularnie oczyszczany organizm funkcjonuje i wygląda lepiej.

Ćwicząc systematycznie, nie odczuwamy większego zmęczenia, w miarę aktywności następuje przyływ energii, która będzie nas mobilizować do dalszej pracy nad sobą. Niezależnie od tego jaki prowadzimy tryb życia, spróbujmy znaleźć moment dla siebie. Szukajmy okazji do relaksu, odpoczynku, zmiany klimatu. Znajdźmy formy rekreacji odpowiednie dla siebie. Aktywność

fizyczna poprawi nam nastrój, poczujemy się dowartościowani i na pewno nawet mały sukces sprawi nam dużo radości i doda otuchy, a zrzuczone zbędne kilogramy pozwolą nam skuteczniej walczyć ze swoimi trudnościami zdrowotnymi.

Ćwiczyć może, a nawet powinien, każdy. Pamiętajmy przy tym, by nie popadać ze skrajności w skrajność, by po okresie braku aktywności ruchowej nie rzucić się na sport bez umiaru, tylko by rozpocząć ćwiczenia powoli, z uwzględnieniem własnych możliwości i predyspozycji, by ćwiczyć systematycznie, regularnie. Warto pamiętać o diecie, bo posiłki wysokokaloryczne zamiast nas wzmacniać, tylko nas rozleniwiają i sprawiają, że czujemy się senni i ociężali. Wyznaczając sobie kolejne cele w sporcie oraz stopniowo realizując je, zyskujemy nie tylko coraz lepszą kondycję fizyczną, ale również poczucie, że nie ma dla nas rzeczy niemożliwych. Wzmacniamy się nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Sport to zdrowie, przyczynia się do zachowania wieloletniej dobrej formy i tzw. werwy życiowej, która pomoże nam w wypełnianiu swych ambitnych planów z radością i satysfakcją.

Źródła: portal.abczdrowie.pl, polki.pl, wformie24.poradnikzdrowie.pl

Styl życia

Walka z kilogramami

W tym odcinku moich zwierzeń i prób przyjrzenia się moim problemom, postanowiłam pochylić się nad trudnym problemem otyłości. Z otyłością zmagam się można powiedzieć już od dziecka, pamiętam, że mówiono o mnie z pobłażaniem „pulecik” albo „bułeczka”. Być może moje otoczenie nie zdawało sobie do końca sprawy z faktu, że moja sylwetka to problem, który z czasem będzie się pogłębiał. Moje dodatkowe kilogramy to nie tylko sprawa mojego wyglądu, ale także, a może przede wszystkim, zdrowia. Otyłość wiąże się z licznymi problemami i chorobami.

Nieustająco, choć może nie całkiem regularnie, podejmuję próby walki z moją wagą. Moje zmagania już co nieco opisywałam. Tym razem opowiem Wam o mojej wizycie w Centrum Leczenia Otyłości, zdobyłam tam kilka cennych wskazówek, którymi się z Wami podzielę.

Według specjalistów otyłość jest chorobą i objawem niezdrowego stylu życia. W leczeniu celem jest pozbycie się nadwagi bez efektu jo-jo, czyli nie tylko usunięcie objawu otyłości, ale przede wszystkim proces likwidowania jej przyczyny. Zazwyczaj, aby schudnąć, wprowadzamy działania, które pozwalają czerpać ener-

gię z tkanki tłuszczowej, planujemy dietę, aktywność fizyczną i utrzymujemy je do pewnego momentu. Gdy jednak osiągamy swój cel, za-

zwyczaj wracamy do starych przyzwyczajeń, które doprowadzają do ponownego wzrostu wagi. To początek efektu jo-jo. Sprzyjają mu szczególnie restrykcyjne, zbyt niskokaloryczne diety oraz te, w których wykluczamy jakieś grupy produktów. Zdrowe odchudzanie powinno być czasem wprowadzania zmian w naszych codziennych przyzwyczajeniach, nauką odżywiania, dbania o dobrą energię, zdrowie i samopoczucie. Najistotniejszym czynnikiem powodującym spadek wagi jest przestrzeganie diety, natomiast dla utrzymania efektu niezbędne jest opanowanie podstaw i zasad racjonalnego odżywiania. Stosowanie ich w planowaniu codziennych posiłków umożliwi utrzymywanie prawidłowej masy ciała i odpowiednie odżywienie organizmu bez poczucia krzywdy, które towarzyszy „byciu na diecie”.

Pierwszą zasadą jest spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, dbając o to by przerwy między nimi były nie krótsze niż 3 i nie dłuższe niż 5 godzin. Nasz



Elżbieta Tokarz

organizm fizjologicznie jest dostosowany do częstego dostarczania małych porcji energii. Zjedanie dużych posiłków w odstępach większych niż 6 godzin prowadzi do gromadzenia tkanki tłuszczowej, a zjedanie 1 lub 2 posiłków w ciągu dnia zawsze prowadzi do tycia!

Po drugie, pierwszym posiłkiem zawsze powinno być śniadanie zjedane do godziny od przebudzenia. Spożywanie śniadań jest najważniejszym elementem racjonalnego odżywiania. Odchudzanie to idealny czas, by nauczyć się zdrowo jeść i wdrożyć w życie ten cenny nawyk. Metabolizm jest pobudzany do pracy w momencie spożywania posiłku o odpowiednim składzie. Pomijanie pierwszego śniadania spowolni przemianę materii, zahamuje spalanie tkanki tłuszczowej i uniemożliwi utrzymanie wagi ciała w przyszłości.

Po trzecie, nasze posiłki powinny być urozmaicone, a w każdym powinny znajdować się produkty dostarczające wszystkich składników odżywczych: węglowodanów złożonych, białek i tłuszczu. Wykluczanie którejkolwiek grupy produktów (np. produktów zbożowych dostarczających węglowodany, mięs i ryb dostarczających białka czy olejów roślinnych – źródeł tłuszczu) powoduje, że narażamy nasz organizm na niedobory, a wagę na niestabilność lub efekt jo-jo.

Po czwarte, do każdego posiłku warto spożywać warzywa (szczególnie sezonowe), ponieważ oprócz tego, iż są źródłem witamin i minerałów, mają mało kalorii, a powiększają posiłek dając uczucie sytości. Także w sytuacji głodu pomiędzy posiłkami, zawsze można dojadać dowolnymi warzywami. Mogą one być w formie kiszzonej, konserwowej, surowej i gotowanej, ale bez dodatku tłuszczu. Z warzyw można również ugotować zupę, dodając kostkę rosółową. Nie może ona jednak zawierać w swym składzie dodatkowych produktów białkowych i węglowodanowych (ryżu, ziemniaków, kaszy, makaronu, mięsa).

Po piąte, owoce należy traktować jak deser i nie spożywać więcej niż 2 porcje w ciągu dnia. Tak jak słodczyce, są one bowiem źródłem cukrów prostych.

W żadnym wypadku nie należy zmniejszać porcji jedzenia, może to zaowocować negatywnymi skutkami zdrowotnymi (osłabieniem, wypadaniem włosów, niedożywieniem), ale również spowolnić metabolizm, przez co organizm nie będzie mógł w pełni wykorzystywać swoich możliwości do spalania tłuszczu. Chudnięcie przebiega najefektywniej, kiedy zjedane są wszystkie posiłki, w zaleconych porcjach. Restrykcyjne ograniczenie jedzenia podczas odchudzania, może zakłócić ten proces i doprowadzić do efektu jo-jo z powodu spowolnienia tempa przemian zachodzących w organizmie.

Oprócz jedzenia bardzo ważne jest nawadnianie organizmu i regularne picie. Dorosły człowiek powinien

wypijać nie mniej niż 1,5-2 l płynów dziennie.

Wybierając produkty w sklepie należy zwracać uwagę na etykiety, by kontrolować m.in. zawartość tłuszczu i cholesterolu w produktach, ich kaloryczność, a także obecność rozmaitych konserwantów. Im mniej przetworzone produkty, tym lepsza jest ich wartość odżywcza, dlatego należy unikać dań typu „instant” lub gotowych do podgrzania w mikrofalówce.

W codziennym jadłospisie należy unikać „pustych kalorii”, które dostarczane są w produktach takich jak słodczyce, słone przekąski, cukier czy alkohol. „Puste kalorie” nie wnoszą do organizmu żadnej wartości i nie mogą być efektywnie spożytkowane; dostarczają jedynie energii, która podana w nadmiarze odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego wyżej wymienione produkty należy zarezerwować na specjalne okazje, a nie zjadać ich na co dzień.

pozytywne jest, że w prawidłowym żywieniu nie ma „czarnej listy”, czyli rzeczy, których w ogóle jeść nie można. Posiadając podstawową wiedzę z zakresu żywienia, można każdą potrawę wkomponować z odpowiednią częstotliwością, w cykl regularnych posiłków.

Aby uniknąć efektu jo-jo, czyli wzrostu wagi na skutek uprzednio zastosowanej diety odchudzającej, należy zastosować kilka zasad. Od początku odchudzania należy spożywać wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białka, tłuszcze i węglowodany w odpowiednich proporcjach, tak, aby dieta była symulacją prawidłowego odżywiania. Niewskazane jest eliminowanie z diety pewnych grup produktów (np. chleb, ziemniaki, mięso), bo nigdy nie nauczymy się prawidłowo komponować posiłków po schudnięciu. Jeżeli dieta jest tylko chwilową zmianą odżywiania, polegającą na jedzeniu mniej lub głodzeniu się, a po schudnięciu wracamy do dawnych nawyków żywieniowych, na pewno waga wróci do stanu wyjściowego, lub przekroczy go. Jeżeli dieta jest bardzo niskoenergetyczna (poniżej 1000 kcal), metabolizm ulega znacznemu spowolnieniu, w związku z czym rozszerzanie jadłospisu po odchudzaniu powoduje naddatek energetyczny, z którym ospały organizm sobie nie poradzi, zacznie magazynować energię w postaci tkanki tłuszczowej.

Należy pamiętać, że im chudnięcie jest wolniejsze, tym łatwiej utrzymać niższą wagę ciała. Według najnowszych badań najkorzystniejszy ubytek wagi ciała to 2-3 kg miesięcznie. Miesięczny ubytek masy tłuszczu by był bezpieczny nie może być za szybki.

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Wam w nauce prawidłowego i racjonalnego odżywiania, ze stopniowym zastępowaniem złych nawyków nowymi. Życzę sukcesów – Wam i samej sobie!

Źródło: zdroweodchudzanie.pl

Miłość

*Te gorące uczucia i ust pocałunek,
Gdy twoje usta stale są tak blisko
Oraz twoje uczucia i ten szacunek,
Zawierają miłość i to wszystko...*

*Te serdeczna uczucia i ust pocałunki
Gdy twoje usta przy mych ustach blisko
I gdy mijają z serca wszystkie frasunki
Wtedy nastaje serdeczna miłość i wszyst-
ko...*

*Ta moja miłość z serca mojego,
Która we mnie stale wzrasta,
Ta moja miłość nigdy nie zamiera,
Czego przyczyną kochana niewiasta...*

Marek Migdał



Stanisław Tupta,
pastele



Wojciech Wierzbicki, farby plakatowe



Jacek Świsstek,
pastele

Romantyczna chwila

Łza w szczęściu się mieni, i my będziemy złączeni nawzajem o każdej porze. Nad wonną lilią przed każdą romantyczną chwilą dłonie sobie podajemy i z zachwytem swą miłością się radujemy. Wśród zielonych dróg i srebrnych kamieni, gdzie lustrzaną postacią swej osobowości tryska powiew miłości, wzajemnej szczerzej czułości, do której każdy dąży, wędrujemy. Jak kwiat pąsowej róży twe usta rumiane, wiatr włosy rozwiewa, słońca lśniące promyki będące nadzieją... I wtedy miłość serdeczna w blasku drzwi otwiera pełne radości, szczeroci, zapraszając nas jak gości. Tak piękny czas, w którym będzie tylko wspólna nadzieja, która się spełnia. Tak rodzi się, a później dojrzewa, szczęście. To szczęście stanie się drogą, którą podążą nasze wrażliwe serca...



Lidia Wąsik

*Chciałabym Ci powiedzieć „Dzień dobry, Kochany”
 Budzić się wcześniej niż Ty
 Patrzeć jak śpisz
 Jak mały miś zakochany
 Ty śpisz, śpisz
 A ja daleko za oceanem marzeń
 Zbliżam się do świata cieni i duchów
 Nie będę malować w kolorach czerwieni i granatu
 Dopóki nie wykrzyczę światu
 Echa spokojnej miłości*

Marzena Hoszowska-Dylewska



Emilia Ożana,
pisaki



Józef Zamojski,
farby plakatowe



Lidia Wąsik, kredki, pastele

*Już świta
 Mrok się rozplywa
 Dniem, który nadejdzie
 Ponuro błyszczą stalowa perspektywa
 Dziś zimne słońce wszędzie
 I choć tak jasno będzie świecić
 Błądząc po modrym niebie
 To żaden promyk nie ogrzeje
 Mojego serca dla Ciebie
 Dla Ciebie serce będzie zimne
 Nieczułe, obojętne
 I kiedykolwiek będziesz przy mnie
 Przy Tobie mnie nie będzie*

Marzena Hoszowska-Dylewska

Przypowieść o talentach

Wybraliśmy się z sympatyczną grupą na Osiedle Tysiąclecia do pięknej szkoły na karaoke, by udowodnić, że piosenka w innej interpretacji i organizacji niż oryginalna w wykonaniu wielkich artystów, może być również interesująca i ciekawa. Mieliśmy przygotowany piękny podkład muzyczny profesjonalnego zespołu muzyków. Pokaz zbiegł się z nadejściem wiosny, oraz zakończeniem w Kościele Wielkiego Postu. Udowodniliśmy, że zmieniamy się na lepszych ludzi żyjących na

planecie naszego globu ziemskiego – to wyraz Wielkiego Postu, aby być innymi postępowymi obywatelami, dla innych to wielka moralna odpowiedzialność. Muzyka w piosence to zmiana nastroju i samopoczucia, łagodzi stresy i napięcia nerwowe. Zakiełkowało w nas ziarenko nadziei!

PS. Poczęstunek był wyborny, bulion, kawa, herbata i ciasto.



**Lesław
Wąsowicz**

„Głosy z dalekich brzegów”

Wieczór autorski Leszka Długosza, który chciałbym tutaj opisać, odbył się w krakowskim NCK, czyli Nowohuckim Centrum Kultury w dniu 12 kwietnia 2016. Wybraliśmy się tam grupą z opiekunem. Po przybyciu na miejsce, ponieważ mieliśmy trochę czasu do rozpoczęcia imprezy, mogliśmy obejrzeć zaprezentowane w Centrum ciekawe obrazy, prace pewnego twórcy. Na scenie były wyłożone krzesła, siedzieliśmy przy małych stolikach. Impreza była bardzo kameralna, bo nie siedzieliśmy piętrowo w rzędach na widowni, ale jak już wspomniałem na scenie kameralnie. Impreza odbywała się wieczorem, a prowadziła ją bardzo sympatyczna osoba, Basia Stępnia-Wilk. W pewnym momencie pojawił się bohater wieczoru, Leszek Długosz, kompozytor, aktor, pianista, poeta. Jest on postacią związaną z Krakowem, a konkretnie z Piwnicą pod Baranami. Swoją drogę artystyczną rozpoczął w połowie lat 60-tych XX wieku. Jest jednym z najbardziej znanych i cenionych polskich poetów śpiewających.



Wykonuje ballady, nieco melancholijne i nastrojowe. Píše też wiersze.

Po wejściu, Leszek Długosz opowiedział trochę o sobie, o swoich kontaktach ze światem literackim Krakowa, trochę o swojej twórczości. Przeczytał on

też kilka swoich wierszy. Wiersze te w swym charakterze są trudne, ale bardzo głębokie i wyraziste. Satyryk wdał się w rozmowę z panią konferansjerką i opowiedział parę epizodów ze swojego życia, jak i trochę o swojej działalności artystycznej. Poeta bazuje w swojej twórczości literackiej głównie na „białym” wierszu, czyli wierszu bez rymów. Następnie w dalszej części imprezy, a zarazem na koniec Długosz zagrał na fortepianie i przy akompaniamencie tegoż instrumentu zaśpiewał parę swoich piosenek balladowych.

O Leszku Długoszu słyszałem w swojej rodzinie przede wszystkim od mojej Mamy, ale nigdy nie byłem na ani jednym jego koncercie na żywo. Teraz miałem możliwość uczestniczyć w jego koncercie. Piosenki, które wykonał Długosz akompaniując sobie na fortepianie, były bardzo żywe, ale zarazem trudne. Po zagranii swoich piosenek i zaśpiewaniu ich, artysta dostał gromkie brawa. W czasie koncertu zerkając na słuchających, byli chyba zadowoleni, wyrażały to ich twarze, skupione, trochę zamyślane, byli zaszuchani...

Do Domu wróciliśmy późnym wieczorem. Byłem zmęczony, ale zarazem zadowolony, że wreszcie miałem możliwość zobaczenia artysty, o którym się mówiło w moim domu rodzinnym.



**Wojciech
Wierzbicki**

Così fan tutte

„Così fan tutte”, opera Mozarta, choć przekaz ma uniwersalny nie grana jest nazbyt często na deskach współczesnych oper, na rzecz Wagnera i innych „ko-był”. Ale ja ostatnio byłem w Filharmonii Krakowskiej na tym dziele Mozarta. Pierwszy raz od 33 lat. Bo w liceum bywałem w filharmonii co tydzień, a jak był dobry koncert, to i dwa razy w tygodniu. Ale 1 czerwca byłem w filharmonii z grupą mieszkańców. Było podniosłe, bo koncert rejestrowała telewizja i wszyscy stawili się w pełnej gali. Była duża przerwa 30-minutowa, w trakcie której kupiłem sobie z budki pod Filharmonią im. Karola Szymanowskiego tortillę z wieprzowiną. Niestety kolejka była taka, że nie dojadłem jej do końca, bo

trzeba było wracać na salę. A na sali Capella Cracoviensis pod dyrekcją Jana Tomasza Adamusa podgrywała sześciu solistom Krakowskiemu Chórowi Mieszczańskiemu na instrumentach z epoki. Uczta dla melomana była wspaniała. I choć wszyscy wokoło zapadali w sen, ja studiowałem tekst wyświetlany po polsku na ekranie za orkiestrą i wiedziałem o co chodzi. Na koniec były burnyje apladismjenty – burzliwe oklaski. Ale kwiaty dostała tylko jedna solistka Natalia Rubiś – najpiękniejsza, ale to nie powinno tak być, że reszta stoi, a ta jedna odbiera bukiet za bukietem...



**Mirek
Konieczny**

No to co

*I tak
Będzie niechaj
Co jak
Lepiej każdy
Dalej należy
Wierzy*

Litera

*Tura podróż i
Traktat anihilacja
Fachowa w dobrze
Techno budka
Poezja czasie jest
Tronika suflera*

Do

*Pała teobromina
Wiedza
Cze cacao
Do
Czym teina
Tylko
To herbata
Pa
Słodzi kofeina
Młodość
La coffee*

Doktor

*Habilitowany podróż
Astro tajna
Elektronika w
Fizyk misja
Technotrom czasie*

Cracov

*Barbakan
Rynek
Mury
Główny
Obronne
Kościół
Floriańska
Mariacki*

Akweny

*Wodne oceany co
Wisła Atlantycki mi
Poland i
Warta Indyjski
Wigry morza ty
Odra Bałtyk
Mamry Pacyfik
Bug Marmara
Śniardwy spokojni tu*



**Tadeusz
Gorlach**



rys. Elżbieta Tokarz

Koncertowo – Kayah i Bregović

Z wielką radością chciałbym podzielić się z Wami, Drodzy Czytelnicy, wiadomością, że już we wrześniu w Polsce wystąpią Goran Bregović i Kayah, czyli Katarzyna Kszczot. Ten ewenementujący duet święcił sukcesy 17 lat temu. A znany on jest z takich szlagierów, jak: „Prawy do lewego”, „Śpij kochanie, śpij”, „To nie ptak”, czy „Byłam różą”.

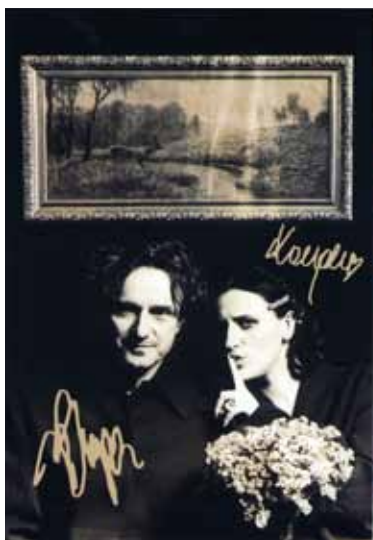
Wydany w kwietniu 1999 roku album zatytułowany po prostu „Kayah i Bregović” cieszył się ogromną popularnością i estymą. Sam bardzo chętnie go słuchałem w programie III Polskiego Radia. Utwór „Prawy do lewego” był długo na pierwszym miejscu w notowaniach

copiątkowych historycznych listowych Listy Przebojów Marka Niedźwieckiego, którego byłem i jestem fanem. Muzyka zawsze będzie dla mnie czymś szczególnym, o czym zawsze pisałem i piszę. Szczególnie historia muzyki, dlatego tak chętnie sięgam do wspomnień z początków mojego pobytu w Krakowie, kiedy to właśnie ten wspomniały duet wydał swą

jedyną płytę. Krążek został sprzedany w blisko 700 tys. egzemplarzy, a został doceniony nie tylko w Polsce, ale także za granicą, m.in. we Włoszech i Francji, gdzie duet potem koncertował. Płyta została wydana w 2000 roku aż w jedenastu krajach europejskich, poza wspomnianymi Włochami i Francją, także w Hiszpanii, Turcji, Grecji, Czechach, Słowenii i Chorwacji, a nawet w Izraelu. Album i autorzy zdobyli wiele najważniejszych nagród polskiego rynku muzycznego, m.in. trzy Fryderyki, cztery Superjedyńki i Wiktora.

Muzycznie album to połączenie współczesnego popu i bałkańskiego folkloru z rodzimą tradycją ludową, zawiera motywy góralskie, cygańskie, śpiewy biesiadne, a nawet echa kolędy „Bóg się rodzi”.

Słowa wszystkich piosenek napisała Kayah, która je wokalnie wykonuje. Jestem fanem wokalu tej artystki, cenię ją za szpaneryzujący w dobrym tego słowa znaczeniu styl. Zanim podjęła współpracę, o której tutaj piszę, była znana na polskiej scenie muzycznej,



m.in. z utworów „Córeczko” i „Jak liść”, a także oczywiście z wydanych płyt: „Kayah”, jazzowego albumu „Kamień” oraz nawiązującego do stylistyki disco i soul albumu „Zebra”, wydanego wiosną 1997 roku, z utworami „Na językach” i „Supermenka”. Kayah wystąpiła też na albumach innych artystów, m.in. pop-rockowej formacji De Mono Andrzeja Krzywego w chórkach do utworu „Moje miasto nocą”.

Autorem muzyki i producentem albumu jest Goran Bregović. Ten pochodzący z Bałkanów kompozytor tworzy

muzykę rockową, elektroniczną i etniczną, łącząc tradycyjne brzmienia ludowe z męskimi chórami oraz dźwiękami z syntezatora. Jest on synem Serbki i Chorwata, w latach 70. i 80. ubiegłego wieku był liderem jugosłowiańskiego zespołu rockowego Bijelo dugme. Współpracował m.in. z reżyserem Emirem Kusturicą,

tworząc ścieżkę dźwiękową do takich filmów jak „Arizona Dream”, „Czas Cyganów”, czy „Underground”. Na płycie znalazło się kilka utworów znanych właśnie z tych filmowych płyt Gorana, gra jego słynna cygańska orkiestra weselno-pogrzebowa. Warto dodać, że na krążku analogowym zagrał także pięciosobowy góralski zespół wokalny z Zakopanego, dzisiaj znany jako Zakopower.

Koncerty duetu były żywiołowe i entuzjastyczne. Wielkim sukcesem był występ Kayah i Bregovića na Sopot Festival, a także ich koncert 10 września 1999 roku na warszawskim Służewcu, gdzie zagrali dla ponad 50 tysięcy osób. Teraz, po 17 latach od ostatniego koncertu na Służewcu, ten ewenementujący duet znów zagra razem na jednej scenie. Kayah i Goran Bregović wystąpią w Warszawie 8 września i znów będziemy mogli wysłuchać na żywo utworów z tego wspaniałego albumu.

Źródła: msn.com, wikipedia



**Ireneusz
Kawalek**



„Syn smoka”

Wyjście do teatru i uczestnictwo w spektaklu to szczególne przeżycie. Jak wiemy, teatrów jest w Krakowie kilkanaście, a spektaklów jeszcze więcej. Natomiast każdy z nas wie, że wielu odwiedza tę formę kultury raz na kilka lat.

W jedną z niedziel, 23 kwietnia 2016, wybraliśmy się do Teatru Ludowego w Nowej Hucie na sztukę pod tytułem „Syn smoka” – klimat azjatycki. Uczucie syna do matki.

Wrażenie bardzo duże i przeżycie ogromne. Wspomniała akustyka i oświetlenie, dynamiczna gra świateł i dźwięków. Aktorzy to majstersztyk, połączenie roli mówionej z integracją z widownią – byliśmy wciągani przez aktorów w aktywne uczestnictwo w prowadzonych dialogach, czuliśmy tę więź duchową, estetyczną i to że aktorzy chcą razem z nami przeżywać widowisko. Schodzili ze sceny, chodzili między rzędami, nawiązywali żywy kontakt z publicznością. To połączenie tych dwóch aspektów teatru podnosi jakość, efekt dramatycznego przedstawienia. Aktor połączony z widownią podwyższa ocenę wrażeniową.

Sztuka teatralna opowiada o marzeniach, pragnieniach i przeciwnościach losu. Jest to baśń japońska osnuta na ludowych motywach, gdzie bohaterem jest chłopiec o imieniu Taro. Na początku historii jest on rozpieszczony i chroniony przez babcię, cały swój wolny czas spędza na zabawach ze zwierzętami i na ćwiczeniach sumo. Dalsza historia pokaże, jak chłopiec hartuje się i zmienia w prawdziwego mężczyznę. Można powiedzieć, że są to dwa etapy sztuki: beztroska młodość i przemiana w doświadczonego mężczyznę. Pewnego dnia zdarza się coś nieprzewidzianego, co powoduje, że beztroski świat Taro pęka jak bańka mydlana. Otóż w okolicy pojawia się Czerwony Diabeł, który porywa jego młodą przyjaciółkę o imieniu Aye, a babcia ulega wypadkowi. Wtedy Taro poznaje rodzinny sekret: jego matka żyje, ale została zamieniona w smoka i tylko on może ją odnaleźć. Taro wyrusza w daleką, pełną

przygód i niespodzianek podróż, by odnaleźć ślad do matki. Walczy, pokonuje spryt diabła i demonów, odnajdując drogę do smoka. Właśnie to spotkanie z demonami powoduje, że rozwija się i dojrzewa. Poszukiwany smok zostaje oczarowany i ponownie przyjmuje pierwotną, właściwą postać niewiasty, matki Taro.

Wątek miłosny, uczuciowy łagodzi napięcie i daje nadzieję na pokonanie trudności. Spektakl oparty na baśni japońskiej jest dla nas w swej formie egzotyczny. Postaci, stroje, muzyka – wszystko w innej niż ta, do której przywykliśmy, estetyce. Jednak przekaz spektaklu, uczucia i wartości o jakich opowiada są uniwersalne, ważne dla całej populacji ludzkiej. Jak wiadomo, miłość matki i syna, ale też przyjaźń, wdzięczność, odwaga w każdej kulturze są równie bezcenne i ważne. Podobnie jak przekonanie, że dobro uczynione powraca.

W kilku wątkach aktorzy dali majstersztyk wykonania. Ważny jest także wysoki poziom tekstu, trafiającego do publiczności. Spektakl ogląda się w zadumie i refleksji, a komplikacja wydarzeń, zmiana tempa i rytmu świadczy o profesjonalizmie twórców. Reżyser i scenarzysta poprowadził wykonawców specjalnie dozując rosnące napięcie i odczucie zwolnionego tempa harmonizując w uczucie gry dwóch biegunów – scena i oglądający seans. Wszyscy trzymaliśmy kciuki, aby spektakl zakończył się dobrze. Warto to obejrzeć!

PS. W którym miejscu i czasie rozpoczyna się ta historia? W życiu rzadko udaje się określić dokładnie początek czegokolwiek, tę chwilę spoglądając pamięcią wstecz, że właśnie od tego się zaczęło. I podobnie jest z animacją przedstawienia „Syn smoka”. Czy przetrwa to uczucie? To pytanie zbliża nas, pytanie do nas wszystkich – czy przetrwa coś, czy przetrwa uczucie? Bez uczuć świat byłby uboższy, uczucie to wartość nieoceniona.



Lesław Wąsowicz



Tamara Łempicka

Tamara Łempicka, właściwie Maria Gurwik-Górska, to malarka polskiego pochodzenia, jedna z najważniejszych przedstawicielek art déco. Malarstwem zainteresowała się podczas wakacji do Florencji, Rzymu i Wenecji, na które jeździła z babcią. W 1916 roku poślubiła prawnika Tadeusza Łempickiego, w tym samym roku urodziła córkę Marie-Christine. Tamara wraz z rodziną zamieszkała w Paryżu, w tym okresie zaczęła malować obrazy w celach zarobkowych. W dwóch pierwszych okresach jej twórczości, widoczny jest wpływ sztuki renesansowej, który charakteryzował się przejrzystością barw, dokładnym rysunkiem oraz światłocieniem.

Prace Tamary Łempickiej po raz pierwszy zostały wystawione w 1922 roku przez Salon d'Automne, co zawdzięczała siostrze Adriannie, która była członkiem komisji dopuszczającej obrazy na wystawę. Dzięki tej wystawie stała się sławną portrecistką. W tym czasie Łempicka tworzyła wyidealizowane portrety o kubicznych formach i mocnych, nasyconych barwach. Z tego też okresu pochodzi autoportret malarki „Tamara w zielonym Bugatti”, który znalazł się na okładce czasopiśma „Die Dame”.

W połowie lat dwudziestych, wraz z rozkwitem estetyki art déco, kariera Łempickiej zaczęła się błyskawicznie rozwijać. Wystawiała na paryskich salonach i za granicą, w tym w Polsce. Jej popularność szybko przełożyła się na sukces finansowy. Wypracowana przez malarkę estetyka odpowiadała gustom zamożnego mieszczaństwa, podobnie jak tematyka podejmowana przez artystkę. Malowała głównie portrety i martwe natury, które miały zdobić salony zamożnych mieszczań.

Na początku II wojny światowej Tamara często podróżowała, zmieniała miejsca zamieszkania, a także mocno eksperymentowała ze stylem malarskim – oprócz portretów w kubicznym stylu powstawały dzieła abstrakcyjne oraz malowane szpachlą. Łempicka zaczęła tworzyć obrazy w odcieniach beżu lub brązu, o rozmytych konturach i bezpretensjonalnych tematach np. „Pracznia”, „Gołębie”.

W 1934 roku wyszła ponownie za mąż, za barona Roula Kuffnera, właściciela najwięk-



„Kobieta w zieleni”

szego majątku ziemskiego w Austro-Węgrach. Zimą 1938 roku wraz z mężem zdecydowała się opuścić Stary Kontynent. W latach czterdziestych Łempicka stała się ulubioną portrecistką gwiazd Hollywood, elit towarzyskich i finansowych, tam również słynęła z bujnego i dekadentckiego życia towarzyskiego. Mimo prób zmiany stylu, naśladowania surrealistycznych pejzaży czy ekspresyjnej abstrakcji, nastąpił schyłek jej kariery. Po śmierci męża w 1962 roku, Tamara Łempicka po-



Plakat - „Autoportret w zielonym bugatti” oraz „Niebieski szalik”

rzuciła malarstwo i przeniosła się do Meksyku, gdzie zmarła w 1980 roku.

Warto wspomnieć, że jej obrazy mają w swoich kolekcjach Madonna, Barbra Streisand i Jack Nicholson. Na aukcjach malarstwo Tamary Łempickiej osiąga zawrotne ceny, wśród najdrożej sprzedawanych artystek uplasowała się na trzecim miejscu. Prace Łempickiej są masowo reprodukowane w formie obrazów i wydruków, także na tapetach, serwetnikach, biżuterii. Obra-

zy artystki były eksponowane w Polsce rzadko, m.in. na wystawie w warszawskiej Zachęcie w 1928 roku, a także na Międzynarodowych Targach Poznańskich w 1929 roku. W 2008 roku Muzeum Narodowe w Warszawie w ramach wystawy „Wyprawa w dwudziestolecie”, wyeksponowało jeden obraz Tamary Łempickiej, „Kobieta na krześle”.

Źródła: culture.pl; wikipedia

Film

Marek Leiss

„Carte Blanche”

Kacper, w rolę którego wcielił się fantastyczny Andrzej Chyra, cierpi na nieuleczalną chorobę genetyczną, która prowadzi do całkowitej utraty wzroku. W pierwszej chwili bohater chce zrezygnować z walki, wydaje się, że się po prostu poddał. Chęć do życia powraca dzięki uczniom oraz zamiłowaniu do historii, której uczy w liceum. Wyrok przemienia się w wyzwanie. Film opowiada historię Macieja Białka, który stracił wzrok, a szkoły uczył się na pamięć, dzięki czemu z powodzeniem mógł ukrywać stopniową utratę wzroku.

W moim odczuciu film pokazuje nieustanną walkę człowieka z postępującą chorobą. Pozwala uwierzyć, że wola walki, życia oraz pasja są w stanie pomóc w pokonaniu wielu trudności. Główny bohater by móc nadal uczyć i robić to, co kocha, był zmuszony przeorganizować całe swoje życie. Musiał na pamięć nauczyć się rozkładu klasy, radzić sobie podczas badań oraz znaleźć sposób na prowadzenie lekcji tak, by żaden z uczniów nie zorientował się, że stopniowo traci wzrok. Nie dość, że potrafił zaadaptować się do nowych warunków, to w dodatku doprowadził klasę do sukcesu na maturze.

Kreacja stworzona przez Andrzeja Chyrę moim zdaniem zasługuje na uznanie. Na pewno trudno jest wcielić się w rolę osoby niepełnosprawnej, zwłaszcza pod kątem tak ważnego zmysłu, jak wzrok. Postać, w którą wcielił się Chyra, nie jest jednoznacznie tragiczna. Mimo napotkanych trudności, nie traci ani



poczucia humoru, ani swojej pasji, czyli nauczania. Chyra balansuje między humorem a tragizmem w idealnych proporcjach. Gra jest bardzo realistyczna. Zamazany obraz, zabieg wykorzystany przez reżysera, pozwalał poczuć się właśnie jak osoba słabo widząca. Zabawa światłem i ostrością miała na celu uświadomienie widzowi tego, jak postrzega świat osoba tracąca wzrok.

To, że film jest historią opartą na faktach, miało dla mnie duże znaczenie podczas seansu. Inaczej odbieram pewne rzeczy, gdy wiem, że przedstawione wydarzenia miały miejsce naprawdę, że człowiek, który dokonał tak wiele jest rzeczywistą postacią, a nie jest tylko wymyślonym bohaterem zmyślonej historii.

Lubię obserwować życie innych, ich zmagania z codziennością łatwiejszą lub trudniejszą. Lubię zwłaszcza, gdy ludzie podczas tych zmagania się nie poddają, bo to napawa mnie optymizmem na każdy kolejny dzień mojego życia. Przecież nie wiem co mi los przyniesie.

Złote Myśli

Spokój jest dla mnie przyjemny, wcześniej to była tylko cisza.

Marzena Hoszowska-Dylewska

„Księga dżungli”

W ciepłe czerwcowe popołudnie wyruszyliśmy na piękny film „Księga dżungli”, który był dla nas wielkim interesującym przeżyciem. Zachwyciła nas zarówno sama historia wychowywanego przez zwierzęta chłopca, jak i fantastyczna technika wykonania filmu, który dzięki zastosowaniu najnowocześniejszych metod w spektakularny sposób łączy sceny kręcone z udziałem aktorów z obrazami wygenerowanymi komputerowo.

Film zaczyna się sceną, w której mały chłopiec rozpaczliwie ucieka przed groźną panterą, mknąc wśród konarów drzew i bujnej roślinności dżungli. Szybko okazuje się, że scena ukazuje nie zagrażającą chłopcu gonitwę, ale bieg ćwiczebny. Chłopiec to Mowgli, główny bohater tego filmu i właściwie jego jedyny aktor-człowiek. Pozostałe role to role zwierzęce – postaci dzikich zwierząt, wśród nich zarówno straszliwe, groźne i drapieżne, jak i łagodne, opiekuńcze, troskliwe i bardzo wrażliwe.

Film został wyreżyserowany przez Jona Favreau. Jest on oparty na motywach „Księgi dżungli” – zbioru opowiadań angielskiego pisarza i noblisty, Rudyarda Kiplinga, który tworzył w nurcie wiktorianizmu. Autor urodził się on w Indiach, tam przez obserwacje, badania i zasłyszane opowieści nabył wiedzę, która posłużyła mu przy tworzeniu opowiadań, dotyczą one Indii, ich folkloru i indyjskich dżungli. Opowiadania zebrane pod wspólnym tytułem „Księga dżungli” ukazały się w latach 1893 i 1894.

Jest to opowieść o losach Mowgliego, chłopca wychowanego przez wilki, który został odbity złemu tygrysowi Shere Khanowi i przyjęty do wilczego stada. Tam chłopiec nauczył się języka zwierząt i Praw Dżungli – są one bardzo ważne tak dla powieści, jak i dla filmu, który właśnie widzieliśmy. Owe Prawa Dżungli są surowe, rygorystyczne ale także sprawiedliwe, mówią m.in. o tym żeby polować tylko z potrzeby, nigdy dla przyjemności lub że walczyć o zdobycz lub miejsca do polowania wolno tylko jeden na jednego oraz że nie wolno zabijać ludzi, bo zabicie człowieka ściąga na dżunglę zemstę ludzi wyposażonych w broń.

Chłopcem opiekują się przybrani wilczy rodzice, których pokochał i traktował jak swoją własną rodzinę,

a także czarna pantera o imieniu Bagheera, która przyjmuje rolę srogiego mentora. Jego nauczycielem jest też uroczy niedźwiedź-filozof Baloo, który pełni w całej historii głównie rolę humorystyczną, jest on jednak jest mądrym nauczycielem Praw Dżungli i języków zwierząt. Uczył on wilcze szczenięta,

a więc także Mowgliego, którego bardzo kochał. W filmie sceny z Baloo należą do najbardziej wesołych, na przykład kiedy razem płyną po rzece lub gdy próbują dostać się do miodu, kiedy Mowgli na prośbę Baloo wspina się po miód, usiłując uniknąć pszczoł.

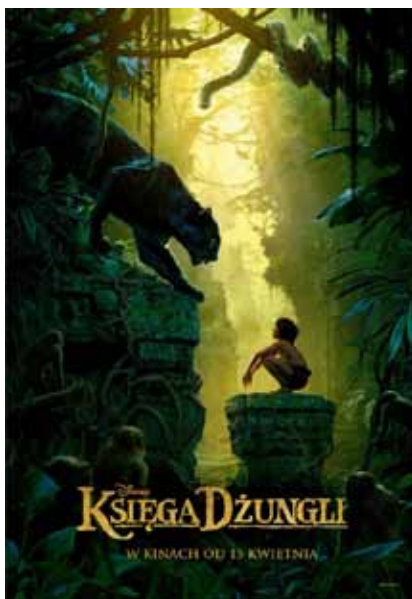
W ten sposób Mowgli dorasta wśród przyjaciół, ale liczy się z tym, że czeka go walka ze swym prześladowcą – groźnym tygrysem, który usiłował dorwać go gdy był jeszcze niemowlęciem i nie daruje mu, że został ocalony przez wilki. Przerazający tygrys bengalski Shere Khan, główny czarny charakter opowieści, noszący na swym ciele szramy po walce z człowiekiem, postanawia

wyeliminować z dżungli wszystko, co uważa za zagrożenie. Regularnie nastawia wilki przeciwko Mowgliemu, wreszcie po latach jego intryg Mowgli zostaje zmuszony do odejścia do ludzi. Później jednak tygrys wciąż usiłował dopaść chłopca w wiosce, ostatecznie zginął stratowany przez byki Mowgliego. Shere Khan to postać okrutna, która znęca się nad słabszymi i nie przestrzega żadnych praw. Mowgli jest bohaterem odważnym, udaje mu się pokonać tygrysa.

Film przedstawia podróż Mowgliego po tym, jak zostaje zmuszony do porzucenia jedynego domu, jaki kiedykolwiek miał. Podczas tej pełnej przygód podróży Mowgli odkrywa swoje pochodzenie. Jego przewodnikami są Bagheera i Baloo. Wraz nimi Mowgli napotyka na swojej drodze również innych mieszkańców dżungli, którzy nie są mu przychylni. Najbarwniej przedstawiony jest tu Bandar-Log, czyli zniechęcony przez resztę dżungli plemię małp. Żyją one w kompletnej anarchii, chaosie i bezprawiu, nie uznając Praw Dżungli i znęcają się nad innymi zwierzętami. Obrazowo przedstawiona jest w filmie siedziba małp, którą urządziły w zniszczonym mieście na skraju dżungli. Małpy, z podstępny



Lidia Wąsik



King Louie na czele porwały Mowglię, twierdząc, że są mu bliskie przez fizyczne podobieństwo. Staraly się wydobyć od chłopca tajemnicę nieuchwytnego i śmiertelnie niebezpiecznego „czerwonego kwiatu”, czyli ognia.

Film nie jest pierwszą ekranizacją opowiadań Kiplinga. „Księga dżungli” była inspiracją dla Walta Disneya, na jej motywach oparto już wcześniej kilka filmów. Ten wydaje się jednak wyjątkowy, czerpie z Kiplinga, ale również bawi się aluzjami do Disneya. Jest to piękna opowieść. Fabuła, historia doskonale wyważona między akcją, humorem i realizmem, jest rozpisana na jedną rolę ludzką (dziecięcą) i wiele zwierząt. Zwierzęta na ekranie wydają się autentyczne, bardzo naturalne, nie ma wrażenia sztuczności, chociaż zostały one stworzone w komputerze, wykreowane cyfrowo. Wspaniałe jest to, że są one jednocześnie bardzo zwierzęce (na przykład tygrys budzący grozę), jak i pełne wyrazistych osobowości i przeżywanych emocji. Wszystko dzieje się w barwnym otoczeniu dżungli – wśród pięknej gęstej, bujnej roślinności, konarów drzew i bogactwa lian, krzewów i okazałych roślin zielnych. Bardzo ważna jest warstwa dźwiękowa – w polskiej wersji głosu zwierzętom użyczyli tacy znakomici aktorzy jak Jan Peszek, Jan Frycz, Jerzy Kryszak, czy Piotr Fronczewski.

Siedząc wygodnie w fotelu patrzyłam z wielkim zainteresowaniem na ekran, czekając w napięciu na dalszy przebieg akcji, rozwój losów chłopca i zwierząt. Historia ukazuje odwagę chłopca i jego relacje



ze zwierzętami, które są wspaniałymi przewodnikami natury i wspaniałymi przyjaciółmi człowieka. Mowgli fascynował mnie przez swą odwagę i hart ducha, nie przeszywał go lęk, a jeśli nawet, to zwalczał go działaniem, dążąc do wyznaczonego celu. To przeżycie tak wielkiego momentu, w którym człowiek walczy ze swym wielkim przeciwnikiem. Historia ta rozgrywająca się w świecie zwierząt, to także metafora świata ludzi. Oglądnięcie seansu filmowego w kinie skłania nas do sięgnięcia po oryginalną wersję książkową, przy której będziemy mogli uruchomić swą własną wyobraźnię – kto wie, być może wyczaruje ona dla nas obrazy jeszcze piękniejsze, niż te przedstawione w tym cudownym filmie!!!

PS. To ciekawe wyjście zorganizowali nam nasi serdeczni opiekunowie, by urozmaicić nam czas, za co pragnę gorąco podziękować. Po filmie tradycyjnie wymieniliśmy się wrażeniami przy frytkach i lodach. Wróciliśmy uśmiechnięci, naładowani tak pozytywną dawką emocji. Już czekamy na kolejny seans!

Źródła: naekranie.pl, wikipedia

Złote Myśli

*Żeby poznać życie,
trzeba przejść przez
życie.*

Łukasz Ruśnica



EURO 2016

Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2016, odbywające się na przełomie czerwca i lipca tego roku we Francji, to XV edycja turnieju finałowego piłkarskich mistrzostw Europy. Organizatorem EURO jest UEFA – Unia Europejskich Związków Piłkarskich. W imprezie po raz pierwszy biorą udział aż 24 reprezentacje. W okresie od 10 czerwca do 10 lipca 2016 na 10 stadionach w 10 miastach we Francji zostanie rozegranych 51 meczów.

Przygotowania do tak dużej imprezy rozpoczęły się dużo wcześniej. Oficjalne logo mistrzostw zaprezentowano już 26 czerwca 2013 roku. W maju 2010 w Genewie Komitet Wykonawczy UEFA podjął decyzję o wyborze gospodarza, wybór padł na Francję, wybraną spośród czterech zgłoszonych kandydatów. Francja miała już na swym koncie organizację pięciu wielkich seniorskich turniejów piłkarskich: dwa razy mistrzostw Europy (1960 i 1984), dwukrotnie mistrzostw świata (1938 i 1998) oraz jeden raz Pucharu Konfederacji (2003). Po ogłoszeniu decyzji rozpoczęto przygotowania, w tym rozbudowę stadionów, na których teraz odbywają się rozgrywki, a nawet budowę nowych obiektów. Rozpoczęcie Mistrzostw, tak jak i ich zakończenie odbywa się na stadionie Stade de France w Saint-Denis. Oprócz tego rywalizacja toczy się na obiektach w Marsylii, Paryżu, Lens, Saint-Étienne, Tuluzie, Strasburgu i Nancy. Zbudowane od podstaw zostały stadiony w Lyon, Lille, Bordeaux i w Nicei.

EURO, inaczej Mistrzostwa Europy w piłce nożnej mężczyzn, ME to rozgrywki cyklicznie organizowane przez UEFA dla europejskich piłkarskich reprezentacji krajowych seniorów. To największy turniej piłki nożnej rozgrywany na „starym kontynencie”.



Sylwester Chalastra



Marian Misiołek



Piotr Ordyk

W latach wcześniejszych w Europie były rozgrywane turnieje, ale pierwsze mistrzostwa odbyły się we Francji w roku 1960 pod nazwą Puchar Narodów

Europy, a od turnieju we Włoszech w 1968 roku odbywają się jako Mistrzostwa Europy. W latach 1960-1976 turniej finałowy odbywał się z udziałem 4 drużyn. Od 1980 do 1992 brało w nim udział 8 zespołów, zaś od 1996 do 2012 – 16 reprezentacji. Dopiero od tego roku w finałach występują 24 reprezentacje. Od szóstych finałów awans do nich ma automatycznie zapewniony ich gospodarz (bądź obaj współgospodarze). W 1980 po raz ostatni rozegrano mecz o trzecie miejsce ME. Zdobywcami Mistrzostwa Europy byli: Niemcy – 3 razy, Hiszpania – 3, Francja – 2 i po jednym razie: ZSRR,

Włochy, Czechosłowacja, Holandia, Dania i Grecja.

System rozgrywek mistrzostw Europy składa się z dwóch części. Są to eliminacje oraz turniej finałowy. W eliminacjach mogą uczestniczyć męskie reprezentacje seniorskie wszystkich krajowych federacji zrzeszonych pod egidą UEFA (to łącznie 53 państwa), które w określonym terminie zostaną zgłoszone do tych rozgrywek przez swe macierzyste związki piłkarskie i nie zostały zawieszony przez UEFA w prawach jej członków. Rozpoczynają się losowaniem poszczególnych grup eliminacyjnych, w których później toczy się cała rywalizacja. Turniej finałowy czyli finały to właściwe Mistrzostwa Europy. Od 1980 przeprowadzany jest systemem mieszanym (tj. runda grupowa, a następnie faza pucharowa), od 1996 zakwalifiko-



wanych zostaje do niego 16 drużyn: gospodarz/gospodarze turnieju oraz triumfatorzy eliminacji, od 2016 zakwalifikowane są 24 drużyny narodowe stowarzyszone w UEFA: w skład wchodzi gospodarze i drużyny, które pomyślnie przeszły kwalifikacje.

Każda z części mistrzostw Europy odbywa się w latach parzystych, regularnie co 4 lata. Eliminacje rozpoczynają się jesienią roku dwa lata wcześniej, niż rok przeprowadzenia turnieju finałowego.

Przypomnijmy, że losowanie do eliminacji ME 2016 odbyło się 23 lutego 2014 roku, Polska trafiła do grupy D wraz z Niemcami (aktualni mistrzowie świata), Irlandią, Szkocją, Gruzją i Gibraltarem. W rozgrywkach grupowych kwalifikacji do ME rozegrała prawie wszystkie mecze dobrze, prowadząc w grupie od samego początku. Chętnych przypomnienia sobie tamtych emocji, odsyłamy do 62. numeru „Impulsu”, gdzie szczegółowo opisywaliśmy drogę naszej reprezentacji do Euro.

Teraz EURO już trwa, co wiąże się z silnymi emocjami – kibicowaliśmy gorąco i z sercem, nie opuszczając żadnego meczu naszej reprezentacji. W fazie grupowej byliśmy w grupie C z Niemcami, Irlandią Północną i Ukrainą. Pierwszy mecz rozegraliśmy na stadionie w Nicei w niedzielę 12 czerwca. Naszym pierwszym rywalem była Irlandia Północna, którą pokonaliśmy 1:0, bramkę strzelił Arkadiusz Milik. Mecz był bardzo dobry, kadra zagrała bardzo dobrze, zawodnicy sprawiali wrażenie, że są dobrze przygotowani do Mistrzostw, a także, że dobrze się rozumieją. Było to pierwsze zwycięstwo Biało-Czerwonych na imprezie w randze mistrzostw międzynarodowych od 30 lat (Mistrzostwa Świata w Meksyku 1986).

Drugi mecz był większym wyzwaniem, bo graliśmy z aktualnymi mistrzami świata – Niemcami. Był to zdecydowanie nasz najtrudniejszy sprawdzian w grupie, a jednocześnie jak do tej pory nasz najlepszy mecz w ramach Euro. Mecz odbył się w czwartek 16 czerwca

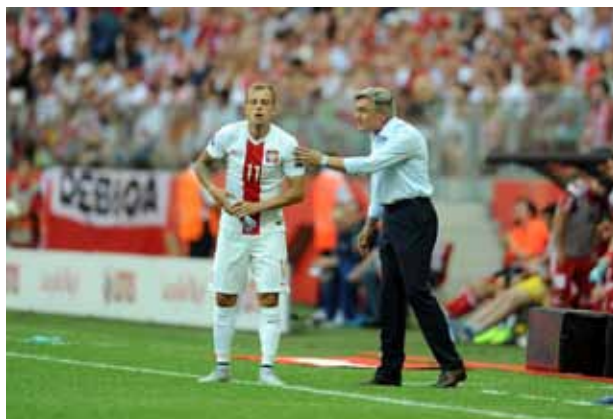


na Stade de France, na przedmieściach Paryża, w Saint-Denis. To najbardziej reprezentacyjny spośród wszystkich stadionów EURO 2016. Właśnie na tym stadionie w dniu 10 lipca odbędzie się także finał rozgrywek. Mecz zakończył się remisem 0:0, który

dla nas był sukcesem – po pierwsze dlatego, że wynik taki dawał nam już 80% szansy na wyjście z grupy, a po drugie – ponieważ Niemcy to niebezpieczny, mocny przeciwnik. Przypomnijmy, że Polska występowała na EURO dopiero trzeci raz (2008, 2012, 2016), podczas gdy Niemcy startują w finałach Mistrzostw Europy już po raz 13! Niemcy także aż trzykrotnie wygrywali EURO, zdobywając tytuł Mistrza Europy w 1972, 1980 i 1996 roku, byli też trzy razy wicemistrzami Europy.

Ostatnim w tej fazie rozgrywek był dla nas mecz w dobrą drużyną Ukrainy, graliśmy 21 czerwca na stadionie w słonecznej Marsylii. Mecz rozpoczął się dla nas niefrasobliwie, szybko jednak sytuacja stała się niebezpieczna i wszystko mogło się wydarzyć. Ukraińcy mieli parę sytuacji bramkowych, ale nasz bramkarz Łukasz Fabiański spisywał się rewelacyjnie. Natomiast druga połowa po wejściu Błaszczykowskiego zaczęła się wspaniale, co nasz były kapitan uhonorował w 52. minucie zdobyciem bramki. I całe szczęście, bo tym razem gra Polaków nie zachwycała, a z kolei Ukraińcy dawali z siebie wszystko – był to dla nich mecz o honor (było wiadome, że wracają do domu niezależnie od rezultatu).

Wygrywając z Ukrainą Biało-Czerwoni zapewnili sobie drugie miejsce w grupie C i pierwszy w historii awans do fazy pucharowej Mistrzostw Europy. Nasza reprezentacja miała co prawda tyle samo punktów, co Niemcy, którzy pokonali Irlandię Północną i Ukrainę, ale gorszy bilans bramkowy – Niemcy strzelili 3 bramki, a my 2. Mistrzowie świata awansowali więc do 1/8 finału z pierwszego miejsca w grupie. W ten sposób z sukcesem zakończyliśmy fazę grupową.



Kolejny mecz, pierwszy w fazie pucharowej, zagraliśmy w sobotę 25 czerwca w Saint-Etienne. Rywalami Biało-Czerwonych była Szwajcaria, która zajęła drugie miejsce w grupie A. Mecz zakończył się remisem 1:1 (dla nas gola zdobył Błaszczykowski), także dogrywka nie przyniosła rozstrzygnięcia, a jak wiadomo w tej fazie rozgrywek, jest ono konieczne. I tak doszliśmy do rzutów karnych, w których zwyciężyliśmy 5:4 i zakwalifikowaliśmy się do ćwierćfinału.

Naszym ostatnim meczem podczas EURO był mecz z Portugalią, który rozegraliśmy 30 czerwca na znanym nam już stadionie w Marsylii. Mecz był rozegrany bardzo dobrze, wreszcie odnalazł się Lewandowski, który już w 2. minucie strzelił bramkę. Mieliśmy sytuacji bramkowych, a i Łukasz Fabiański bardzo dobrze bronił. Niestety jeszcze w pierwszej połowie Portugalczycy wyrównali, bramkę strzelił 18-letni Renato Sanches, który była zdecydowanie najgroźniejszy, groźniejszy nawet od Ronaldo. Widać było, że Portugalczycy zmobilizowali się i zagrali swój najlepszy mecz na EURO, bo wcześniej wcale nie grali dobrze. I tak mecz, podobnie jak poprzedni ze Szwajcarią, zakończył się remisem 1:1, podobnie też dogrywka nie zmieniła wyniku i doszło do karnych. Tym razem jednak to nie nam dopisało szczęście w tej loterii, ale właśnie naszym rywalom. Bramkarz Portugalii obronił rzut Błaszczykowskiego. W ten sposób przegraliśmy 3:5 w rzutach karnych i niestety nie przeszliśmy do półfinału.

Dzisiaj, w chwili gdy zamykamy artykuł, przygoda z EURO dla naszej reprezentacji (i w pewnym sensie także dla nas) zakończyła się i piłkarze wrócili już do Polski, gorąco witani przez wdzięcznych kibiców. Teraz będziemy już nieco spokojniej oglądać dalsze rozgrywki, chociaż do końca liczyliśmy na finał Polska – Niemcy. Mimo żalu i poczucia niedosytu, jesteśmy pełni uznania dla naszej reprezentacji, że dotarła tak daleko – udało się to przecież po raz pierwszy w historii, że znaleźliśmy się w gronie ośmiu najlepszych drużyn Europy. Po raz pierwszy wyszliśmy z grupy, ponadto nie przegraliśmy żadnego meczu podczas EURO!

Wydaje się nam, że Polska aktualnie ma najlepszą kadrę od czasów Górskiego. Trenerem jest krawiec, Adam Nawałka, zawodnik Wisły Kraków. Udało



mu się skompletować drużynę, która wydaje się mieć szanse na kolejne sukcesy! Jego strategia tym różni się od poprzedników, że powołał zawodników aktualnie dobrych, w dobrej formie, dużo grających. Charakterystyczne jest także to, że zbudował stałą ekipę, wynalazł 28 zawodni-

ków, którzy od 2 lat tworzą kadrę reprezentacji.

A oto skład naszej reprezentacji. Bramkarze: Wojciech Szczęsny, Artur Boruc i Łukasz Fabiański. Obrońcy: Michał Pazdan, Artur Jędrzejczyk, Thiago Cionek, Jakub Wawrzyniak, Kamil Glik, Bartosz Salamon, Łukasz Piszczek. Pomocnicy: Krzysztof Mączyński, Tomasz Jodłowiec, Karol Linetty, Grzegorz Krychowiak, Kamil Grosicki, Jakub Błaszczykowski, Sławomir Peszko, Piotr Zieliński, Bartosz Kapustka, Filip Starzyński. Napastnicy: Arkadiusz Milik, Robert Lewandowski, Mariusz Stępiński.

Naszym najlepszym zawodnikiem jest z pewnością Robert Lewandowski, który jest już gwiazdą światową, to ta sama klasa co Leo Messi czy Cristiano Ronaldo. Oczywiście to jego najbardziej obawiali się nasi rywale i był on najdokładniej pilnowanym polskim piłkarzem. W tym roku Lewandowski zdobył tytuł Króla Strzelców niemieckiej Bundesligi, a w eliminacjach do EURO 2016 zdobył najwięcej bramek, bo aż 13! W naszej ekipie jest także kilku innych dobrych graczy: Arkadiusz Milik, Kamil Grosicki, Kuba Błaszczykowski, czy Grzegorz Krychowiak. Szansę na karierę po ostatnich występach na EURO mają także inni – młody Bartosz Kapustka, czy Michał Pazdan.

Obecna kadra jest najlepszą kadrą od wielu lat. Bardzo długo czekaliśmy na takie sukcesy. Cztery lata temu graliśmy przecież na Euro 2012 w Polsce, u siebie, a mimo to nie osiągnęliśmy żadnego pozytywnego rezultatu. Obecna reprezentacja pod wodzą Nawałki radzi sobie dobrze i ma chyba szansę na dalsze sukcesy – już nie na Mistrzostwach Europy, ale przecież za chwilę rozpoczynają się eliminacje do Mistrzostw Świata, które odbędą się w Rosji w 2018 roku. Początek rozgrywek już za dwa miesiące, życzymy naszej reprezentacji sukcesów i już czekamy na rozgrywki, licząc na osiągnięcie dobrego wyniku!

Źródła: eska.pl, newsweek.pl, eurosport.onet.pl, wikipedia

L A T O

Kazimierz Fudali,
farby plakatowe



SŁOŃCE WZESZŁO

Patrz, to niezwykle: Słońce wzeszło,
Tak jak i wczoraj też wschodziło.
Czerwone maki cieszą oczy
I niby nic się nie zmieniło...

Czas tak jak wczoraj pieści drzewa,
Drżą delikatnie kruche liście.
Wzgórza, jak wczoraj, toną w słońcu
I fale rzeki lśnią srebrzyście.

Szkarłatna róża, tak jak wczoraj
Ozdabia ogród, że aż miło.
Tylko nadzieja ma odeszła,
Poza tym nic się nie zmieniło.

Marek Migdał



Kazimierz Luty,
pastele



Kazimierz Fudali,
farby plakatowe



Spełnionych Marzeń

Endi i Kethang wędrowali do Gospody Spełnionych Marzeń. Tam bowiem, jak wskazywało wahadło Endiego, zatrzymali się porywacze Alunara.

Endi był w złym humorze – na lewej ręce miał ciętą ranę, która bardzo bolała i była odporna na wszystkie kuracje ziołowe aplikowane przez Endiego.

Gdy północne słońce Nedinorthu rozświetliło krainę śniegów czerwonym poblaskiem, dotarli do gospody. Jej wygląd daleki był od marzeń, gdyż dawny bursztynowy szlak już tędy nie przebiegał i gospoda chyliła się ku upadkowi.

Gospodarz, samotny zaniedbany mężczyzna, poczęstował ich pieczystym, opowiadając dużo o okresie prosperity gospody i chętnie udzielając informacji o porywaczach i smutnym chłopcu przez nich porwanym – Alunarze.

Na koniec biesiady jakiś impuls kazał wyjść Endiemu z gospody. Podszedł

do sosny rosnącej przed wejściem i zobaczył opodal duży kamień. Zobaczył też swojego anioła opiekuńczego i wodę tryskającą z kamienia. Po chwili wizja zniknęła – został tylko kamień. Endi podszedł do niego i wypowiedział zaklęcie, a wtedy spod kamienia trysnęło źródło wody. Instynktownie nadstawił dłoń z raną, zimna woda obmyła ją i rana zniknęła...

Stał chwilę oszołomiony, po czym wrócił do gospodarza i zrelacjonował co się wydarzyło. Tamten aż podskoczył z radości. Ma uzdrawiające źródło pod

gospodą na swoim prywatnym terenie, teraz znów gospoda i całe to miejsce zaczną tętnić życiem, bo przybędą tu kuracjusze. Gospodarz Rikordos odtńczył taniec radości. To może i żonę teraz znajdzie – zawołał. „Ludzie czasem śpią na prawdziwym skarbach, nie wiedząc o tym” – pomyślał Zielony Wilk.



RHEME

TOM I - ARMANIKA Z ARCHIPELAGU DE OX

Sven Hajman-Wejmonzowicz

Rozdział 12 – Rozmowa 1

Khadir pod postacią słupa ognia pojawił się w kajucie Delgorda. Zerwał się wiatr i wybił okno, Khadir krzyknął: – Nic się nie stało i staną na baczność.

Była cisza po burzy.

Delgord ukrywał trzęsące się ręce.

– Coś chyba jednak się stało – powiedział ze stoickim spokojem – bo najpierw pojawiłeś się tutaj jako słup ognia i omal nie podpaliłeś kajuty, a teraz mam wybite okno. Więc chyba jednak coś się stało.

Na głowie Khadira pojawił się pot, wiedział, że podczas tajnego obrzędu w państwie iT pozbawiono go duszy.

– Khadir – ciągnął dalej Delgord – czy ty mi się jeszcze na coś przydasz?

Khadir był bliski omdlenia, ale udawał, że z nim wszystko dobrze – machnął parę razy ręką i w kajucie pojawiło się nowe piękne okno.

– Wspaniale – pochwalił Delgord – to jednak jesteś ciągle przydatny, a nawet bezcenny. Podaruję ci pałac Rotemhord jako twoje lenno.

– Lenno – wyszeptał Khadir. Zawsze o tym marzył. Pałac i lenno.

[c.d.n.]

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 2. WPROWADZENIE (CD)

– Spokojnie. Naokoło wszystkich komnat, na wszystkich piętach, tuż przy głównych ścianach budowli, znajdowały się wąskie korytarze. Po jednych stronach tych korytarzy mieściły się strzelnice, były to otwory, przez które przechodziły katapulty. Były to albo kusze dużych rozmiarów, albo katapulty na kamienie, które zostawały wypychane z machin przy pomocy naciąganych sprężyn. W celu załadowania i wypuszczenia pocisku naciągano grube rzemienie u kusz, a sprężyny przy katapultach, tak, że zahaczały o specjalne cyngle.

Przyciśnięcie cyngla było równoznaczne z wypuszczeniem pocisku. Wcześniej naturalnie można było machiną odpowiednio ukierunkować. Lya pokazała mi to wszystko. Następnie udaliśmy się na parter, gdzie znajdowała się zbrojownia. Lya podała mi łuk i strzelaliśmy na przemian do wybranych celów. Szło mi całkiem nieźle, jej oczywiście tak samo. Następnie udaliśmy się na korytarz, na jego początek i strzelaliśmy do celów umieszczonych na końcu korytarza. Była to zatem próba strzałów na odległość, co mi również się udawało. Następnie ponownie wróciliśmy do zbrojowni, gdzie Lya nauczyła mnie władać mieczem i wszelką białą bronią.

– No to wiesz już prawie wszystko – powiedziała w końcu. Oczywiście to był pierwszy raz, a ćwiczyć możemy częściej, nawet indywidualnie możesz tu przychodzić. Jak na pierwszy raz, szło ci całkiem znośnie. A to jest najistotniejsze przy uczeniu się. Jestem zwoleńniczką racjonalnie przekazywanej wiedzy, to znaczy objaśnienie zasady, poparte krótkim treningiem i w zasadzie to już wszystko. O ile ktoś przejawia chęć do nauki. Z tobą było zupełnie OK.

– Władacie tylko białą bronią?
– zapytałem.

– W większości tak. Do rzadkości należy u nas broń laserowa, jednakże obsługa broni laserowej jest oczywista. Do ochrony służą tarcze ze specjalnego tworzywa i właściwie to prawie wszystko dotyczące naszej broni. Pozostaje jeszcze jedna broń, jest nią moc. To znaczy mam na myśli moc wykorzystaną przeciwko przeciwnikowi jako broń. Sprawa jest trudniejsza. Chciałabym cię tego jednak nauczyć. W tym celu udaliśmy się do jednej z komnat. Była przyozdobiona w ciemne sukno, wijące się po ścianach. Lya powiedziała mi żebym usiadł na krześle przy jednej ze ścian. Zrobiłem to. Na stole, naprzeciwko mnie, znajdowały się szklane, kryształowe kule różnych wielkości i barw. Niektóre były przezroczyste.

– A teraz zamknij oczy – powiedziała Lya.

Zrobiłem to. Lya zamknęła drzwi, tzn. zasunęła zasłone, która jednak pozostała nieco uchylona.

Tak więc w komnacie panował półmrok – jest to komnata mocy – powiedziała następnie, tzn. nie musisz tego traktować dosłownie, jak Ci już wcześniej



Robert Kubik



rys. Piotr Stawowy

powiedziałam. Po prostu są tu dogodne warunki, często tu ćwiczę lub poddaję się swoistym medytacjom. Doskonałe miejsce dla komfortu psychicznego i na naukę. Na stole obok kul znajdowała się pałeczka. Lya stanęła naprzeciwko mnie.

– Rozluźnij się – powiedziała – OK. A teraz mimo to skup się w sobie. Tak dobrze, co czujesz? – Czuję się bardzo dobrze. Czuję niezależność umysłu w stosunku do ciała, a nawet od wszystkiego. Czuję swoje istnienie, ale nie jest tak uprzedmiotowione jak dotychczas. Mogę powiedzieć, że jestem tu, a zarazem jestem wszędzie. Chociaż moje możliwości poznawcze skupiają się w tym miejscu.

– Dobrze, a sam komfort psychiczny – czuję potencjalną pustkę, czuję się może bardziej samo tnie, ale z drugiej strony komfort przejawia się w banalności wszystkiego. Czuję, że wszystko jest dla mnie proste i właśnie przez to czuję się dobrze, jednakże mój stopień szczęśliwości, to zupełnie jakbym, był przedmiotem...

– Tym... nie powinieneś się absorbować, przedmiotem nie jesteś – powiedziała – skieruj swoją szczęśliwość na Twoje umiejętności, na tą banalność.

– Dobrze, czuję się jak mistrz we wszystkim – za chwilę przekonasz się, że to nie jest całkiem bezpodstawne. Twój stan psychiczny jest, nie przeczę, wynikiem Twojej integracji, ale również sam kierujesz się swoim umysłem. Spróbuję Cię nauczyć w najbardziej efektywny sposób. To znaczy jako czarownica dochodziłam do tych wniosków dalszą drogą. Wogóle w hierarchii czarownic stałam dość wysoko. Najistotniejsze w grze mocy są możliwości poruszania przedmiotów w niematerialny sposób, to znaczy na przykład ruch kuli bez dotyku ręki. Osobiście uczyłam się tego długo, na różnych przedmiotach, była to bardzo skomplikowana nauka. A stwierdziłam, że można ją sprowadzić w jedno, z oczywistą różnicą wynikającą z wielkości przedmiotów i mających nastąpić ruchów. Kształt odgrywa mniejszą rolę. Tym większy trzeba włożyć wkład mocy, czym przedmiot jest większy i wkład zależy również od drogi przedmiotu. Przed sobą widzisz kule różnej wielkości i na nich będziesz ćwiczył. Jest to wystarczające, ponieważ gdy to opanujesz to już śmiało będziesz mógł to odnieść do innych dysproporcji. W celu wprowadzenia przedmiotu w ruch, skupiasz na nim uwagę. Twoje chęci poruszenia przedmiotu w określony sposób powinny być maksymalne. Przy czym nie możesz myśleć o materialnym sposobie poruszania przedmiotu. Wyobrażasz sobie jak byś chciał to uzyskać, a ma się to odbyć za pomocą twojej myśli i w zasadzie jest to wystarczające. Gdy masz kłopoty, gdy np. masz do czynienia z osobą, która też posiada moc i kieruje ją na ciebie, w ten czas może to być niewystarczające i musisz spotęgować moc przedmiotami, które cię ota-

czają, wszystko posiada moc, lecz musisz ją wyzwolić. W tym celu twoja uwaga musi sięgać również otoczenia. Zazwyczaj przedmioty o dużej wielkości posiadają większą moc. Skupiając równocześnie uwagę na przedmiocie, potęgujesz jego ruch poprzez przedmioty cię otaczające. Przy czym musisz być pierwszym przy potęgowaniu mocy, ponieważ ta osoba może już wykorzystywać przedmioty, które masz zamiar użyć. W rachubę większą nie wchodzi odległe przedmioty, jak również ziemia, ponieważ nie obejmujesz jej w pełni, a istotne jest dokładne odtworzenie przedmiotu.

– To był wykład, na pewno go zrozumiałeś, dlatego zrobimy próbę. Potrzebna jest wyłączna koncentracja na wykonywanych czynnościach. Proponuję od razu zrobić próbę sił. Widzisz tę najmniejszą z kul?

– Yhm, tak.

– Ma ona trafić we mnie, tymczasem ja będę starała się skierować ją w ciebie, możesz wziąć pałeczkę.

Wziętem przyrząd ze stołu.

– Jest to zwykła pałeczka – powiedziała Lya – ale gdy będzie się znajdowała w twoim ręku będziesz mógł bardziej zogniskować moc, ponieważ jak wiesz liczy się odległość wykorzystywanego przedmiotu, a przecież będziesz miał go w ręku. Oczywiście skuteczność jest znikoma, gdybyś chciał wykorzystać ją do innych celów. Są również zaklęte miejsca i przedmioty, a ich moc zależy włożonego wkładu. Jesteś gotów?

– Tak, zaczynamy.

W momencie gdy zaczynaliśmy położyłem pałeczkę na ziemi. Skierowałem początkowo moc po to, żeby kula podniosła się ze stołu, dotychczas nie czułem posunięcia czarownicy. Jednakże gdy chciałem ją skierować prosto na nią poczułem zdecydowany opór i kula ze stosunkowo dużą szybkością zaczęła zbliżać się w moim kierunku, tymczasem Lya cofnęła się do przeciwległej ściany komnaty. Pomyślałem o ścianie znajdującej się za mną, wykonałem w dość nieświadomy sposób ruch rękami do przodu. Poczułem, że energia przepłynęła obok mnie, a pochodziła ze ściany. Kula momentalnie została pchnięta w kierunku Lyi. Jednakże ona momentalnie zakręciła rękami i następnie skierowała je do przodu, wskutek czego kula zawróciła z jeszcze większą prędkością, dlatego bardzo szybko wyciągnąłem pałeczkę, zrozumiałem wcześniejszy jej ruch, skorzystała z mocy czterech ścian. Uniesiona pałeczka spowodowała, że kula co prawda się zbliżała, ale z mniejszą prędkością. Oczywiście skoncentrowałem uwagę na przedmiocie i równocześnie pomyślałem o pozostałej ścianie i wszystkich przedmiotach znajdujących się w komnacie, co było o tyle łatwe, że były dostrzegalne i małej wielkości. W tym czasie odłożyłem pałeczkę i kula z małą szybkością trafiła w Lyę.

– Brawo! – krzyknęła – świetnie, nawet za bardzo nie

dawałam ci forów. Osiągnięcie godne o tyle uznania, że przeciwko tobie zaabsorbowałam aż cztery ściany, jak się pewnie zorientowałaś, otóż te ruchy, które wykonywaliśmy, posiadają pewne znaczenie, potencjalnie potęgują moc i są jej wyrazem, chociaż muszę cię uprzedzić, że niestety mają tę wadę, że zdradzają posunięcie przeciwnika. Ale ogólnie poszło ci wspaniale – OK – mogę powiedzieć, że zaliczyłeś połowę spraw związanych z mocą, pozostaje coś co można określić jako intuicja, a umiejętności te sięgają również dalej, ponieważ chodzi nawet o zgadywanie myśli. Oczywiście musiałeś zgadywać moje posunięcia, toteż intuicja, ale chodzi o coś głębszego. Wracając do wcześniejszych kwestii to muszę ci powiedzieć, że w tego rodzaju pojedynkach istotne jest również to, by nie próbować wykorzystywać przeciwko rywalowi tego, co już on wykorzystał przeciwko nam, najczęściej jest nieefektywne i najlepiej jest poszukać innych przedmiotów, nawet o mniejszej mocy.

Zamiast próbować odzyskać dla siebie moc przedmiotów zaabsorbowanego. – OK – przechodzimy do drugiej części. Jest ona łatwiejsza, w rachubę wchodzi czyjaś psychika, najlepiej odczytywać po kolei, jeżeli pozwalają na to warunki. Nie zwracać na to uwagi, ponieważ osoba zorientowana może najprościej popaść w stan pustki lub nas okłamać, co do swoich zamiarów. Staramy się również skoncentrować na czynnościach osoby, ale tych które wyrażają jej stan psychiczny, na przykład gdy ja zorientowałam się, że ty skierujesz moc ściany. Poza tym wnikamy w stan psychiki niezależnie od wszystkiego, tak samo koncentrując się tylko na tych czynnościach – wyniki są rozmaite, raczej nigdy nie są pewne do końca, to znaczy trudno do końca zbadać czyjeś myśli, ale ogólnie sprawdzić ich naturę nie jest trudno. Skoncentruj się teraz i spróbuj odgadnąć mój stan umysłu.

Zrobiłem to zamknąwszy oczy. Poczułem narastające poczucie sympatii stopniowo, gdy się angażowałem w odczucie zrozumiałem, że dotyczy to mnie.

– W porządku skończyłem powiedziałem – no i... Myślałaś o mnie z dużą sympatią.

– Zgadza się – uśmiechnęła się.

– Wyczułem również, że nie były to tylko myśli.

– Zgadza się, były to uczucia, a ich nie jest tak łatwo stworzyć jak myśli – w tym momencie dysponujesz większą świadomością mojego stosunku do ciebie. Mogę ci powiedzieć, że ja odczytywałam Cię niejednokrotnie, z tym samym dodatnim wynikiem.

– Na tym zakończymy – powiedziała po chwili. Chcę również powiedzieć, że stan twojej psychiki zależy od twojego ukierunkowania, jest to też istotne. Początkowo pomagałam ci w osiągnięciu stanu komfortu, ale jesteś w stanie uzyskać go również indywidualnie. Dotyczy to również zmian zachodzących w organizmie, w tym

układzie sprawa jest naturalnie trudniejsza. Opory sygnalizują ci stopień trudności wykonywanego zadania, przy czym moc najlepiej pobierać z przedmiotów, ponieważ zazwyczaj nie przeciwstawiają się temu. Ubytki spowodowane pożytkowaniem twojej własnej mocy są zazwyczaj regenerowane przez sen, jest to czynnik zazwyczaj wystarczający. Dlatego w miarę możliwości wykorzystuj otoczenie, to wystarczy. Były to główne zasady sztuki mocy, a przez najbliższe dni intensywnie byłem nauczany przez Lyę taktyki walk. Aż któregoś dnia po południu powiedziała:

– OK. Myślę, że już należysz do najlepszych, resztę dopełnią okoliczności. Wiele zależy od siły chęci.

C.D.N.

Łoże

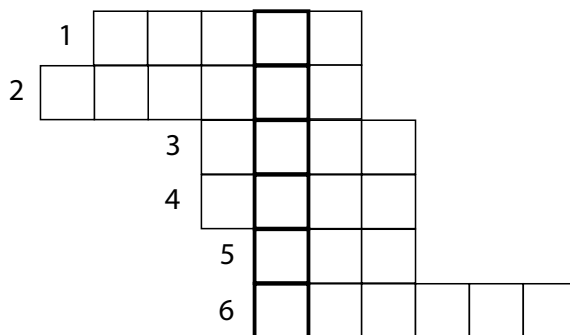
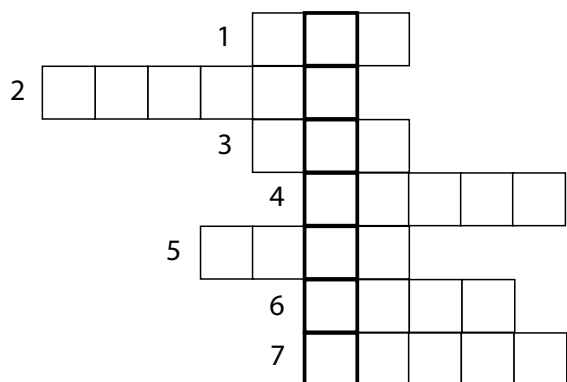
*Starannie zaprojektowane
I kusząco zaślane
Czeka cierpliwie chwili
Abyśmy się na nim położyli*

*Jedna nóżka, druga nóżka
I hop do łóżka
A potem straszne kłopoty
Bo wstać zeń nie masz ochoty
A kto się nie rusza
Z tego uchodzi dusza*

*Więc nie rznij staruszka
I nie tęsknij do łóżka
Jak się źle czujesz
Niepotrzebnie się wylegiwujesz
A najgorzej jak młody
Uwielbia łóżkowe wygody
I już w średnim wieku
Widać to po człowieku
Jak na łóżku często siadasz
Już kończynami źle władasz
A leżenie więcej niż trzeba
To prosta droga do nieba*

*Więc głośmy prawdę wokoło
Ze w łóżku nie jest tak wesoło
Łóżko to straszna rzecz
Więc z łóżkiem precz!*

Jan Chudy



Wpisz określenia haseł w języku angielskim.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) Kot | 1) Czarny |
| 2) Smok | 2) Żółty |
| 3) Świnia | 3) Niebieski |
| 4) Mysz | 4) Złoty |
| 5) Niedźwiedź | 5) Czerwony |
| 6) Lew | 6) Srebrny |
| 7) Wąż | |



Piotr Daško,
kredki ołówkowe



Tomasz Wądrzyk,
pastele

Norbert Głodzik,
kredki ołówkowe



Stanisław Dyraga, kredki ołówkowe



Humor numeru



Krzysztof Kijowski
tekst



Wojciech Wierzbicki
rysunek

Zosia z Karolem pojechali na wakacje. Po jakimś czasie przyszła kartka z pozdrowieniami:

„Serdeczne pozdrowienia z wakacji.
PS. Rodzice, przyslijcie pieniądze,
bo nie mamy za co wrócić...”



Lidia Wąsik,
pastele

Artur Migas,
farby akrylowe



Piotr Daśko,
kredki ołówkowe



Strony Rady Mieszkańców

Spotkania Rady Mieszkańców odbywają się nadal regularnie co 2 tygodnie. Na naszych regularnych spotkaniach omawiamy bieżące sprawy dnia codziennego, problemy i kwestie zgłaszane przez mieszkańców, w ważniejszych sprawach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywności.

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 omawia się aktualności z życia Domu – imprezy i wydarzenia mijającego miesiąca, mieszkańcy są również informowani o planach na następny miesiąc. Jest także możliwość dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji.

Gorąco zachęcamy do licznego udziału w comiesięcznych Zebraniach Społeczności i prosimy mieszkańców o kontaktowanie się z nami w różnych sprawach, w których Rada może być pomocna.

Rada Mieszkańców:

Jan Chudy
Bożena Florek
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Marian Skoczyła
Romana Wądrzyk
Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców

AKTUALNOŚCI



„O Buławę Lajkonika”

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” w tym roku wystawiła dwukrotnie przedstawienie pt. „Wariacje nie tylko na temat Brzechwy” – podczas XIV Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika”, w którym otrzymała wyróżnienie oraz z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu. Ostatnio grupa rozpoczęła prace nad nowym przedstawieniem zatytułowanym „Skrzydła Anioła”.

Jak co roku, dzięki organizatorom Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”



Dzień Matki



Miting Lekkoatletyczny

braliśmy udział w różnorodnych imprezach i wyjazdach, byliśmy między innymi w kilku muzeach, braliśmy udział w zawodach wspinaczkowych, piknikach. Relację z tych wydarzeń zamieszczamy w środku numeru.

Korzystając z ciepłych, letnich dni odpoczywamy na świeżym powietrzu. Regularnie chodzimy na spacer, organizujemy imprezy w plenerze, a także wyjeżdżamy na wycieczki. W ostatnim czasie byliśmy m.in. na całonocnej wycieczce w Zakopanem, na Turbaczu, w Tyńcu, Niepołomicach, w Ogrodzie Botanicznym i w ZOO, niektóre z tych wycieczek i wyjść opisujemy w tym numerze. Teraz trwają przygotowania do dwóch turnusów rehabilitacyjnych, w których weźmiemy udział – w lipcu w Muszynie, a w sierpniu w Okunince nad Jeziorem Białym. Ponieważ na wczasy wybierają się także członkowie Redakcji „Impulsu”, możecie liczyć na nasze relacje z obu turnusów już w numerze jesiennym.

Chętnie obcujemy też z kulturą i sztuką, odwiedzając krakowskie muzea. Byliśmy m.in. w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha na trzech wystawach:

„Lalki. Oblicza japońskiej tradycji” (relacja już w następnym numerze), „Współczesne japońskie rzemiosło artystyczne” i „Misy” koreańskiej artystki Young-Jae Lee. W Muzeum Narodowym odwiedziliśmy wystawę „Modna i już! Moda w PRL”, ukazującą realia życia w tamtym okresie, jak i kreatywność przejawiającą się w modzie. Byliśmy też w Fabryce Emalii Oskara Schindlera, wyjście to opisujemy w numerze. W Centrum Szklanej i Ceramiki mogliśmy zobaczyć efekty pracy hutników szklarzy i narzędzia służące do wytopu szkła i jego obróbki. Wizytę w Muzeum Inżynierii, gdzie widzieliśmy dwie wystawy – „Motoryzacja” oraz „Drukarnstwo i Tramwaje”, opisujemy w tym numerze. W Parku Edukacji Globalnej odwiedziliśmy „Wioski Świata”, co także opisujemy w numerze.



Letnie grillowanie



Centrum Szklanej i Ceramiki



Muzeum Narodowe

Chętnie chodzimy do teatru – w Teatrze Ludowym byliśmy na spektaklu „Syn smoka”, którego recenzję zamieszczamy w środku numeru. W Centrum Sztuki Współczesnej Solvay obejrzelśmy sztukę „Moralność Pani Dulskiej” w reżyserii Zina Zagnera.

Chętnie bierzemy też udział w piknikach organizowanych przez zaprzyjaźnione Domy. Byliśmy m.in. na pikniku w ŚDS w Zagórzanach, punktem kulminacyjnym były tańce: fokstrot standardowy i samba. Z okazji Dnia Seniora zostaliśmy zaproszeni do DPS przy ul. Nowaczyńskiego. Uczestniczyliśmy także w pikniku w DPS w Więckowicach, w XIII Pikniku Świętojańskim w DPS przy ul. Kluzeka, oraz w pikniku zorganizowanym przez WTZ przy ul. Cechowej. Na zaproszenie DPS przy ul. Rozrywka 1 uczestniczyliśmy w quizie wiedzy o kontynencie afrykańskim, a w Domu im. Helclów odbył się konkurs recytatorski, podczas którego recytowano wiersze Adama Asnyka. Niektóre z pikników opisujemy w tym numerze.



Podobnie jak w ubiegłych latach, także w tym roku organizowane są warsztaty artystyczne na świeżym powietrzu (odbywają się przed budynkiem 41B). Warsztaty rozpoczęły się 31 maja, podczas otwarcia odbył się pokaz mody, były porady kosmetyczne i grill. Podczas tych letnich spotkań powstają ciekawe prace plastyczne, część z nich prezentujemy w środku numeru. Przygotowujemy dekoracje na wrześniowy piknik, odbywają się też warsztaty teatralne. Ostatnio w ramach warsztatów zorganizowaliśmy imprezę pod hasłem „Anioła głós”, na którą zaprosiliśmy zaprzyjaźnione Domy, każdy uczestnik wykonał swojego anioła.

Chętnie też spędzamy czas przy muzyce, grając, śpiewając i wspólnie się bawiąc. Oprócz naszych regularnych muzycznych spotkań przy gitarze w budynkach lub przed nimi, chętnie słuchamy różnorodnej muzyki – tak lekkiej, rozrywkowej, jak i poważnej, a także sakralnej. W ostatnim czasie byliśmy na przykład na koncercie



Misyjna majówka

zespołu Weekend w Hali Wisty, a także na koncercie muzyki sakralnej w Sanktuarium Jana Pawła II. Na zaproszenie DPS przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w „Misyjnej majówce”. W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, byliśmy w Filharmonii na koncercie Capelli Cracoviensis, która wykonała operę „Cosi fan tutte” Mozarta (opisywana w numerze).



Koncert zespołu Weekend



Z pasją i zapałem bierzemy udział w zawodach i imprezach sportowych. W czerwcu braliśmy udział w Turnieju Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy, gdzie zajęliśmy V miejsce. W DPS przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w III Turnieju Boules, w Turnieju Gry w Remika oraz w Turnieju w Tenisie Stołowym, w którym rywalizowali ze sobą mieszkańcy kilku małopolskich DPS-ów oraz uczestnicy WTZ. Nadal regularnie ходzimy na kręgle, śledzimy mecze piłki nożnej, koszykówki, futsalu, w środku numeru w kąciку kibica znajdziecie relację z EURO 2016.



III Turniej Boules



Kręgle



Kibicujemy!

Angażujemy się także w inne inicjatywy – nie tylko te dotyczące bezpośrednio naszej społeczności, ale także te dotyczące naszego miasta. Daliśmy temu wyraz biorąc udział w głosowaniu nad Budżetem Obywatelskim Miasta Krakowa 2016, wybierając spośród przedstawionych propozycji te projekty, które wydają nam się najistotniejsze dla miasta i najkorzystniejsze dla naszej dzielnicy. Teraz nasz Kraków żyje przygotowaniem do Światowych Dni Młodzieży, które już pod koniec lipca! Relację z tego wydarzenia zamieścimy w numerze jesiennym.

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

Beata Paczkowska – mieszkała w naszym Domu przez kilka lat (budynki 41A i 41B), była osobą serdeczną, otwartą, chętnie rozmawiała na różne tematy. Lubiła oglądać TV, rozwiązywać krzyżówki, czytać książki, dbała o swój wygląd zewnętrzny, a także kondycję fizyczną.

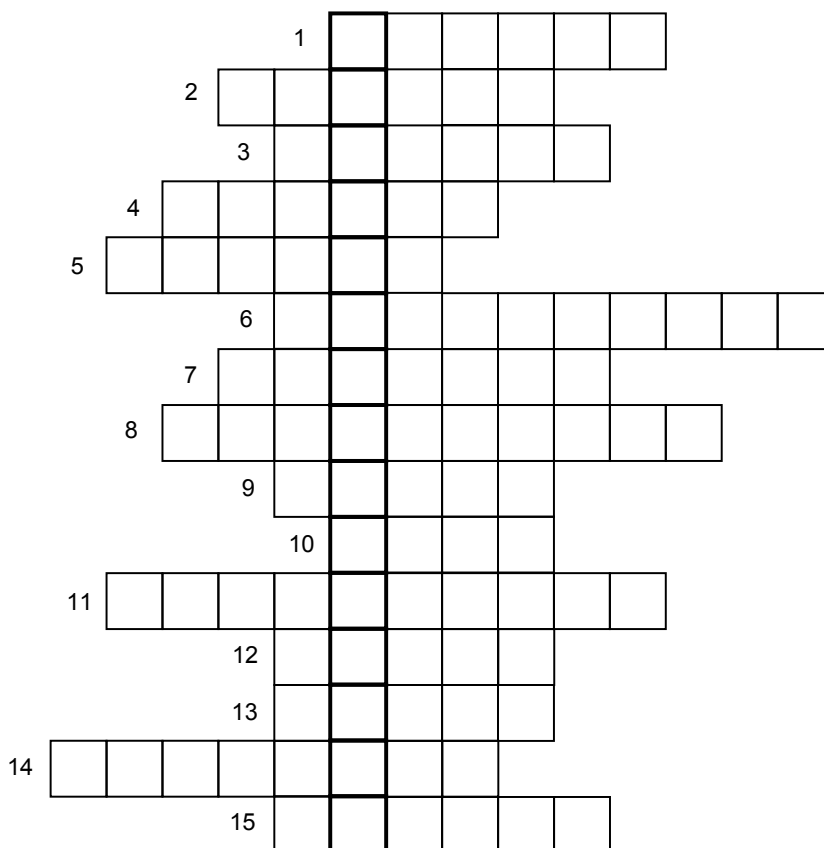
Waldemar Wierciak – mieszkaniec budynków 41 i 43D. Znany współmieszkańcom jako osoba z poczuciem humoru, gawędziarz – człowiek, który wiele przeżył, dawny motorniczy krakowskich tramwajów. Będzie go nam brakowało.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na lato

Objaśnienie haseł:

- 1) Gorące na niebie
- 2) Słony w Polsce,
z najpiękniejszymi plażami
- 3) Zimna woda z saturatora
- 4) Puszczone na wodzie w Noc
Świętojańską
- 5) Drobną, sypaną, nie tylko na
pustyni
- 6) Przystań na trasie górskiej
wędrówki
- 7) Białe, Bajkał, Balaton
- 8) Piękny na obrazie Van
Gogha, podobny do słońca
- 9) Do leżenia i do opalania
- 10) Wysoko nad poziomem
morza
- 11) Dla odpoczynku, zdrowia,
z wodami leczniczymi
- 12) Piaszczysta nad morzem
- 13) Idealny na splot
- 14) Klejnot znad morza
- 15) Do spania, na biwak, camping,
lub wycieczkę



„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