



rys. Piotr Bal

Wielkanoc

Ta Wielkanoc w tym roku
Śliczna jest i jest też radosna
W dni całe i o zmroku
Wtedy, gdy nastaje wiosna

Do koszyczka – wiktuały
Się kładzie – kietbasę i sól
Oraz chleb w koszyk cały
Plony z polskich tychże pól

Do koszyka się też daje
Chrzan, masło, szynkę, pisanki
Pieczywo, które się kraje
Bukszpan, kurczątka, kraszanki

Marek Migdat

Drodzy Czytelnicy!

Wreszcie nadeszła upragniona wiosna, a wraz z nią nadzieja i radość ze Zmartwychwstania Pańskiego. Na te piękne, ciepłe dni oddajemy w Wasze ręce nowy numer naszego czasopisma, nad którym pracowaliśmy cały kwartał. Znajdziecie w nim, jak przystało na tę piękną porę roku, wiele artykułów o tematyce świątecznej, zachęcamy Was do wielkanocnych refleksji i wspomnień, zapraszamy też na Rękawkę. Mamy piękne wiersze i własnoręcznie wykonane kolorowe, pełne słońca rysunki i grafiki, wiele w temacie Wielkanocy i wiosny. Zamieszczamy nasze stałe cykle – miniprzewodnik po Krakowie i kolejne odcinki naszych powieści fantasy. Mamy wiersze o miłości, rozważania o kobietach, zachęcamy do wiosennej diety i aktywności na świeżym powietrzu. Znajdziecie także: opowiadanie, myśli, recenzje, aktualności, kącik sportowy i krzyżówki z hasłem. Zaczynamy cykl poświęcony tematyce uzależnienia, mamy nadzieję, że przybliżymy Wam ten problem i pomożemy go zrozumieć, jednocześnie zachęcając do trzeźwości. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w naszym kwartalniku coś interesującego. Zapraszamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Życzymy Wam Radosnych, Zdrowych i Spokojnych Świąt Wielkiej Nocy, pełnych nadziei oraz miłości, smacznego święconego, mokrego Dyngusa, serdecznych spotkań, samej radości i szczęścia!
Wesołych Świąt!

Redakcja

Redakcja:

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

Współpracują:

Jan Chudy
Barbara Dąbska
Norbert Głodzik
Marzena Hoszowska-Dylewska
Ewa Krzeczyńska
Robert Kubik
Marek Leiss
Artur Migas
Emilia Ozana
Perła

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder



rys. Piotr Bal

Spis treści

Alleluja, Jezus żyje! (Lidia Wąsik)	3
Zachwycić się Zmartwychwstaniem (Bożena Florek)	5
Myśli Wielkanocne (Perła)	8
Wielki Piątek (Marian Skoczylas)	10
Wspomnienia wielkanocne (Wojciech Wierzbicki)	12
Mokro w Śmigus-dyngus (Sylwester Chalastra i Elżbieta Tokarz)	14
Rękawka (Wojciech Wierzbicki)	16
Kącik polsko-angielski (Norbert Głodzik)	18
Myśli na wiosnę (Perła)	22
Dieta na wiosnę (Lidia Wąsik)	23
Moje refleksje i odczucia po roku pobytu w DPS (Lesław Wąsowicz)	25
Jestem w domu! (Elżbieta Tokarz)	25
Nowa terapia (Lesław Wąsowicz)	26
XXV Światowy Dzień Chorego (Bożena Florek)	30
Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu. Cz. 1. (Barbara Dąbska)	30
Kobieta jest nastrojem (Anna Kwiatkowska)	33
Miłość doskonała (Perła)	36
Walentynki (Bożena Florek)	37
Kraków – moje miasto (cz. 32) (Ewa Krzeczyńska)	40
Blogi.pl w Teatrze Starym (Lesław Wąsowicz)	42
Edgar Degas (Emilia Ozana)	43
Forrest Gump (Marek Leiss)	45
Impresje wiosenne (Krzysztof Kijowski)	46
Kącik sportowy (Sylwester Chalastra)	48
Duch (Sven Hajman)	49
Rheme (Sven Hajman)	49
Wzgórza czarownic (Robert Kubik)	50
Strony Rady Mieszkańców	53
Aktualności	54

Alleluja, Jezus żyje!

W pięknej, ciepłej, wiosennej aurze zbliżają się święta mające głosić radość o odkupieniu ludzkich win i zjednoczyć nas miłością. Wielkanoc, wraz z poprzedzającym ją okresem Wielkiego Postu i wreszcie Wielkiego Tygodnia, to czas nakłaniający nas do głębszego przeżywania naszej wiary. Dla katolików Nie-



rys. Wojciech Wierzbicki

działa Zmartwychwstania Pańskiego to najważniejsze święto w roku.

Przeżywając ten wielki czas, głoszący radość i nadzieję, pragniemy zjednoczyć się z Bogiem i chwalić Go na wieki. Uczestniczymy w celebrowanych nabożeństwach, a w Wielką Niedzielę o świcie gromadzimy się na uroczystej rezurekcji. Jest to uroczyste nabożeństwo, połączone z procesją, którego celem jest obwieszczenie światu Dobrej Nowiny o zmartwychwstaniu Pana Jezusa. Msza rezurekcyjna zaczyna się od procesji, najczęściej wokół kościoła. W procesji niesiona jest

Hostia w monstrancji oraz liturgiczne symbole święta: krzyż ozdobiony stulą, paschał i figura Jezusa Zmartwychwstałego. Rezurekcja upamiętnia zmartwychwstanie Chrystusa i rozpoczyna religijne obchody Wielkanocy. Słowo „rezurekcja”

pochodzi od łacińskiego słowa „resurrectio”, co oznacza powstać powtórnie, zmartwychwstać. Psalm mówi: „Wstaje Chrystus jak wschodzące słońce”, rezurekcja jest pamiątką wydarzeń, gdy o poranku do grobu przyszły niewiasty i zastały grób pusty. „Niewiasty poszły skoro świt do grobu, niosąc przygotowane wonności. Kamień od grobu zastały odsunięty, a skoro weszły, nie znalazły ciała Pana Jezusa” – czytamy w Ewangelii św. Łukasza. Rezurekcja to w kościele katolickim pierwsza msza z okazji Uroczystości Zmartwychwstania Pańskiego (pamiętajmy, że pierwsza msza św. ranna w Wielką Niedzielę nie jest rezurekcją, podobnie jak w uroczystość Bożego Narodzenia nie jest Pasterką). Dowodem na to, że Chrystus zmartwychwstał jest symboliczny pusty grób Pański. W czasie procesji śpiewane są pieśni, biją dzwony, mszę celebrują kapłani w białych szatach. Dla wiernych jest to dzień wielkiej radości ze zmartwychwstania Jezusa.

Uroczystość tę kościoł obchodzi od zarania swego istnienia – chrześcijanie wschodni w niedzielę najbliższą 14. dniowi miesiąca Nisan (kalendarz żydowski), chrześcijanie zachodni w pierwszą niedzielę po pierwszej wio-

sennej pełni księżyca. Nie tylko w Wielką Noc, chrześcijanie pierwszych trzech wieków modlili się głównie w nocy. Kalendarz ówczesnego świata pogańskiego nie znał niedzieli, większość wiernych stanowili niewolnicy, państwo prześladowało chrześcijan, także Chrystus nierzadko spędzał całe noce na modlitwie. Po zwycięstwie cesarza Konstantyna w 313 roku chrześcijaństwo wyszło z katakumb i stało się religią panującą, a niedziela dniem wolnym od pracy. Eucharystia przesunęła się wtedy na godziny poranne, stając się istotą Dnia Pańskiego, Dnia Zmartwychwstania.



Lidia Wąsik



rys. Anna Kwiatkowska

Chrystus zmartwychwstał w nocy, w niedzielę. Niewiasty i apostołowie dowiedzieli się o tym dopiero w niedzielę rano. Rezurekcja może odbyć się na zakończenie Wigilii Paschalnej w Wielką Sobotę, lub w poranek wielkanocny przed pierwszą mszą świętą – musi się jednak zacząć nie później niż o świcie. Przez pewien czas rezurekcję odprawiano nawet w Wielką Sobotę rano. Jednak w 1956 roku Pius XII odpowiadając na prośby wielu animatorów odnowy liturgii postanowił i polecił wszystkim wierzącym na całym świecie odprawiać rezurekcję w Noc Wielkiej Niedzieli (a nie

procesja ze śpiewem „Wesoły nam dzień” lub „Chrystus zmartwychwstał jest”. Procesja okrąży kościół jeden lub trzy razy. Po powrocie do kościoła ustawia się krzyż i figurę Zmartwychwstałego obok ołtarza, a kapłan intonuje śpiew „Te Deum”. Na zakończenie wykonuje się wielkanocną antyfonę do Najświętszej Maryi Panny (Regina Coeli).

Jeśli rezurekcja jest odprawiana rano, to po zakończeniu Wigilii Paschalnej w Wielką Sobotę Najświętszy Sakrament zostaje wystawiony w celu adoracji. W czasie adoracji nie śpiewa się pieśni ku czci Męki Pańskiej,



rys. Anna Kwiatkowska

*Wesoły nam dzień dziś nastał, Którego z nas każdy żądał;
Tego dnia Chrystus zmartwychwstał, Alleluja, alleluja!*

*Wstał Pan Chrystus z martwych ninie, Alleluja, Alleluja!
Uweselił lud swój mile, Alleluja, Alleluja!*

*Zwycięzca śmierci, piekła i szatana, Wychodzi z grobu dnia
trzeciego z rana, Naród niewierny trwoży się, przestrasza,
Na cud Jonasza. Alleluja!*

*Otrzyjcie już łzy, płaczący, żale z serca wyzujcie.
Wszyscy w Chrystusa wierzący, weselcie się, radujcie.
Bo zmartwychwstał samowładnie, jak przepowiedział
dokładnie. Alleluja. alleluja, Niechaj zabrzmie: Alleluja!*

*Chrystus zmartwychwstał jest, Nam na przykład dan jest,
Iż mamy z martwych powstać, Z Panem Bogiem królować.
Alleluja!*

można adorować w ciszy lub śpiewając pieśni wielkanocne i eucharystyczne. Rano, o oznaczonej godzinie kapłan wraz z asystą udaje się do Grobu Pańskiego, lud może śpiewać antyfonę na wejście lub inną pieśń na cześć Chrystusa Zmartwychwstałego. Po krótkiej adoracji i okadzeniu wyrusza procesja okrażająca kościół. Po powrocie ustawia się krzyż i figurę Zmartwychwstałego obok ołtarza, a monstrancję na ołtarzu. Gdy wierni wrócą do kościoła śpiewa się "Przez Twoje święte zmartwychwstanie" albo „Przed tak wielkim Sakramentem”. Najświętszy Sakrament chowa się do tabernakulum. We mszy następującej bezpośrednio po procesji nie wykonuje się śpiewu na wejście, opuszcza się także akt pokuty i Panie, zmiłuj się nad nami. Po krótkim wprowadzeniu do mszy śpiewa się „Chwała na wysokości Bogu”, „Te Deum” wykonuje się po Komunii.

Zmartwychwstanie to idea niosąca wzajemną miłość i nadzieję symbolizującą Objawienie Pańskie. Czas Wielkanocy obejmuje najważniejsze fakty w historii chrześcijaństwa, jak Męka Pańska oraz Zmartwychwstanie. W takiej chwili nasza wiara staje się bardzo głęboka, płynąca z głębi serca. W tak ważnym momencie celebruje się z radością wieść, która głosi, że Chrystus zmartwychwstał.

W tym czasie wznosi się wielkie uroczyste wezwanie do wychwalania Pana na wysokościach - „Alleluja!”. Wezwanie „Alleluja” pochodzi z języka hebrajskiego i oznacza „Wychwalajcie Jahwe”. Jest to biblijna akklamacja, wychwalająca Jahwe i zwrot nawołujący do jego wychwalania. Zwrot ten jest użyty dwadzieścia cztery razy w Starym Testamencie, głównie w Księdze Psal-

mów oraz cztery razy w Nowym Testamencie. Zwrot stał się częścią chrześcijańskiej liturgii kościelnej oraz szerzej – kultury, jako okrzyk radości. Popularnie występuje w okresie Świąt Wielkanocnych, w życzeniach, na kartkach pocztowych – „Wesołego Alleluja!”, warto jednak pamiętać co tak naprawdę oznacza ten zwrot.

Pamiętajmy, że Chrystus jest wśród nas i kocha każdego z nas, napawa nas radością i nadzieją przez swoje zmartwychwstanie. W ten szczególny czas stajemy się wrażliwsi na ludzkie cierpienie, o który pamiętamy rozpamiętując Mękę Pańską i Drogę Krzyżową. Nasze sumienie umacnia się gdy umiemy dostrzec cierpienie Chrystusa, który odkupił nasze grzechy i wyzwolił nas od grzechu. Dobrowolnie staramy się wyrzekać naszych przyjemności na rzecz wychwalania Chrystusa, który świat odkupił. Czas wielkanocnej radości trwa w liturgii kościoła katolickiego 50 dni. Kończy się niedzielą Zesłania Ducha Świętego.

W poranek wielkanocny wybierzmy się do grobu by pochylić się i zobaczyć, że Chrystusa w nim nie ma, by ujrzeć i uwierzyć. Chrystus, który jest fundamentem naszej wiary i gwarantem szczęścia wiecznego, zmartwychwstał! Dlatego radujmy się w Nim i weselmy, Alleluja!

Składam wszystkim życzenia zdrowia, szczęścia i zjednoczenia w wielkiej radości ze Zmartwychwstania Pana, dobrobytu i świętowania oraz Alleluja wysławiania!

Źródła: liturgia.wiara.pl, wikipedia

Zachwycić się Zmartwychwstaniem

Wielkanoc to najważniejsze święto chrześcijańskie. W tym okresie przeżywamy najważniejszą prawdę chrześcijaństwa: Zmartwychwstanie, zwycięstwo życia nad śmiercią. Tajemnica Zmartwychwstania budzi wielkie zdumienie, które jest początkiem wiary i prowadzi do duchowego przebudzenia. Doświadczenie zdziwienia stało się udziałem uczniów Jezusa i od tam towarzyszy wszystkim Jego wyznawcom. Odsunięty kamień grobowy, pusty grób – zdumienie stoi u początków wiary w tajemnicę Zmartwychwstania.

Dla wielu z nas dni świąteczne to długo oczekiwany, zasłużony czas wolny od obowiązków, dlatego tak

cieszy nas odpoczynek, błogie lenistwo i bycie razem z bliskimi. Ten wolny czas pozwala nam także na refleksję i skupienie się na tym, co stanowi istotę czasu wielkanocnego i Wielkiego Postu – na nadzwyczajnym wydarzeniu, jakim jest Zmartwychwstanie. Ważne jest, by – oprócz odpoczynku – te piękne Święta pozostawiły w nas ślad, by nasze sumienia zostały „odświeżone”, i by świąteczny nastrój pozostał w nas na dłużej, a nie trwał tylko te dwa dni, jak w słowach „Święta, święta i po świętach”.

Musimy zastanowić się czy jesteśmy wewnętrznie przygotowani do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego.



Bożena Florek



rys. Anna Kwiatkowska



W ramach przygotowań w czasie poprzedzającym Wielkanoc powinniśmy przystąpić do sakramentu pokuty i spełnić 5 warunków: rachunek sumienia, żal za grzechy, spowiedź, mocne postanowienie poprawy i zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu swemu. Wcześniej uczestniczymy w rekolekcjach, a potem w wydarzeniach Wielkiego Tygodnia.

Duchowe przeżywanie Świąt umacnia naszą więź z Bogiem, powoduje, że jesteśmy w stanie podjąć refleksję nad potęgą Boga, który za sprawą stwórczej mocy słowa i miłości pokonuje władzę śmierci. Przy tej okazji zastanawiamy się nad naszym życiem, nad naszą przeszłością i przyszłością. Zmartwychwstały Chrystus pokazuje, że życie na ziemi jest przygotowaniem do szczęścia wiecznego. Spróbujmy połączyć życie codzienne z życiem duchowym, to nasze zadanie, a jeśli dodamy do tego dbałość o najmniejszych, najuboższych i chorych, to okazuje się, że przed nami stoi wielkie wyzwanie. Pamiętajmy, by w naszej duchowości nie wynosić się ponad innych, ani nie używać tej duchowości po to, by uważać się za kogoś szczególnego, który żyje o wiele bardziej świadomie niż wszyscy inni.

Wielkanoc to czas bogatej symboliki. Przygotujemy stroiki, święconkę, pachnące ciasta, baby i mazurki, wiosenne kwiaty, bazie, żonkile. Pamiętajmy przy tym, by te kolorowe symbole Wielkanocy, jak zajaczek, kurczak czy bazie nie zdominowały baranka paschalnego – niech znajdą się obok siebie na naszych stołach i w naszych świątecznych koszykach.

Najważniejszym symbolem Wielkanocy jest jajko, znak „nowego życia”, znak chrześcijańskiej nadziei. Było ono od początku w symbolice chrześcijańskiej związane z Wielkanocą i faktem Zmartwychwstania Pańskiego. Jak spod skorupki jajka wykuwa się pisklą, tak zmartwychwstały Chrystus po trzech dniach zwycięsko wychodzi z grobu. Dawniej jajko symbolizowało Stary i Nowy Testament, gdzie żółtko jajka jako jądro nowego życia obrazowało Nowe Przymierze.

Obok głębokiego przeżywania męki i śmierci Chrystusa, cieszymy się Jego życiem, Jego zmartwychwstaniem – potęgą Boga jest nadzieją i radością! Powierzmy Zmartwychwstałemu Jezusowi nasze lęki, problemy, niepewności. I prosimy Jezusa, by pozwolił nam z wiarą i nadzieją oczekiwać spotkania w miłości nie tylko z Nim, ale także z naszymi bliźniemi. Tajemnica pustego grobu potwierdza, że miłość Chrystusa zawsze odnosi zwycięstwo nad śmiercią, nad egoizmem i grzechem. Alleluja, Jezus żyje!

Źródło: *liturgia.wiara.pl*



Marek Migdał

Święta Wielkanocne

*Te Święta Wielkanocne, które nadchodzą
Wtedy gdy przychodzi kolorowa wiosna
A wiosną po stawach bociany brodzą
Jakaż ta chwila jest wtedy radosna*

*Delikatne baze na wierzbach siadają
Jakże precudne baze są na tych wtkach
A ptaki ślicznie na drzewach śpiewają
Wiosną gnieźdzą się w tych gałązkach*

*W czasie Świąt Wielkanocnych jest pięknie
Jest wiosna wtedy i jest też wesoło
I wszędzie jest tutaj radośnie, odświętnie
Wszędzie jest ślicznie naokoło*

*W święto to w koszyczku święcone
Niesiemy chleb, wędliny, pisanki
Krzyżami są one wszystkie zdobione
W koszykach i na stołach białe baranki*

*Jak piękne jest Święto to Wielkanocne
I wszystko, co tradycją tego święta tu
A wrażenia nasze są tak silne i mocne
Przeżywajmy Zmartwychwstania Cud!*



rysunki
Józef Zamojski



Mysli Perła Wielkanocne

Święta są cudem miłości Pana i braci.

Święta są czasem anielskim z Połańcem Niebieskim.

Święta są czasem magicznych chwil.

Bywa taki wyjątkowy czas, który szczególnie łączy nas.

To, co dobre się zaczyna, gdzie pojawia się rodzina.

Święta są najlepszym czasem modlitwy i odpoczynku.

Wielkanoc jest zawsze największym świętym świętem Święt – Cudem cudów.

Wielkanoc jest przeniąświętym świętem święt.

Wielkanoc jest największym świętem ruchomym.

Wielkanoc jest najbardziej wyjątkową, szczególną, niezwykłą, mistyczną, transcendentną i nadprzyrodzoną uroczystością świąteczną.

Wielkanoc jest największym uroczystym świętem Kościoła.

Najlepsze, najważniejsze, najdoskonalsze są Święta Wielkanocne.



Najważniejsza jest Wielka Noc.

Wielka Noc ma swoją moc.

Msza Święta Wielkanocna jest najdoskonalszym i najświętszym arcydziełem najświętszej Ofiary.

Wielki Post jest największym czasem modlitwy, postu i jałmużny.

Najdoskonalszym rodzajem jałmużny jest dzielenie się miłością.

Boski Baranek Boży na Krzyżu życie złoży, położy.

Bóg Zmartwychwstał w blasku triumfu.

Jezus Chrystus śmierć pokonał i objawił Chwałę Zmartwychwstania.

Męka, Śmierć i Zmartwychwstanie jest najważniejszym wydarzeniem Wielkiego Postu.

Męka, Śmierć i Zmartwychwstanie jest nieskończenie doskonałym i świętym objawieniem niepojętej miłości Boga ku rodzajowi ludzkiemu.

W ziemi diabeł czynił największe krzywdy Panu, aż w wolniejszych chwilach powiedział mu: Puść mnie, bracie. I tak się stało.

Zbawienie jest największym Arcydziełem Pana Jezusa.

Miejsce Czaszki po hebrajsku zwię się Golgota.

Golgota z hebrajskiego znaczy Miejsce Czaszki.

Krzyż Święty jest na zawsze wpisany w chrześcijaństwo.

Krzyż odróżnia religię chrześcijańską od innych wyznań.

Krzyż Święty jest najwyższym godłem.

On jest znakiem błogosławieństwa i zmartwychwstania.

Krzyż Święty jest najważniejszym znakiem czci.

Zmartwychwstanie Boga jest największą koroną zwycięzcy śmierci, piekła i szatana.

Zmartwychwstanie Pańskie jest odnową i nadzieją osoby ludzkiej.

Zmartwychwstanie jest tak wielkim świętym Cudem, który daje łaski, cnoty, skarby i dary Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte.

Najprawdopodobniej w dniu Zmartwychwstania słońce świeciło najjaśniej po raję.

Chwalebne jest Twoje, Panie, Zmartwychwstanie.

Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa jest najbardziej nieśmiertelnym zwycięskim zmartwychwstaniem kogokolwiek.

Po Zmartwychwstaniu Bóg Apostołów dał swoim Uczniom nauki wiele o swym Kościele.

Przyjęcie Komunii Świętej jest najważniejszą uroczystością świąt.

Najświętszy Sakrament jest najdoskonalszym i najświętszym cudem Boskiej miłości.

Wielkanoc jest przenajświętszym świętem świąt.

Ze świątecznej radości nigdy się nie wyrasta.

Nastrój świąteczny jest bezpieczny, bajeczny, konieczny, legendarny, realny, lojalny i fajny.

Takie święta się pamięta.

Pamięta się nie tylko o świętach.

Pamięta się nie tylko święta.

Szczególnie w święta są rarytasy, nie tylko z mięsa i kiełbasy.

Święta razem smakują lepiej.

Nic tak nie umacnia związków rodzinnych, jak święta.

Święta najbardziej umacniają więzi rodzinne.

Miłość jest najlepszym darem, najświętszą ofiarą i największym poświęceniem.

Pan Jezus przez Mękę objawił najlepszy dar miłości.

Syn Boży w Śmierci objawił najświętszą ofiarę miłości.

Jezus Chrystus w Zmartwychwstaniu objawił największe poświęcenie miłości.

Pan Jezus w Męce objawił najlepszy dar miłości Ojca.

Syn Boży w Śmierci objawił największe Miłosierdzie Pana.

Jezus Chrystus w Zmartwychwstaniu objawił największą Dobroć Ducha.

Pan Jezus przez Mękę objawił miłość nadprzyrodzoną.

Syn Boży w Śmierci objawił miłość mistyczną.

Jezus Chrystus z Zmartwychwstaniem objawił dobroć transcendentną.

Pan Jezus przez Mękę zwyciężył nieskończone piekło.

Syn Boży w Śmierci zwyciężył wieczną śmierć.

Jezus Chrystus poprzez Zmartwychwstanie pokonał szatana.



Wielki Piątek

Wielki Piątek, drugi dzień Triduum Paschalnego, jest dniem upamiętniającym śmierć Jezusa na krzyżu. To dzień skupienia, powagi, charakteryzujący się zadumą nad męką i śmiercią Chrystusa. Wielkopiątkowa liturgia charakteryzuje się brakiem instrumentów muzycznych i dzwonek, zamiast których stosowane są drewniane kołatki, a także zwyczajem ubierania przez kapłanów szat liturgicznych w kolorze czerwonym, które symbolizują miłość zwyciężającą na krzyżu. Jest to jeden z dwóch dni w roku, po Środzie Popielcowej, w którym obowiązuje ograniczenie liczby posiłków oraz powstrzymanie się od spożywania pokarmów mięsnych.

Wielki Piątek jest dla katolików jedynym dniem w roku, w którym nie sprawuje się Eucharystii, jest to dzień Krzyża. We wszystkich świątyniach katolickich w godzinach wieczornych odprawiana jest niepowtarzalna wielkopiątkowa Liturgia Męki Pańskiej. Po modlitwie wstępnej czyta się lub śpiewa, zwykle z podziałem na role – opis Męki Pańskiej według św. Jana. Centralnym wydarzeniem liturgii jest adoracja Krzyża. Jest on, aż do Wigilii Paschalnej, najważniejszym punktem w kościele. Ostatnią częścią liturgii Wielkiego Piątku jest procesja do Grobu Pańskiego. Na ołtarzu wystawia się Najświętszy Sakrament w monstrancji okrytej białym przejrystym welonem – symbolem całunu, w który owinięto ciało zmarłego Chrystusa. W wielu kościołach przez całą noc trwa adoracja, podczas której każdy może oddać hołd Chrystusowi.

W Wielki Piątek odprawiana jest także Droga Krzyżowa, jest to nabożeństwo wielkopostne nawiązujące do przejścia Pana Jezusa od pretorium Piłata na wzgórze Golgoty. W niektórych kościołach Droga Krzyżowa rozpoczyna się o

godzinie 15.00, gdyż właśnie około tej godziny według Ewangelii Jezus zmarł na Krzyżu.

Tradycja odprawiania Drogi Krzyżowej wywodzi się z Jerozolimy, nabożeństwo to wyrosło z tradycji pielgrzymowania do Ziemi Świętej. W XII-wiecznej Europie, w której

w wyniku wypraw krzyżowych została zdobyta Jerozolima, była możliwość udania się do miasta, aby przejść szlakiem krzyżowej męki Jezusa i w ten sposób odwdziżyć się Bogu, prosząc o wybaczenie za grzechy. Nie wszystkim jednak było stać by się tam udać, dlatego Franciszkanie utworzyli tzw. drogi krzyżowe, początkowo w pobliskich miejscach pątniczych, do których udawano się podczas szczególnych uroczystości, a później w samych parafiach. W oparciu o Pismo św. utworzono 14, czasem 15 stacji Drogi Krzyżowej, najczęściej rozmieszczanych na ścianach bocznych świątyni w postaci obrazów lub rzeźb. Podczas każdej stacji wspomniano ważniejsze momenty z drogi krzyżowej Jezusa, czyli: przygotowanie się Jezusa do męki, biczowanie, spotkanie z Matką, Jego upadki pod ciężarem krzyża, obnażenie z szat, ukrzyżowanie i złożenie do grobu. Czasami na końcu dodawano stację pustego grobu, czyli zmartwychwstania Chrystusa, co jak wierzą katolicy, nadaje sens całej ofierze Jezusa. Stacje Drogi Krzyżowej to nie tylko odtworzenie wydarzeń z ostatnich dni Chrystusa, mają one bogatą symbolikę, są także podstawą do rozważań medytacyjnych dotyczących m.in. tego, czym jest prawda, miłość.

Każdego roku w rzymskim Kołoseum Droga Krzyżowa odprawiana jest pod przewodnictwem papieża, który tradycyjnie podczas niej niesie



Marian Skoczylas



rys. Anna Kwiatkowska



drewniany krzyż. W ostatnich latach nabożeństwo Drogi Krzyżowej odprawiane jest także na ulicach wielu polskich miast. Tradycją jest, iż w każdy piątek Wielkiego Po-



stu w krakowskiej Bazylice Franciszkanów odbywa się wyjątkowe nabożeństwo Drogi Krzyżowej celebrowane przez Arcybractwo Męki Pańskiej. Członkowie Arcybractwa odbywają tzw. Procesję Jerozolimską, czyli nabożeństwo upamiętniające odnalezienie krzyża Chrystusa przez św. Helenę oraz rozważają piętnaście scen Męki Pańskiej. Do Arcybractwa należą znane osobistości, które podczas Drogi Krzyżowej występują w habitach z kapturami oraz pochodniami w rękach, powtarzając średniowieczną sentencję „Memento homo mori – Pamiętaj człowiecze, na śmierć, a za grzechy pokutuj”. Szczególną formą przeżywania Drogi Krzyżowej „w terenie”, są Kalwarie – usytuowane na wolnym powietrzu, na zboczach gór, rekonstrukcje stacji Drogi Krzyżowej, odwzorowujące uliczki Jerozolimy. Najbardziej znane Kalwarie to: Kalwaria Zebrzydowska oraz Kalwaria Paclawska.

Źródła: kalendarzswiat.pl, deon.pl,
wikipedia.pl



Anna Kwiatkowska

Podróż

*Szczęśliwa jestem, że tu żyję, z Tobą, ze sobą, Boże
Twa pomoc dla mnie niezmiernie
Dla nas wszystkich wszechobecna
Wciąż ułatwia bycie sobą oraz z innymi w cichej zgodzie
Słowo trapi, czasem mierzi, lecz objaw jego jest pozytywny
Tym razem wiem na ile mogę liczyć na siebie i moje
U Ciebie względy
Jak ziarno prawdy okazane
Gdyż dajesz mi w prezencie, Boże
Życie i życia prawdopodobne
Rzeczoznawstwo tutaj i wszędzie
Jak mieć w co wierzyć by budować – zorganizować się dla
Ducha świątyni Twej przedwiecznej
Jesteś mój Boże prawdą czystą, której się
Nigdy nie wypieram
Być może? – Nie wiem – Kto wie wszystko?
Być może kiedyś przez to się nie pozbieram...
Czas często jest jakby „Twój anioł”
Skrzydłami swymi go przesłonił
Potrafisz zbawić i rozgrzeszyć
Dłonią swą czynisz ważne znaki
I napominasz nas, nie gubisz kiedy pragniemy w sercach
Cię zatrzymać – Każdy z nas ma do Ciebie prawo
Bo z każdym z nas rozmawiasz „w głębi”
I w naszych wnętrzach kolorujesz
Filary Bożej łaski, Bożej prawdy
Gdyż widzisz jak w staraniach o nas,
Troskach i modlitw swych natchnieniach
Ogarniasz dłońią, tarczą Twoją i pokazujesz słońce, księżyc
Dla nas – często Ci „nie wiernych”
Dla nas samych wobec Ciebie i pomiędzy Tobą
Ci, co chcą wybrać, wybiorą Ciebie i martwić się
O rzecz błahe nie przestaną
Lecz śmieszne to jest, że już od dzieciństwa nie potrafią
Błażeństw naturą Cię urazić
I ci, co jeszcze wciąż zbyt myślą
Że wszystko nie jest Twoją wolą i dobrodziejstwem
Dają jakby za nich przypuszczenie
Że w chwili zwątpienia Tobie pomogą, my zaś
Będziemy to prostować miarą zwycięstwa
W wolnych duszach od bigoterii jej oszustwa
Od wizerunku po obraz Twej duszy
Zmieniać to, co niekiedy musisz rozstrzygać
Według jedynej Tobie prawdy
W swych celach ostatecznych by im pomagać
Aby jak rzecz nie zawisała w nas granica i złorzeczenie
Zjawiskom, ludziom dla nas innym
Idąc za potrzeb Twoich czynem – Żyć, nie ulegać życiu
Zdobyc treść ponadniebną w Tobie, Panie
Życzymy sobie innym w Tobie
Względem niewszystkojednym Świat Twój ujmując
I ocalenia przyjmując jak hostię
Nasz „Chleb powszedni”
Ponad wszystko całe Twe źródło Bożej Łaski*

Wspomnienia wielkanocne



Wojciech Wierzbicki

Święta Wielkanocne przeżywam inaczej, lepiej niż Boże Narodzenie, które jest dla mnie okresem, mimo iż pięknym, to jednak trudnym emocjonalnie, jakby zbyt ekscytującym i zbyt poruszającym. Wielkanoc, pomimo wielkiej wagi w wymiarze religijnym – Zmartwychwstanie jest to przecież największa prawda chrześcijaństwa – jest dla mnie okresem lżejszym, niosącym ze sobą mniejszy ładunek emocjonalny. Lubię także wiosnę i dobrze się wtedy czuję, lepiej niż gdy dni są krótkie, jak to ma miejsce w okresie Bożego Narodzenia. Urzeka mnie, gdy przyroda budzi się do życia, dni są coraz dłuższe, aura jest bardziej sprzyjająca, jakby wraz z przyrodą budziła się u mnie nowa nadzieja.



WOJCIECH WIERZBICKI

Wracając do samej Wielkanocy, szczególnie w pamięci utkwiły mi trzy lata.

Kiedyś w bardzo miły sposób spędziłem Święta Wielkanocne w okolicach Zakopanego. Było to wprawdzie dawno, miałem ok. 10 lat, ale miłe wspomnienia pozostały żywe. Parodniowy czas świąt spędziliśmy na Olczy (peryferie Zakopanego). Na miejsce przywiozła nas taksówka – pamiętam, że był to czarny samochód. Czas spędziłem mile z rodzeństwem, mamą i babcią, która też z nami była. Dom, który dostaliśmy do dyspozycji, był niewielkim domem wczasowym. Pokój nasz był z kilku stron przeszklony – miało się wrażenie, że mieszkamy na przeszklonej werandzie. Posiłki były tam smaczne. Tradycyjnie w Wielką Sobotę udaliśmy się z koszyczkiem do święcenia do kościoła nieco odda-

lonego od naszego tymczasowego miejsca pobytu. Górale ładnie śpiewali w kościele, ich oryginalny śpiew jest związany z folklorem tego obszaru. Byliśmy też na zakupach w centrum Zakopanego. Pamiętam, że ksiądz, który święcił nasz koszyk z pokarmem mówił gwara miejscową, np. ziemniaki nazwał grulami. W Poniedziałek Wielkanocny było tradycyjne oblewanie wodą. Dziewczęta miejscowe z piskiem i wesołym krzykiem broniły się przed tym oblewaniem. Pewnego dnia mieliśmy niespodziankę, a mianowicie ojciec przyjechał nas odwiedzić razem ze swoją mamą, moją drugą babcią, mieliśmy w tym

czasie małego Fiata 126p. W czasie, gdy babcie spędzały razem czas w naszym ośrodku, ojciec wziął mnie i mamę na wycieczkę. Odpoczywaliśmy na łące, na której rosły krokusy – małe liliowe wiosenne kwiaty. Podczas tego kilkudniowego pobytu w Zakopanem, zaprzyjaźniłem się z kilkoma osobami. Ponieważ w domu wczasowym, w którym spędzaliśmy czas świąt był telewizor, oglądaliśmy trochę telewizji.

Innego razu, ok. 9 lat temu, miałem okazję spędzić Wielkanoc w szpitalu psychiatrycznym. W pewnym okresie mojego życia bywałem w szpitalu często

i spędziłem w nim kilka razy święta, tak Wielkanocne, jak i Bożego Narodzenia.

Ponieważ przebywałem w tym czasie w oddziale rehabilitacyjnym (rehabilitacja psychiatryczna), który nie funkcjonował w okresie świąt, na ten czas grupą kilkusobową przeszliśmy na inny oddział, który gościnnie nas przyjął. Ordynatorem była na tym oddziale (a był to oddział ostry) lekarka, którą znałem z wcześniejszego pobytu. Lekarka ta konsultowała mnie także gdy zamieszkiwałem już w naszym Domu przy ul. Łanowej. Pomimo tego, że byliśmy obcymi ludźmi na tym oddziale, przyjęto nas bardzo mile. W telewizji, którą oglądaliśmy w trakcie pobytu, widziałem Ojca Świętego Benedykta XVI. Była też transmitowana w telewizji uroczystość, której przewodniczył Stanisław Dziwisz.

Na tym oddziale miałem przyjemność spotkać się z salową z innego oddziału, która tam pracowała, gdy byłem hospitalizowany (myślę o oddziale IVA) i którą tam poznałem. Pani salowa rozpoznała mnie i ucieszyła się, że razem spędzimy Świąta. Ponieważ oddział, na którym byłem, był oddziałem zamkniętym, nie miałem możliwości chodzić na spacer. Było wspólne Śniadanie Wielkanocne. Odwiedzili mnie też rodzice, może był wtedy też mój szwagier, który często odwiedzał mnie w szpitalu (był osobą, która była u mnie najczęściej). Mama, jak zawsze na święta, poczęstowała mnie sałatką jarzynową. Te święta były przeżyte w dość specyficznych warunkach, bowiem byłem na oddziale, na którym nigdy wcześniej nie byłem i w ogóle były to święta w szpitalu, ale mimo tych okoliczności, czułem wyjątkowość okresu Wielkanocy.

Trzeci opis Świąt Wielkanocnych dotyczy okresu przeżytego w moim własnym domu rodzinnym, gdzieś na przełomie lat 80. i 90. Okres poprzedzający święta minął na tradycyjnych przygotowaniach. Zdobiałem jajka, wspólnie z mamą przygotowywaliśmy sałatkę jarzynową, piekliśmy ciasta, mama robiła bardzo dobry sernik. W Wielką Sobotę poszliśmy tradycyjnie z koszyczkiem z pokarmami do święcenia. Ksiądz, który dokonywał tego obrzędu, później został w naszej parafii proboszczem. Znałem go, bowiem był on też u nas z wizytą duszpasterską. W Wielką Niedzielę dzieliliśmy się jajkiem i składaliśmy sobie tradycyjne życzenia. Chodziliśmy też na świąteczne spacer, przy czym w Śmigus-dyngus trzeba było uważać na młodzież, która oblewała przechodniów wodą.

Każdy opis tych świąt dotyczył czasu przyjemnego dla mnie, ale i głębokiego w swoim wyrazie. W czasie Świąt Wielkiej Nocy wspominamy Mękę, Śmierć i Zmartwychwstanie Pana Jezusa.



rys. Wojciech Wierzbicki



Mokro w Śmigus-dyngus



Sylwester
Chalastra



Elżbieta
Tokarz

Śmigus-dyngus to znany nam wszystkim zwyczaj związany z Poniedziałkiem Wielkanocnym. Zwyczaj polewania się wodą ma długą tradycję. Geneza tego ludowego zwyczaju jest związana z praktykami Słowian, którzy czcili radość po odejściu zimy i przebudzeniu się wiosny.

Przez długi czas Śmigus i Dyngus były to dwa odrębne zwyczaje. Z czasem tak się zlały ze sobą w je-

sprzyjać płodności, dlatego oblewaniu podlegały przede wszystkim panny na wydaniu, obrządku polewania się wodą miały więc często charakter matrymonialny, był to element załotów. Im więcej oblewających i smagających wokół panny, tym większe miała ona powodzenie. Z kolei chłopiec, który oblał lub wychłostał więcej dam miał mieć większe szczęście i powodzenie w roku. Dziewczęta miały prawo do rewanzu dopiero następnego dnia, we wtorek wielkanocny.

Na śmigus nałożył się zwyczaj dyngusowania (dyngowanie), dający możliwość wykupienia się od obłania wodą. Dyngus wywodził się od wiosennego zwyczaju składania wzajemnych wizyt u znajomych i przypadkowych osób, wizytom zazwyczaj towarzyszył poczęstunek, bądź darowizna z zaopatrzeniem na drogę. W przypadku, gdy panna wolała wrócić sucha i nie smagana, mogła się od tych wyczynów wykupić tradycyjną pisanką lub innym rarytasem ze świątecznego stołu.

Pierwsze wzmianki o zwyczajach śmigusowo-dyngusowych w Polsce pochodzą z XV wieku. Dawniej zwyczaj polewania się wodą znany był głównie na wsi, gdzie był huczniej obchodzony. Świadczą o tym praktykowane gdzieś do dziś zwyczaje związane z obfitymi plonami, m.in. zwyczaj, który miał ochronić plony przed gradobiciem i zapewnić urodzaj – w poniedziałek wielkanocny gospodarze o świcie wychodzili na pola i kropili je wodą święconą, zegnali się przy tym znakiem krzyża i wbijali w grunt krzyżyki wykonane z palm poświęconych w Niedzielę Palmową. Obchodzono także inne obrzędy: Śmiergust, Kurek dyngusowy, Dziady śmigustne czy Przywołówki.

Chrześcijaństwo przejąwszy pogański zwyczaj powiązało go z oczyszczającą symboliką wody i upamiętnianiem rozpędzania gromadzących się tłumów w Wielki Poniedziałek rozmawiających o zmartwychwstaniu Chrystusa. Dawniej Polacy obchodzili święto prawdopodobnie w ramach upamiętnienia chrztu Polski.

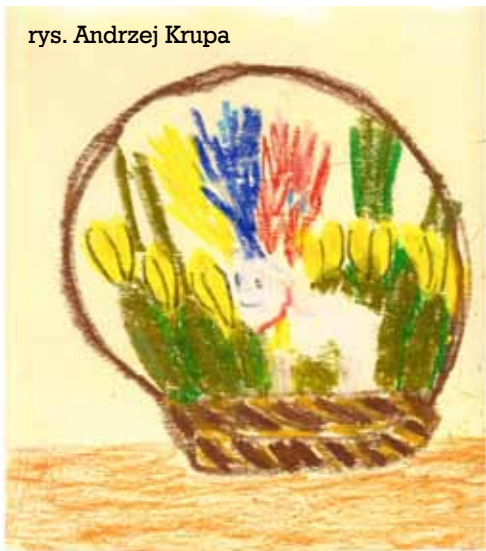
Śmigus-dyngus przetrwał nie tylko w Polsce, ale i w pobliskich krajach Europy środkowej. Jest znany na Morawach jako szmigrust lub oblevacka, w Słowacji jako oblevacka lub kupacka (szczególnie na



den, że przestano rozróżniać który na czym polega. Dzisiejszy śmigus-dyngus ma niewiele wspólnego z pierwotnymi tradycjami.

Śmigus, którego rodowód leży prawdopodobnie w pogańskich obrzędach kultu wiosny i płodności, polegał głównie na symbolicznym biciu witekami wierzby lub palmami po nogach i oblewaniu się zimną wodą, co symbolizowało wiosenne oczyszczenie z brudu i chorób, a w późniejszym czasie także i z grzechu. Słowianie uważali, że oblewanie się wodą miało

rys. Andrzej Krupa



rys. Piotr Bal



wschodzie) oraz w regionach zachodniej Ukrainy. W XVI wieku słowiańską tradycję bardzo powszechnie przejęli Węgrzy. Poza Słowianami zwyczaj oblewania się wodą praktykują również Meksykanie w Wielką Sobotę. Społeczności Dalekiego Wschodu praktykują Songkran, który również wypada na wiosnę, ale nie jest on związany z okresem wielkanocnym. Wśród muzułmanów w Maroku istnieje zwyczaj zwany zamzam – w dniu Aszury dzieciom wolno bezkarnie oblewać wodą dorosłych, a chłopcy urządają wtedy uliczne bitwy na wodę.

Dziś, w odróżnieniu od pierwotnych tradycji, wodą oblewa się wszystkich, bez wyjątków, do polewania używamy teraz częściej pistoletów, zamiast tradycyjnych cebrzyków z wodą. Pamiętajmy o tej wesołej tradycji!

Źródła: zhistorii.blogspot.com, wikipedia



rys. Józef Zamojski



rys. Sylwester Chalastra



rys. Kazimierz Fudali



rys. Krzysztof Piasecki

Rękawka

Jednym z moich wspomnień okresu Wielkiej Nocy jest Rękawka. Święto Rękawki obchodzone jest od dawien dawna co roku we wtorek po Wielkanocy.

Festyn ten związany jest z najstarszym z krakowskich kopców, kopcem Kraka. Ja znam ten teren, ponieważ wychowywałem się na Podgórzu. Kopiec jest mi znany ze spacerów i zabaw dziecięcych. Rękawka wiąże się także z malowniczym kościółkiem św. Benedykta, który leży na Wzgórzu Lasoty, na skraju wyniosłego skalistego garbu Krzemionek Podgórskich. To piękny, zabytkowy kościół w stylu romańsko-gotyckim. Jest to najmniejszy kościół w Krakowie, mniejszy nawet od kościoła św. Wojciecha w Rynku Głównym. Kościół jest otwierany tylko dwa razy w roku: w dzień św. Benedykta (21 marca) oraz w pierwszy wtorek po Wielkanocy w czasie uroczystości Rękawki. W tym dniu obok kościółka odbywa się wielki odpust, a u stóp Kopca Krakusa rozkładają się kramy z zabawkami, upominkami, dewocjonaliami, organizowane są pokazy rycerskie i liczne zabawy.



Pamiętam, jak brałem w tym udział. Moje pierwsze wspomnienie zwyczaj uwanego Rękawką dotyczy świąt przeżytych przeze mnie u mojej babci, mamy mojego ojca, było to przedwiośnie roku 1987, kiedy to czasowo przebywałem u babci. Pamiętam świąteczne przygotowania, sprzątanie domu i zakupy żywności na święta. We wtorek po Wielkanocy udaliśmy się z babcią na Wzgórze Lasoty do położonego nieopodal naszego domu kościółka św. Benedykta. Przed tym niedużym kościółkiem były rozłożone kramy z upominkami, dewocjonaliami itp. Pamiętam, jak weszliśmy do środka kościoła, wewnątrz trwało nabożeństwo, któremu przewodniczył proboszcz miejscowej parafii, którego znałem dobrze, a działał on wcześniej w ruchu Świa-

to-Życie. Był to ksiądz Franciszek, który jest obecnie infułem.

Innym razem brałem udział w Rękawce będąc uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej, działających przy Szpitalu im. Babińskiego. Pamiętam, że szedłem z grupą pacjentów, uczestników WTZ i z terapeutami, najpierw ulicą Parkową, a potem Rękawką. Ludzie byli zgromadzeni przy kościółku św. Benedykta. Dostrzegłem tam tego samego księdza Franciszka, który był proboszczem w kościele parafialnym mojej babci. Zapewne mnie nie rozpoznał – ja w tym okresie nosiłem brodę, wyglądałem trochę inaczej niż w roku 1987, wydorostałem. W pobliżu kościółka św. Benedykta były rozłożone te same kramy. Zatrzymaliśmy się w rejonie świątyni, ale nie weszliśmy do środka.

Po raz trzeci wybrałem się na Rękawkę, mieszkając już w naszym Domu. Pod Kopcem Krakusa było zgromadzonych mnóstwo ludzi, w tym wielu przebranych za rycerzy i w stroje z epoki, odbywały się tematyczne inscenizacje, m.in. walki rycerskie. Były również rozstawione kramy z zabawkami, dewocjonaliami i innymi pamiątkami. Ja kupiłem sobie wyrób z gliny, mały krzyż, tzw. krucyfiks, który później powiesiłem sobie w pokoju. Na kopiec, na który wychodziłem jako dziecko bez strachu, tym razem bałem się wyjść, nabyłem bowiem lęku wysokości. W rejonie kopca zabawiliśmy jakiś czas, dokonaliśmy też zakupów. Była nas nieduża grupa osób, a opiekowały się nami panie terapeutki. Spod kopca widać było pięknie kościółek św. Benedykta i zgromadzonych wokół niego ludzi. Potem przeszliśmy kładką nad torami do Alei Dembowskiego, gdzie chwilę się zatrzymaliśmy.

Pobyt w tej okolicy był dla mnie niezwykle sentymentalny, bowiem przy tejże Alei Dembowskiego przez wiele lat zamieszkiwali rodzice mojego ojca. Obecnie w mieszkaniu tym mieszka moja młodsza siostra Elżbieta z mężem i z córką Laurą.

Rękawka jest to polski zwyczaj wielkanocny obchodzony w Krakowie we wtorek po Świątach Wielkanocnych. Swoimi korzeniami nawiązuje do pogańskich obrzędów związanych ze słowiańską tradycją Dziadów wiosennych, przypadających na okres przesilenia wiosennego. Nazwa Rękawka pojawiła się po raz pierwszy w XVII wieku na oznaczenie wzgórza, na którym usypiano kopiec legendarnego króla Kraka. Pochodzi od legendy o kopcu Kraka, która głosi, że po śmierci tego wielkiego i dobrego władcy, lud usypał mu mogiłę na



Wojciech Wierzbicki

prawym brzegu Wisły, naprzeciw wzgórza wawelskiego, nosząc ziemię w rękach i rękawach. Z kolei słowiańska etymologia wskazuje na źródłosłów związany z pochówkiem, nazwa rękawka jest pochodną czeskiego słowa „rakev” oznaczającego trumnę i serbskiego „raka” – grób, co podkreśla jeszcze bardziej związek tradycji z mogiłą legendarnego Kraka.

Rękawka miała upamiętniać stypę, jaka odbyła się przed wiekami po usypaniu kopca i z tą właśnie myślą krakowianie przybywali co roku na odpust pod kościół św. Benedykta. Tradycje pogańskie przeplatały się z chrześcijaństwem, z czasem ulegały też zmianie zwyczaje i upodobania uczestników. Z racji swego terminu Rękawka wiąże się z obchodzonym uroczyscie wśród Słowian, świętem wiosny. Wokół mogiły rozrzucono ubogim resztki święconego, rozdawano jałmużnę, urządzano uczty. Na straganach sprzedawano słodycze i różne drobiazgi, w tym głównie zabawki, odbywały się gry, pokazy szermiercze, zabawy i zawody zręcznościowe, wielką atrakcją tego dnia były zapasy i walka na palcaty (kije, których używano do szermierki zamiast białej broni). Rozstawiano karuzele, sadzono drzewka, palono wielkie ogniska iluminujące kopiec, z którego szczytu rzucano srebrne monety. Tradycja tych tajemniczych obrzędów pochodziła prawdopodobnie z czasów przedchrześcijańskich, kiedy na kopcu odbywały się pogańskie zaduszki wiosenne, czyli dawne rytuały pogrzebowe. Palono oczyszczające ognie, sadzono święte gaiki, w których dusze zmarłych pod postaciami ptaków mogły znaleźć schronienie, zakopywano w ziemi monety z podobizną św. Jana, aby złe duchy miały czym się zająć – było to rodzajem usług świadczonych zmarłym. Zwyczaj tego święta wśród miejscowej ludności trwał przez wieki, dlatego też po wprowadzeniu chrześcijaństwa na te tereny właśnie u stóp kopca Kraka – miejsca pogańskich kultów, postanowiono wzniesić niewielki kościółek. Jego wezwanie wiązało się z imieniem św. Benedykta, którego święto przypadało 21 marca, a więc w dzień czczony przez pogan równonocny wiosennej. Tradycja obchodów Rękawki, będącej śladem po pogańskim święcie wiosennym, była jednak niezwykle trwała. Jeszcze w XIX wieku urządzano na kopcu symboliczne stypy pogrzebowe za zmarłych, którym poświęcano chleb, jabłka, a przede wszystkim jajka, które w pradawnych wierzeniach miały moc zjednywania dobra, obrony przed złem, a jako ziarno życia zasilają duszę zmarłego. To właśnie stąd pochodził zwyczaj zrzucania pożywienia i monet ze stoków kopca wprost w ręce okolicznej biedoty. Po stoku kopca co możniejsi toczyli jajka, szewskie placzki, obwarzanki, bułki, jabłka, pierniki. Jeszcze w 1939 największą atrakcją było rzucanie z góry chleba, jabłek, pisanek, zabawek, baloników.



W XIX wieku Rękawka stała się wyjątkowym dniem dla mieszkańców Krakowa, którzy tłumnie, z całego miasta przybywali do Podgórze, aby wziąć udział w tej radosnej zabawie ludowej. Sama uroczystość nabrała cech jarmarcznych – na licznych straganach można było kupić najrozmaitsze smakołyki i zabawki, bawiono się na karuzelach, huśtawkach, przysłuchiwano się katarynkom z papugami, strzelano z wiatrówek, czy wspinano się na słup obsypany talkiem. Do połowy XIX w. Rękawka odbywała się na samym Kopcu Krakusa. W okresie zaboru austriackiego w 1836 roku zabroniono obchodów wiosennego obrzędu zaduszek na kopcu, dlatego uroczystości zostały przeniesione na błonie na Wzgórzu Lasoty, w pobliżu kościółka św. Benedykta. Zmianę miejsca przypieczętowało w połowie XIX wieku wzniesienie przez Austriaków wokół kopca fortu wojskowego „Krakus” (obecnie nieistniejący). Zwyczaj rzucania pożywienia został zakazany dopiero w 1897 roku dekretem władz austriackich z powodu „dantejskich scen”, które się przy tym rozgrywały.

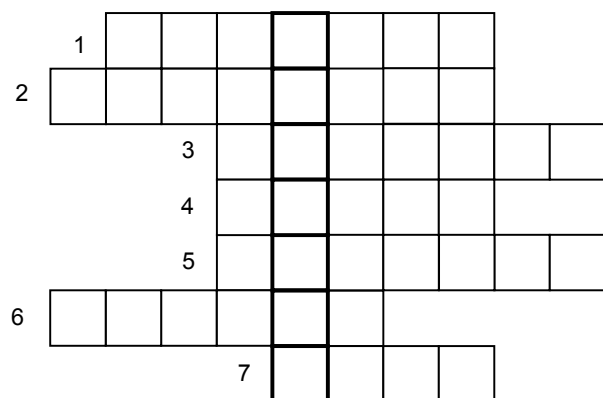
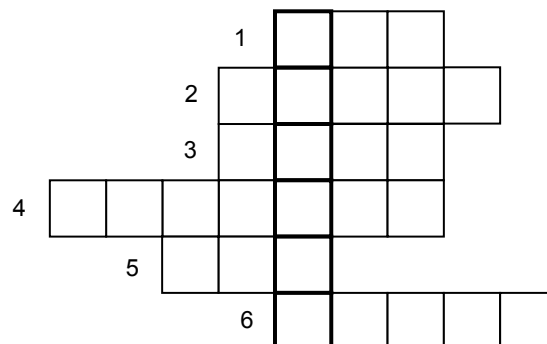
Tradycja odpustu i jarmarku-festynu przetrwała do dzisiaj. Kilka lat temu Rękawka wróciła na swe macierzyste miejsce, pod Kopiec Kraka. Zwyczaj ma obecnie charakter stylizowanego, średniowiecznego festynu. Organizowane są pokazy średniowiecznych obrzędów rycerstwa, jak i prostej ludności, prezentowane są tradycyjne rzemiosła, takie jak: garncarstwo, bednarstwo, koszykarstwo, minerstwo, kowalstwo i inne. Rzucanie pokarmów ze szczytu kopca zastąpiono możliwością zakupu żywności ekologicznej na straganach u jego stóp. Organizowane są występy artystyczne i konkursy, na straganach można znaleźć tradycyjne pukawki, piszczałki, drewniane zabawki, ceramiczne koguciki, serca z piernika, tradycyjne odpustowe cukierki i cukrową watę. Krakowianie co roku tłumnie przybywają na Rękawkę, która cieszy się dużą popularnością – radosnej atmosferze sprzyja wiosenna aura i dopiero co zakończone Święta Wielkiej Nocy.

Źródła: krakow.pl, podgórze.pl, wikipedia

Kącik polsko-angielski



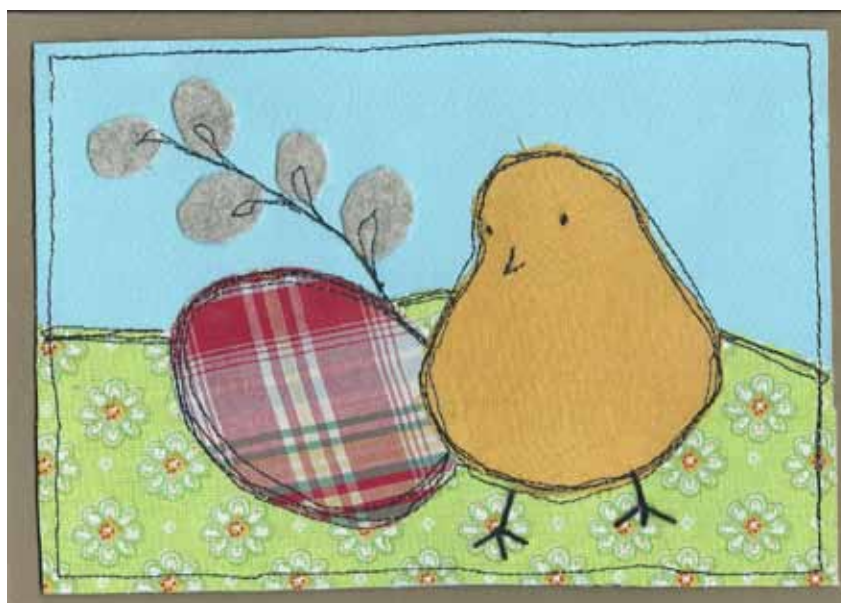
Norbert
Głodzik



1. Słońce
2. Kwiecień
3. Wycieczka
4. Wschód słońca
5. Zabawa
6. Zielony

1. Kwiaty
2. Parasol
3. Tęcza
4. Burza
5. Grzmot
6. Ogród
7. Deszcz

rysunki Norbert Głodzik





rys. Bogumiła Maździk



rys. Barbara Podolecka



rys. Lidia Wąsik



rys. Lidia Wąsik

rys. Lidia Wąsik



rys. Marek Miśtał





rys. Józef Zamojski

Przedwiośnie

*Nadchodzi już przedwiośnie w ten ładny dzień
Na polu jest ciepło, przedwiosennie – jak sen
Liści na drzewie nie ma i nie jest tam cień
Powstaje tutaj śliczny urok, wiosenny ten*

*Przedwiośnie ma urok, oraz jest cudne
W przedwiosenny cudowny ten dzień
Gdy dni codzienne nie są wcale nudne
Pośród przedwiosennych radosnych brzmień*

*W te dni prześliczne oraz kolorowe
Te dni ciepłe, także u nas przedwiosenne
W chwile przyjemne także tutaj nowe
Dni przyjemne, czasem prawie wiosenne*

Marek Migdał



rys. Sylwester Chalastra



rys. Krzysztof Kijowski



rys. Piotr Stawowy



rys. Jacek Świstek



rys. Józef Zamojski



rys. Józef Zamojski



rys. Józef Zamojski



rys. Piotr Smoter



rys. Piotr Bal

Mysli

Perła

na wiosnę

Człowiek od wiosny jest radosny.

Człowiek od wiosny jest pełen wiosny.

Bądź radosna, jak wiosna.

Bądź szczęśliwy i daj szczęście innym.

Wszystko kwitnie wokoło.

Zieleń ogarnia świat.

Na wiosnę kwiatki rosną i kwitnie miesiąc maj.

Na wiosnę trawa rośnie.

Trawa rośnie ku wiosnie.

Rośliny rosną nie tylko wiosną.

Wiosna to pora miłosna, radosna, a czasem zazdrosna.

Żyj radośnie ku wiosnie.

Niech nam będzie wokoło wesoło.

A wokoło jest wesoło.

Oby zawsze i niezmiennie było miło i przyjemnie.

Niechaj zawsze i wszędzie będzie miło i przyjemnie.

Wiosna miłość przyniosła.

Miłość jest największą wiosną życia.

Miłość jest największym rajem życia.

Miłość jest prostsza, jak jest wiosna.

Z miłości do radości.

Kwiaty – z nimi przychodzi wiosna.

W kwiatach zaczarowana jest miłość.

Miłość zaklęta jest w kwiatach.

Miłość jest ukryta w kwiatach.

Słońce na łące maluje kwiaty.

Niech ci miłość, szczęście dobro i dobroć ściele drogę kwiatami.

Kwiatami sypie maj.

Róża jest najcudowniejszą królową kwiatów.

Róża jest cudownym zjawiskiem przyrody.

W niebie jest wieczny raj, maj, gaj.

Poczekajmy z miłości do wiosny.

Wiosna, ach to ty!

A słońce sobie lśni.

Zieleń, najbardziej powszechna barwa natury jest kolorem nadziei.

Na wiosnę wszystko się zmienia, nabiera znaczenia.

W wiosenne święta najpiękniejszy jest świat.

Przy wiosennej pogodzie warto być w ogrodzie.



rys. Wojciech Wierzbicki

Dieta na wiosnę

– doda ci sił i oczyści organizm



Lidia Wąsik

Z początkiem wiosny, w oczekiwaniu na ciepłe, słoneczne dni szukamy czasu, w którym będziemy mogli zadbać o swoje zdrowie i wygląd. Promieniste słońce zachęca do spacerów, aktywności fizycznej i do zmiany swego stylu życia. Staramy się, w miarę możliwości i według indywidualnych upodobań, uprawiać dowolny sport – jogging, pływanie, czy siłownia. Aktywność fizyczna poprawia nie tylko naszą kondycję, ale i nasze samopoczucie, bo ruch pozwala pozbyć się nagromadzonego napięcia i stresu.

Wiosna jest także dobrym czasem na to, byśmy przyjrzeni się naszemu jadłospisowi i być może naprawili swoje błędne nawyki żywieniowe. A warto to zrobić, byśmy byli w tym czasie z siebie zadowoleni, mając promienisty uśmiech na twarzach.

Dieta na wiosnę powinna być tak dobrana, by oczyścić organizm, zwłaszcza z nagromadzonych w czasie zimy zapasów i by pomóc nam w zrzuceniu zbędnych kilogramów, które nagromadziły się podczas zimy. Powinna także dostarczyć naszemu organizmowi niezbędnych witamin i składników mineralnych, które wspomogą układ odpornościowy i ochronią nas przed przesileniem wiosennym. Zimowa dieta uboga w witaminy i mikroelementy sprawia, że czujemy się osłabieni fizycznie, mamy problemy z koncentracją, odczuwamy apatię i rozdrażnienie, a także suchość skóry, łamliwe paznokcie i wypadanie włosów. W łagodzeniu skutków wiosennego osłabienia pomocna jest odpowiednia dieta.

Nasz organizm potrzebuje po zimie dużej ilości witamin, które można znaleźć szczególnie w warzywach i owocach. Dobrze jest również dostarczyć organizmowi związków mineralnych i przeciwutleniaczy, a także błonnika. Wiosenna dieta, w której są nowalijki to najlepsza metoda, by wybudzić organizm po zimie i dać mu solidny zastrzyk energii. Dzięki diecie możemy również nawilżyć skórę, wysuszoną zimowym ogrzewaniem i mroźnym powietrzem. By uzupełnić straty po zimie wiosenne posiłki powinny być bogate nie tylko w witaminy i sole mineralne, ale także w białka, tłuszcze i węglowodany.

Zdrowa i zbilansowana dieta to podstawa dobrego samopoczucia. Podstawą wiosennej diety jest pięć posiłków, których wartość kaloryczna powinna wynosić 1300-1500 kalorii. Na wiosnę trzeba szczególnie zadbać o zachowanie właściwych proporcji między poszczególnymi składnikami pożywienia. Jednak najważniejsza

zasada spożywania pięciu regularnych posiłków to zasada, która obowiązuje przez cały rok, nie tylko wiosną. Powinniśmy jeść w co najmniej trzygodzinnych odstępach czasu, to zmusza nasz organizm do ciągłego wysiłku związanego z trawieniem. Stała powinna być też wielkość porcji, nie powinna objętościowo przekraczać wielkości dwóch pięści. Jedynym wyjątkiem są warzywa – chrupanie rzodkiewek, ogórków, kiełków może towarzyszyć nam przez cały dzień, i nie musimy mieć z tego powodu wyrzutów sumienia, że nadmiernie się objadamy.

Warto unikać tłuszczów zwierzęcych i cukrów prostych. Węglowodany i białko powinny być spożywane w proporcji 2:1. Niskokaloryczne warzywa i owoce to dobra alternatywa dla niezdrowych przekąsek, każdego dnia należy spożywać 5 porcji owoców i warzyw. Trzy razy w tygodniu warto jeść mięsa i ryby, przy czym warto przygotowywać posiłki z chudych mięs, jak kurczak czy indyk. Ryby powinno się jadać raz w tygodniu, zawierają wysokowartościowe białka, nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 oraz witaminę D i witaminy z grupy B. Warto ograniczyć spożywanie produktów z białej mąki na rzecz pełnoziarnistych. Wiosenne nowalijki łączmy z pełnoziarnistym pieczywem, razowym makaronem, kaszami i ryżem. W zdrowej diecie nie powinno również zabraknąć kefirów, jogurtów i chudych twarogów. Zdrowa dieta musi być uzupełniania odpowiednią ilością płynów, należy pić 2 litry dziennie. Między posiłkami warto pić mineralizowaną wodę niegazowaną, która oczyszcza organizm. Wartościowe są także świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne (bez dodatku cukru) oraz zielona herbata. Dobrze jest ograniczyć sól, spożywać większą ilość błonnika, a także starać się jeść więcej produktów na surowo (podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze).

Warzywa i owoce zawierają walczące z wolnymi rodnikami antyoksydanty. Wybierając nowalijki na pyszne kanapki, czy wiosenne sałatki, należy zwrócić uwagę szczególnie na te, które są bogate w beta-karoten (marchewka, wszystkie odmiany sałaty, natka pietruszki, kalarepa, liście szpinaku), witaminę C (młode ziemniaki, papryka, rzepa, pomidory), kwas foliowy (szpinak, kapusta, brokuły, szparagi), potas (rzodkiewka, surowe buraki, brukiew, bakłażany, cukinia, czosnek, koperek zielony). Bogate w witaminy A, C i E: marchew, szpi-

nak, brokuły, pomidory, czerwona papryka, cytrusy, porzeczki i truskawki sprzyjają wzmocnieniu odporności. Okienny parapet wykorzystajmy na uprawę natki pietruszki i kiełków – najlepiej z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy, w których jest mnóstwo witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu. Nie rezygnujmy z małych przyjemności – pogryzając pestki dyni i słonecznika, orzechy i gorzką czekoladę dostarczamy organizmowi magnez, który pomaga zwalczyć stres. Jadajmy też czosnek, który działa bakteriobójczo i zwiększa aktywność białych krwinek.

Rzodkiewka jest rośliną która pomaga obniżyć ciśnienie oraz pomaga leczyć choroby wątroby. Zawiera co prawda niewiele witamin, ale za to dość dużo białka, cukrów i soli mineralnych, a także indole, czyli aktywne antyutleniające przeciwdziałające niszczącemu działaniu wolnych rodników tlenu w organizmie, a jej ostry smak nadają olejki eteryczne. Jedząc rzodkiewkę, zapobiegamy wypadaniu włosów i pojawianiu się zmarszczek. Jeszcze lepszy jest szczypiorek, który obok soli mineralnych zawiera sporo witamin i pobudzających przemianę materii olejków eterycznych. Ma również silne działanie bakteriobójcze. Jego zalety zdrowotne są zbliżone do tych, jakie mają czosnek i cebula. Zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor, chlor, karoten, witaminy: B1, B2, C i PP. Sałata zawiera błonnik wspomagający odchudzanie. Polecana jest chorym na cukrzycę, ponieważ łagodzi objawy tej choroby, działa oczyszczająco i odświeżająco na organizm. Zielona pietruszka z kolei jest bogatym źródłem kwasu foliowego, witaminy C, kwasu proteinowego i minerałów, zwalcza nieprzyjemny zapach z ust. Warto spożywać świeże ananasy, to źródło witamin C, A oraz B, wapnia, żelaza. Grejpfrut zawiera witaminy C i B, a naryngina, powodująca gorzki smak owocu, działa przeczyszczająco i wspomaga przemianę materii. Melon jest źródłem potasu, beta-karotenu, witaminy C. Posiada działanie moczopędne, ponadto reguluje ciśnienie krwi i procesy trawienne, wzmacnia serce, zawiera przeciwutleniające i obniża wysokie stężenie cholesterolu.

Wiosna kojarzy się nam również z Wielkanocą. To jedyny taki okres w roku, kiedy spożywamy tak dużą ilość jajek. Jajka to kapsuły wszystkich składników odżywczych, których potrzebujemy na wiosenny start. Pasty jajeczne, jajka na miękko, na twardo, jajecznicą z dodatkiem szczypiorku, pomidora i z pełnoziarnistym pieczywem to świeży, energetyczny i lekki posiłek na dobry początek dnia.



rys. Wojciech Wierzbicki

Jak widać, zdrowa dieta nie musi być niedobra – racjonalnie przygotowane posiłki, o odpowiednich proporcjach składników odżywczych, mogą zachęcać smakiem i zapachem. Postarajmy się stworzyć swój ulubiony zestaw posiłków, bazujących w szczególności na warzywach i owocach, na przykład chude mięso kurczaka połączmy z kolorową surówką ze świeżych warzyw. Możemy tworzyć różne kompozycje warzyw i owoców, sezonowe, które zaspokoją nasz głód i pragnienie.

Należy pamiętać, że radykalna dieta to nie jest dobry sposób ani na odchudzanie, ani na poprawę samopoczucia, każdy tymczasowo zmieniony jadłospis powoduje stres i rozdrażnienie. Przystawmy się więc na zdrowe odżywianie, a nie tymczasowe katowanie organizmu. I choć przejście na zdrowy tryb żywienia nie jest łatwe, organizm odplaci nam za to z nawiązką – zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Wiosenna dieta powinna być bogata w składniki odżywcze, których mogło nam brakować w okresie zimy. Dieta bogata w świeże warzywa i owoce to najlepszy sposób na uzupełnienie deficytów ważnych witamin i składników mineralnych, trzeba jednak pamiętać, że wiosenne nowalijki powinny stanowić niewielki dodatek do potraw, a nie jego podstawę. Pamiętajmy o niskokalorycznych, ale pełnowartościowych posiłkach. Poza dobrze zbilansowaną dietą, pamiętajmy o codziennej aktywności fizycznej. Zarówno do zdrowej diety, jak i do aktywności fizycznej potrzeba przede wszystkim dobrej motywacji! Zatem: dbajmy o siebie!

*Źródła: zdrowie.dziennik.pl,
poradnikzdrowie.pl, portal.abczdrowie.pl*

Moje refleksje i odczucia po roku pobytu w DPS



**Lesław
Wąsowicz**

Dzisiaj, 3 marca 2017 roku, mija rok od mojego przybycia do naszego Domu. Mój stan zdrowia wymagał całodiennej opieki, pomocy i wsparcia. Cierpiałem na stany depresyjne i inne dolegliwości „mózgowe”. Za radą mojej zaufanej lekarki, która prowadziła mnie przez ponad 20 lat, zdecydowałem się skorzystać z tej formy pomocy, jaką jest DPS o specjalistycznym profilu. Byłem przygotowany, liczyłem na pomoc i rehabilitację psychiatryczną tak, by mój stan powrócił do normy. I nie zawiodłem się. Teraz, po roku bytności, czuję się lepiej. Stany depresyjne uległy znacznemu złagodzeniu, nawet jeśli pojawiają się, to są one krótsze i nie tak „dołujące”.

Muszę przyznać, że zaangażowałem się w życie tujejszej społeczności z wielką energią. Podczas spotkań grupowych omawiamy kwestie życia codziennego, ba-

damy jak zużyć pozytywną energię, radzić sobie z trudnościami, budować poczucie wspólnoty. Wspólnie tworzymy „Impuls”, gdzie mogę wyrazić swoją osobowość i być kreatywnym. Działamy w Teatrze Wyobraźni, gdzie przygotowaliśmy sztuki: jasełka i „Skrzydła anioła”, a teraz opracowujemy sztukę cyrkową „Hokus pokus”, gdzie gram samego dyrektora cyrku. Uczęszczam na kółko nauki tańca – coś dla ducha, coś dla ciała. Brałem udział w turniejach, zawodach, konkursach, skąd przywoziliśmy dyplomy, orderki i upominki. Poznaliśmy wiele koleżanek i kolegów z innych DPS-ów – we współzawodnictwie, aby każdy czuł się zauważony i doceniony. Wszystko to rokuje dobrze na następne miesiące pobytu.

Refleksje

Jestem w domu!

Moje trzy lata w naszym Domu



**Elżbieta
Tokarz**

19 marca 2017 roku minęły już 3 lata jak jestem w naszym Domu! Zleciało jak z bicza trzasnął! Pamiętam, jak przyjechałam tutaj o godz. 13-ej po południu, akurat na obiad.

Zostałam mile przywitana i czekałam w pokoju na swoją współlokatorkę – okazało się, że była to Ola, z którą mieszkam do dnia dzisiejszego.

Nadal pamiętam, w jakiej trudnej sytuacji byłam zanim tu przyszedłam. Przed zamieszkaniem w naszym Domu mieszkalam sama, ponieważ nie mam już rodziców, jestem jedynaczką, po śmierci mamy zostałam sama. W ostatnim czasie przestałam sobie radzić, miałam depresję i inne problemy: bardzo duży cukier, dużą otyłość, ogólne złe samopoczucie, byłam w bardzo złym stanie zdrowia. W depresję wpadłam po śmierci mojej mamy, potem narastały inne kłopoty, nie miałam pieniędzy na utrzymanie mieszkania i na leki. Miałam dwa pieski, ale zostały zabrane do schroniska, bo nie byłam w stanie zajmować się nimi, musiałam się z nimi rozstać i zostałam sama. Byłam zamknięta w sobie, całymi dniami przebywałam w domu, czułam się bardzo źle, nie wychodziłam

na zewnątrz. Pomoc opiekunki społecznej z MOPS nie była wystarczająca. W końcu moją sytuacją zajął się bliżej MOPS i sąd, który zdecydował, że muszę mieć opiekę 24 godziny na dobę. Początkowo nie chciałam tego, broniłam się przed takim rozwiązaniem, byłam nieufna. W tym czasie niewiele wiedziałam o domach pomocy społecznej, kojarzyły mi się z hospicjum, czy jak to się mówi „domem starców”.

Na szczęście okazało się, że jest całkiem inaczej – nasz Dom to dom rodzinny, tętni życiem, jest to dom z ludźmi na dobre i na złe. Teraz jestem regularnie leczona, poprawił mi się cukier, zaczęłam się ruszać, samodzielnie wychodzę z budynku, staram się chodzić po schodach by mieć więcej ruchu – chociaż przyznaję, że nadal jak tylko mogę unikam tego wysiłku, aktywność fizyczna to ciężka praca. Dopiero tutaj powoli zrozumiałam jaki jest mój stan zdrowia i jak ważne jest regularne leczenie, podobnie jak dieta – chociaż muszę się przyznać, że ta dieta cukrzycowa jest dla mnie trudna. Najważniejsze, że czuję się bezpieczna, a co za tym idzie mam mniej

stresów. Poza tym mam różnorodne zajęcia i – co jest dla mnie bardzo ważne – nawiązuję kontakty społeczne, mam miłych towarzyszy, którzy wspierają mnie na co dzień i z którymi dobrze się czuję. Mam dużo koleżanek i kolegów, także personel, który jest dla mnie bardzo dobry, a ja staram się, by wracać do dobrej formy. Są rozrywki, zajęcia terapeutyczne, różne imprezy muzyczne i taneczne, można pożyczyć i przeczytać dobrą książkę. Rysuję, maluję, uczestniczę co tydzień w spotkaniach redakcji „Impulsu”.

W miarę jak mija czas i jestem tutaj, coraz bardziej upewniam się, że podjęłam dobrą decyzję o przyjeździe

do DPS, coraz bardziej doceniam to miejsce i pomoc jaką otrzymuję 24 godziny na dobę. A jest to nie tylko ciepłe miejsce do spania, jedzenie i leki, ale przede wszystkim ognisko rodzinne. Coraz bardziej przekonuję się, że sama nie dałabym rady i nie miałabym tylu kontaktów co tutaj. Teraz mam się dobrze, czuję się spokojna, mam coraz mniej dołków, nie miałam głębokiej depresji, która była moją codziennością wcześniej, gdy mieszkałam sama. Tutaj, dzięki wsparciu i życzliwości, rozkwitam, sama także staram się pracować nad sobą, by przezwyciężać trudności i rozwijać moje mocne strony!

Z życia Domu

Nowa terapia

Z dniem 1 marca 2017 roku w naszym Domu powstały dwie nowe sale terapii – sala doświadczania świata i sala terapii poznawczej.



Pierwsza sala ma służyć wyciszeniu i relaksacji, a co za tym idzie – polepszeniu samopoczucia w różnorodnych stanach napięcia i dyskomfortu.

Sala jest wyposażona w barwne światłowody, słup wodny, szklaną kulę, projektor kolorów, rzutnik oraz inne elementy świetlne. W sali panuje półmrok, dzięki któremu poszczególne elementy świetlne są bardziej wyraziste, przez co mają większe działanie terapeutyczne. Sala jest wyposażona w wygodne fotele, sofy, a także puchowy dywan, na którym można się położyć i wypoczywać. Sala została zorganizowana na wzór „Sali Doświadczania Świata” – terapii znanej i stosowanej od blisko 35 lat na całym świecie – Snoezelen (czyt. snucelen) – Doświadczanie świata. Polega ona na stymulowaniu poznawania świata na poziomie sensorycznym. Świat jest mieszaniną światła, zapachów, dźwięków, smaków, rzeczy, które możemy odczuwać zmysłami – wzroku, słuchu, dotyku, równowagi, węchu i smaku. Sala Doświadczania Świata to specjalnie wyodrębnione pomieszczenie z ograniczonym dopływem światła dziennego, wyposażone w różnego rodzaju urządzenia stymulujące rozwój zmysłów w atmosferze relaksu i pełnej akceptacji. Urządzenia te dostarczają różnego rodzaju bodźców, umożliwiają lepsze poznawanie i doświadczanie świata, ułatwiają odbiór i interpretację bodźców pochodzących z otoczenia, a to sprzyja wyciszeniu i wypoczynkowi. W bezpiecznym i wygodnym otoczeniu podstawowe zmysły są pobudzane muzyką, efektami



**Lesław
Wąsowicz**

świetnymi i łagodnymi wibracjami. Sala ma również za zadanie zapewnić komfort psychofizyczny i bezpieczeństwo, wprowadzić w stan relaksacji, odprężenia i wyciszenia, zachęcić do nawiązywania kontaktu i współdziałania z drugą osobą, pomagać w pokonywaniu lęku. W sali odbywają się zajęcia zawierające elementy terapii dźwiękiem, kolorami, aromaterapii. Pozytywne działania mają z kolei przenosić się w inne sytuacje, systematyczna stymulacja poszczególnych zmysłów ma prowadzić do poprawy samopoczucia i komunikacji.

Największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z wykorzystaniem dźwiękowych mis tybetańskich. Jest to relaksacyjny masaż dźwiękiem i wibracjami. Jedną z technik masażu dźwiękiem jest ta, kiedy osoba leży na wznak i przeżywa relaks wykonywany za pomocą mis położonych na jej brzuchu. Misy są trzy, różnej wielkości, wydają one różne dźwięki – wysokie i niskie tony. Pani terapeutka uderza bijakiem w mosiężne misy, otrzymując pulsujący ton, wibracje roznoszą się po całym ciele. Celem masażu dźwiękiem jest osiągnięcie harmonii i doskonałego stanu zdrowia na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej oraz równowagi między tymi poziomami. Masaż dźwiękiem ma dużo korzystnych właściwości, m.in. likwiduje napięcia karku i pleców, usuwa bóle głowy, reguluje przemianę materii, uspokaja i pogłębia oddech, czy poprawia zdolności koncentracji.

Równocześnie powstała sala terapii poznawczej, w której odbywają się specjalne zajęcia i ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze. Poprawa takich funkcji jak pamięć, uwaga, umiejętności językowe, funkcje wzrokowo-przestrzenne, sprzyja poprawie samooceny i samopoczucia emocjonalnego. Pomieszczenie do ćwiczeń poznawczych jest ciche, spokojne, dobrze oświetlone. Jest także bardzo gustownie urządzone, a jego wystrój ma na celu oddać klimat minionych lat. Wśród licznych zajęć odbywających się w ramach terapii poznawczej są także gry planszowe oraz „Wehikuł czasu”, które to zajęcia odbywają



się w środy o godz. 16-ej. Zajęcia te mają na celu powrót do lat minionych, wspominamy na nich artystów ubiegłego stulecia, a także ich największe dzieła. Uczestnicy chętnie dzielą się swymi wspomnieniami i odczuciami, które towarzyszyły im podczas wycieczek, spędzania czasu wolnego, a także indywidualnych przeżyć rodzinnych.

Ja sam miałem okazję odwiedzić nowe sale terapii już kilka razy i wiem, że zajęcia cieszą się dużym wzięciem, jest wielu chętnych, a to bardzo dobrze! Pamiętajmy, że do dobrego samopoczucia potrzebny jest nam relaks, odprężenie, ale także stymulacja zmysłów i poznawcza – gimnastykowanie umysłu jest tak samo ważne, jak ćwiczenie ciała, pozwala bowiem dłużej zachować sprawność intelektualną i utrzymać dobry nastrój.

Źródła: krokpokroku.lublin.pl; www.spszansa.pl





rys. Jacek Świstek



rys. Józef Zamojski

rys. Piotr Bal



rys. Kazimierz Fudali

Wnet wiosna

*Wnet wiosna u nas tutaj nastanie
I będzie zieleń wokół na drzewach
A zieleń będzie też na polanie
Wiosennie będzie w ptaków śpiewach*

*Wnet ptaków wiosennych będą śpiewy
W konarach i na gałęziach tych
Gdy nikną zimowe te wyziewy
Wiosna, która jest jak w myślach mych*

*Tą wiosną wszędzie jest zieleń trawy
Wszędzie zieleń liści, na tych drzewach
Tworzy się widok całkiem ciekawy
W zieleni liści i w ptaków śpiewach*

Marek Migdał





rys. Piotr Bal



rys. Jacek Świstek



rys. Piotr Stawowy

rys. Józef Zamojski



rys. Andrzej Krupa



rys. Barbara Podolecka



rys. Józef Zamojski

XXV Światowy Dzień Chorego

Światowy Dzień Chorego został ustanowiony przez papieża Jana Pawła II w dniu 13 maja 1992 roku listem do Kardynała Fiorenzo Angeliniego – pierwszego przewodniczącego Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia. Papież postanowił, że obchody tego dnia będą odbywać się 11 lutego, na pamiątkę objawienia Matki Bożej z Lourdes świętej Bernadecie. Papież ustanowił to święto w 75. rocznicę objawień fatimskich i jednocześnie w 11. rocznicę zamachu na jego życie dokonanego przez Turka – Alego Ağcę. I Światowy Dzień Chorego, oraz obecny XXV, były uroczyste obchodzone w Lourdes.

W związku z obchodami Światowego Dnia Chorego w sobotę liczną grupą udaliśmy się do Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach, na uroczystą mszę świętą w intencji chorych z całego województwa małopolskiego. Mszę celebrował biskup Tadeusz Pieronek w zastępstwie nowego metropolity krakowskiego, Marka Jędraszewskiego, który przebywał wówczas na uroczystościach w Rzymie. Przed mszą świętą jeden z kapłanów powitał wszystkich chorych i ich opieku-

nów oraz pouczył o sakramencie namaszczenia chorych, mającym umocnić naszego ducha. Kazanie było oparte o orędzie papieża Franciszka napisane specjalnie na ten dzień, a brzmi ono: „Zdumienie tym, czego dokonuje Bóg: wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny (...) Bracia i Siostry, wszyscy chorzy, pracownicy służby zdrowia i wolontariusze, razem wnieśmy naszą modlitwę do Maryi, aby Jej macierzyńskie wstawiennictwo wspierało i towarzyszyło naszej wierze i wyjednało nam u Chrystusa, Jej syna, nadzieję na drodze uzdrowienia i zdrowia, poczucie braterstwa i odpowiedzialności, zaangażowania na rzecz integralnego rozwoju człowieka oraz radość wdzięczności, za każdym razem, kiedy zaskakuje nas swoją wiernością i miłosierdziem”. Następnie kapłani udzielili zgromadzonym sakramentu namaszczenia chorych i komunii świętej. Dziękujemy organizatorom za umożliwienie uczestnictwa w tej uroczystej mszy świętej, która corocznie umacnia w chorobie i daje siły chorym do dźwigania krzyża cierpienia.



Bożena Florek

Psychologia

Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu. Cz. 1.

U nas w Polsce słowo alkoholik przyjęło się uznawać jako człowieka marginesu społecznego, który nie potrafi zrobić coś w życiu, to znaczy być pożytecznym, zorganizowanym, odpowiedzialnym za podejmowane decyzje w różnych sytuacjach życiowych. Po prostu jest brak tolerancji wobec tych osób. Moim zdaniem jest to osoba pokrzywdzona przez różne losowe wydarzenia, co spowodowało, że stała się właśnie alkoholikiem.

Wiemy doskonale, że alkoholizm to choroba do końca życia, nieuleczalna, może tylko powstać proces zahamowania tej choroby – powstaje on wówczas, gdy alkoholik przestanie całkowicie pić i będzie przestrzegał abstynencji oraz zachowań służących zdrowieniu.

Alkoholik może być czynny lub bierny. Alkoholik czynny, który jest w trakcie picia i który nie chce czy nie potrafi przestać pić. Natomiast alkoholik bierny to osoba, która piła, jest nadal uzależniona, ale w pewnym momencie przestała pić i zachowuje całkowitą abstynencję.

Ja osobiście też jestem alkoholiką i doskonale znam zagadnienie, chociaż nadal dążę do pełnej, całkowitej abstynencji. Wiem, jakie to trudne. Znam też temat braku tolerancji, wsparcia i akceptacji, z jakim spotykałam się w pewnych okresach życia i w pewnych sytuacjach życiowych. W pewnych okresach następowała znieczulica ludzka oraz odrzucano moją osobę, uznając mnie za człowieka gorszego pokroju. Muszę tutaj podkreślić, że akceptacja alkoholika jako osoby to nie to samo co akceptacja jego zachowań nie służących zdrowieniu, tj. picia.

Uważam, że społeczeństwo zanim odrzuci taką osobę, powinno zapoznać się z symptomami choroby i jej przyczynami, po prostu powinno ją głębiej poznać. Alkoholik to człowiek jak każdy inny, mający swoje uczucia, emocje, wrażliwość. Nigdy nie należy nikogo potępiać, abyśmy nie byli potępieni przez Boga. Odnośnie wiary, wielu alkoholików po zaprzestaniu picia staje



Barbara Dąbska

się gorliwymi, ufającymi Bogu i w Nim upatrują wybawienia.

Każdy alkoholik czynny, tj. pijący, traci krytycyzm, ztraca poczucie wartości, brak u niego odpowiedzialności za życie, wówczas występują chore emocje. Natomiast alkoholik niepijący zaczyna od nowa odzyskiwać zdolność właściwej oceny, zdobywać poczucie wartości, odzyskuje odpowiedzialność za życie, wtedy pojawiają się zdrowe emocje.

Alkoholik zdrowiejący powinien na początku swojego trzeźwienia przejść terapię uzależnienia. Podczas 7-tygodniowego pobytu w oddziale odwykowym na terapii poznaje on proces uzależnienia od alkoholu, fazy, utratę kontroli

nad piciem, objawy i różne mechanizmy. Poniżej chciałabym podzielić się z Czytelnikami ważnymi informacjami o uzależnieniu – a po to, by przybliżyć problem uzależnienia, z nadzieją, że pomoże to zrozumieć alkoholika, a kto postara się choć trochę go zrozumieć, ten tak szybko i pochopnie go nie przekreśli. W tym odcinku przedstawiam psychologiczne mechanizmy obronne rozwijające się w przebiegu uzależnienia i podtrzymujące je.

W uzależnieniu wyróżnia się 3 podstawowe mechanizmy obronne: mechanizm iluzji i zaprzeczania; mechanizm nałogowego regulowania uczuć oraz mechanizm rozpraszania i rozdławiania „ja”. Mechanizm iluzji i zaprzeczania polega na tym, że człowiek tworzy sobie iluzje, myśli życzeniowo, magicznie, ucieka od logicznego myślenia, zaprzecza zaistniałym faktom, oszukuje siebie i otoczenie, zapamiętuje przyjemne chwile związane z piciem alkoholu a zapomina o stratach, kosztach, wypiera je. Poprzez ten mechanizm uzależniony tkwi w iluzji, że może kontrolować swoje życie. Ma poczucie mocy, podwyższa własną wartość siebie. Mechanizm ten nasila się, gdy człowiek przeżywa trudne emocje. Bywa, że w trudnych stresujących sytuacjach osoba zaczyna sobie przypominać pozytywne skutki picia, co napędza głód alkoholowy i pragnienie napicia się. Alkohol daje złudny obraz siebie samego i fałszywą alkoholową wizję świata, życia. Bywa, że alkoholik nie widzi i nie słyszy tego, czego nie chce widzieć ani słyszeć, czyli tego, co przeszkadzałoby mu w piciu. Mechanizm ten nie znika w momencie zaprzestania picia. Stare schematy myślowe odzywają się (szczegół-



rys. Barbara Dąbska

nie w trudnych stresujących sytuacjach). Takie myślenie może doprowadzić do ponownego picia.

Nałogowe regulowanie uczuć to mechanizm, który ma swoje podstawowe źródło w emocjach. Codziennie radzimy sobie z różnymi trudnymi emocjami, np. smutkiem, niepokojem, złością, nudą, itp. Człowiek, który nie ma problemu z uzależnieniem ma sposoby postępowania, które są uruchamiane w trakcie odczuwania tych emocji, to jednak wymaga wysiłku. Środek psychoaktywny, jakim jest np. alkohol, pozwala emocjonalnie pójść na skróty i szybko uzyskać pożądany stan w sposób

łatwy i szybki – poprawienie swojego samopoczucia i uniknięcie złego samopoczucia, daje natychmiastową ale tylko chwilową ulgę. Często jest tak, że stosowanie alkoholu daje początkowo znaczne korzyści, z czasem jednak powstające konsekwencje nie dają już pozytywnego wzmocnienia – wtedy uzależnienie pozwala nie cierpieć, nie odczuwać przykrych emocji powstałych jako efekt uzależnienia. Nałogowe regulowanie uczuć doprowadza do trudności lub nawet zupełnej utraty zdolności regulowania stanów emocjonalnych w zdrowy, konstruktywny sposób. To właśnie przywrócenie naturalnej regulacji uczuć jest jednym z głównych zadań psychoterapii osób uzależnionych.

Mechanizm rozpraszania i rozdławiania „ja” z kolei polega na tym, że osoba uzależniona traci całkowicie albo częściowo kontrolę nad własnym życiem. Ma kłopoty z podejmowaniem decyzji trudno jej odpowiedzieć na pytanie kim jest. Często pod wpływem alkoholu, lub na kacu, czy na głodzie alkoholowym zachowuje się i czuje skrajnie różnie, co potęguje poczucie pogubienia w tożsamości. Osoba ma wtedy skrajnie nierealne, wyolbrzymione obrazy siebie (ja pijane i ja trzeźwe), to przyczynia się do potęgowania pustki i beznadziei, poczucia braku sensu życia, braku wewnętrznego oparcia. Osoba uzależniona różnie sobie z tym stanem radzi, może popaść w depresję, podejmować próby samobójcze czy niepotrzebne ryzyko, może tak silnie rozbudowywać system iluzji i zaprzeczania aby jak najrzadziej odczuwać pustkę, może własną historię życia wykorzystywać do czucia się kimś wyjątkowym (nikt nie wycierpiał tego co ja). W trakcie terapii istotne jest

odbudowanie poczucia własnej tożsamości, budowanie oparcia w oparciu o relację z samym sobą i relację z innymi, ustabilizowanie własnego obrazu, odbudowanie systemu osobistych wartości.

Uważam, że w różnych instytucjach powinny być organizowane kursy edukacyjne na temat uzależnienia od alkoholu, aby społeczeństwo zapoznało się z tą problematyką. Część ludzi w ogóle nic nie wie o tej chorobie, co jest przyczyną braku tolerancji wobec tej grupy społecznej. Pisząc to, apeluję, by mieć tolerancję i być wsparciem dla osób uzależnionych – podać rękę, porozmawiać, ukierunkować na dobre tory, a nie krzywdzić i potępiać. Każdy alkoholik potrzebuje wsparcia otoczenia, rodziny, przyjaciół, którzy będą mogli mu pomóc. W trakcie terapii, gdy alkoholik od-

zyskuje krytycyzm, gdy uświadamia sobie straty, jest oszołomiony i przerażony, że jego zachowanie, picie, doprowadziło do ruiny zewnętrznej (rodzina, praca, przyjaciele) i wewnętrznej, przeżywa poczucie winy, wyrzuty sumienia, często popada w depresję, często stara się zadośćuczynić krzywdy wyrządzone innym ludziom. Kończąc, bardzo proszę o to, by uświadomić sobie kim jest alkoholik – to osoba chora do końca życia, potrzebująca akceptacji, zrozumienia i wsparcia. Bo każdy człowiek może zostać alkoholikiem, lub popaść w inny rodzaj uzależnienia.

W kolejnych odcinkach przedstawię objawy i fazy uzależnienia.

Źródła: psychologia.net.pl, ab-intra.pl,
annabiczewska.pl

Emerytura

*Pora porzucić bzdury
I szykować się do emerytury
Poznać jakąś panią
I patrzeć na nią
Choć bolą już kości
Okazać jej dużo miłości
Mieć gest na lewo i prawo
Cieszyć się herbatą i kawą
Ciucha włożyć nowego
I udawać młodego
Uruchomić tkwiące rezerwy
I robić coś bez przerwy
Zażywać ziółka wszelakie
I nie być biedakiem
Trzymać się linii życia
Unikać chudnięcia i tycia
W niczym nie przesadzać
Z ludźmi gadać i gadać
Poprawić okulary na nosie
I zbierać życia pokłose
Jeśli nie masz rodziny
Kochać dziadków i babiny
Dzieciom okazywać serce
I mieć witala w butelce
Włączyć oszczędności
Dla życia radości
Patrzeć na cały świat
Jak żyje emeryt brat
Prowadź życie szalone
A będzie ci to wybaczone
Niewielkie grzeszki i grzechy
Popełniaj dla swojej pociechy
Nie na starość - torba i kij
Jedz, pij i długo żyj
Tak rób emerycie
Z myślą że nie kończy się życie*

Na śmietniku

*Była pewna rodzina
Co nie chodziła do kina
Rozrywkę wielką mieli
Z tego co w tv widzieli
Długi czas to trwało
Aż z tv coś się stało
Bez chwili zastanowienia
Powiedzieli tv do widzenia
Kupili sobie kwietnik
A tv wystawili na śmietnik
Zabrali go chętnie złomiarze
By stwierdzić co się okaże
Tv co wystateś się w kącie
Będiesz jak nowy po remoncie
Usunęli wszystkie usterki
I tv był znowu piękny i wielki
Kiedy był już po naprawie
Stanął w sklepie na wystawie
A rodzinie kwietnik nie służył
Czas im się ciągnął i dłużył
Przyszło im do głowy
By mieć tv nowy
Lecz nikt z nich nie był bogaty
Nie mogli tv kupić nawet na raty
Ciągłe nie myśląc o kinie
Zobaczyli swój tv w witrynie
Był sprawny, okazały i tani
Lecz ubiegła ich pewna pani
Która szybciej podjęła decyzję
Oglądać w nim telewizję
A rodzinie pocięła ślina
Bo będą zmuszeni chodzić do kina
A w kinie na pierwszym seansie
Sprzęt retro i moda w wielkim transie
Stare nabrało wielkiej wartości
A rodzina bez kina została w smutku i złości*

Jan Chudy

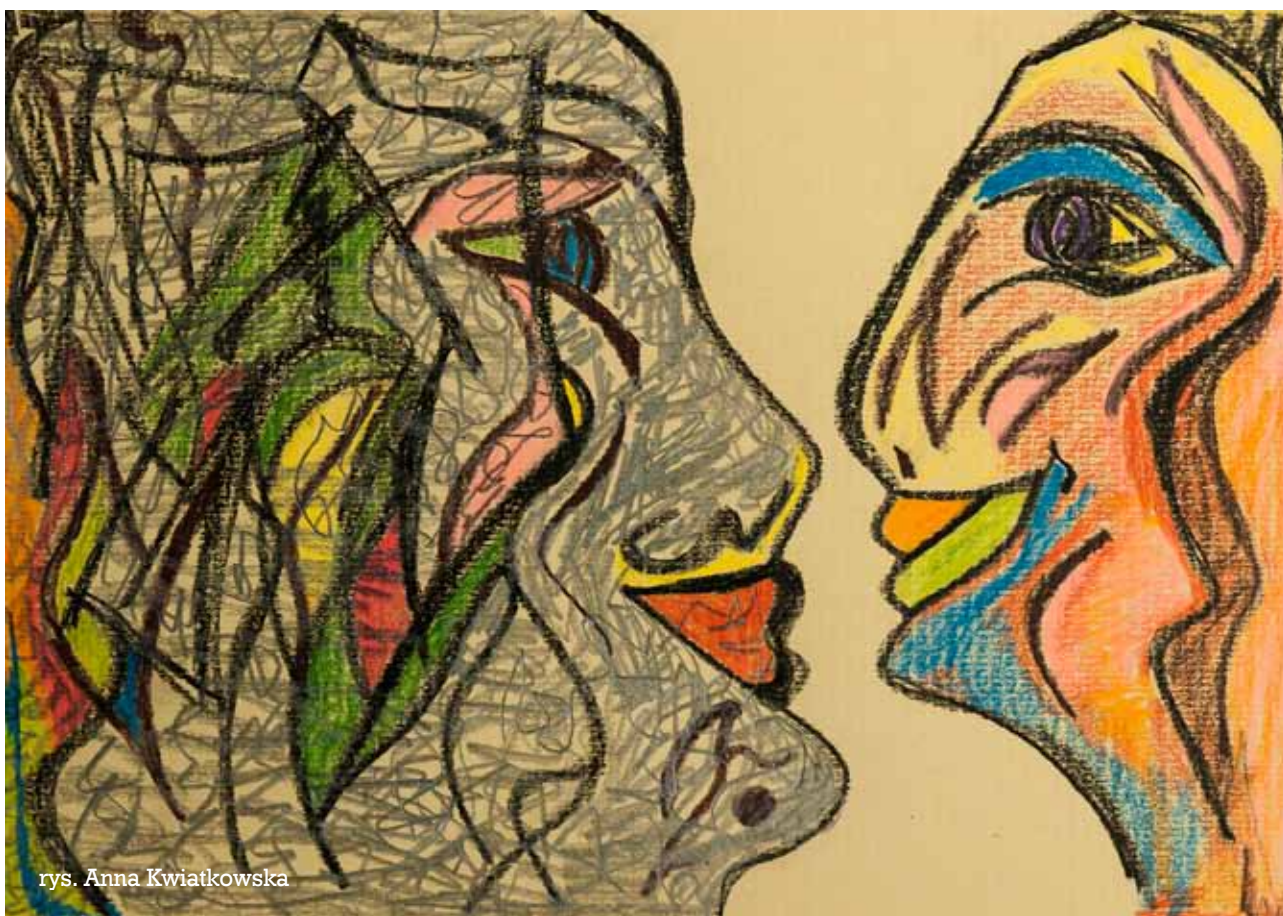
Kobieta jest nastrojem

Uważam, że kobiety nawet od najmłodszych lat są pokarmem dla ducha, leczą poczucie izolacji i są siedliskiem ducha, a innym przywracają duszę, nawet nie tylko swoim „drugim połówkom”, a rzeczom i istotom kwestionowanym przez nasz kościół i zwyczaje. Kobiety pozwalają nam wejrzeć w głębszą rzeczywistość, gdzie można naprawdę uwierzyć i odkryć istnienie ściślejszej więzi pomiędzy wszystkim i wszystkimi, całym wszelkim życiem i systemem, z którego korzystamy. Są częścią kosmicznego ładu i odniesieniem jako ying do yang

że mają swój wewnętrzny świat, w którym więź z jaźnią i duchowością wypełniona jest pozytywnym charakterem i synchronicznością. Są wtedy wielkoduszne, wolne od lęku, mają poczucie pełni i płynności życia, przeżywają czas jakby było go dużo na tyle, aby dokonać wszystko to, co zamierzyły. Posiadają własne i między sobą odmienne doznania duchowe i refleksje, działające na ich psychikę jak „odnowa biologiczna” czy zalecona



Anna Kwiatkowska



rys. Anna Kwiatkowska

(ziemia-słońce, stopa-głowa). Kobiety od najmłodszych lat, jeszcze jako małe dzieci, szukają najpierw skarbów duchowych, a dopiero w ślad za tym przychodzą u nich rzeczy materialnie niezbędne. Przesłanie kobiet, że nie jesteśmy samotni wiąże się zawsze z głębokim poczuciem pozostawania integralną częścią jakiejś większej i ważniejszej całości emanującej miłością oraz kontaktem z niewidzialną odwieczną rzeczywistością i istnieniem czegoś daleko większego od nas. Na przykład kobiety są matkami, ale nie tylko dlatego przede wszystkim kroczą drogą serca, ale też dlatego,

dieta. Wykazują przy tym dużo uczuć i wewnętrznego ciepła dla partnerów, ale też między sobą, nawet w pracy, wybierają drogę serca i intuicji. Z reguły kobiety odpowiedzialne uważają, że warto racjonalnie rozważyć każdy wybór, ale nie powinno się opierać na tym ostatecznej życiowej decyzji. Tak zastanawiam się nad emocją, jaką jest w stanie wywołać myśl, że „kobieta jest nastrojem pojawiającym się kiedy powstaje coś nowego” lub wyraża wzmożoną świadomość własnego potencjału duchowego idącego w parze z obecnością Boga i że przede wszystkim to daje jej radość

uczestniczenia w życiu, a nie bycie bierną i odnoszącą satysfakcję jedynie z badań na sposób naukowy. Każda kobieta to nie magiczny omen, a część natury, która czeka, aż zostanie odkryta, nie przechwala się sobą, nie ułatwia, nie dostarcza żadnych dowodów na swoją skuteczność, nie dostarcza faktów ani mocy dla miłośników mądrości i sceptyków, nie doprasza się, by uznać jej prawdziwość, ci co potrafią sami dojrzą jej znaczenie i osobisty urok – jej siłę, opiekę i wrażliwość. Na pewno mogę dodać, że nie osiągniecie z kobietą nic „na siłę”, kiedy przechodzicie u niej czas próby. Jest w stanie każdego z was przejrzeć „na wylot”, zarówno z dobrej, jak i złej strony. Bycie przysłowiowym „medium” i „czarownicą” to nasza naczelna zaleta i cecha pozwalająca nie tylko siebie ochronić. Dzięki niej natychmiast rozpoznajemy co dobre, co trudne, co stałe, a co przejściowe, co nasze, a co „innej” lub „innych”. Tak naprawdę każda kobieta to – oprócz wymienionych cech wspólnych – inna koncepcja i wizja. Każda z nas dostarcza innego obrazu, obrazu prawdziwego,

lecz nie kompletnego. Podobnie jak w pewnej indyjskiej bajce, sześciu ślepców próbowało opisać słonia i zaczęli się sprzeczać, który z nich jest bliższy prawdy. Jeden chwycił za trąbę, określił słonia jako węży, drugi namacał kiel, osądził, że podobny do włóczni, trzeci oparł się o słonia, twierdził, że to mur, czwarty objął nogę, oświadczył, że to drzewo, piąty chwycił słonia za ucho, zawyrokował, że to rodzaj wachlarza, szósty zaś złapał ogon, powiedział, że to lina. Tak więc macie panowie przyjemność widzieć nas na co dzień, a jeśli nie to odczuwać naszą empatię, po której nawet widok nas was „nie zaślepi”. Bo coś niewyraźne nadaje najczęściej nam znaczenie, a więc szanujmy się wzajemnie, gdyż i wy mężczyźni posiadacie wiele zalet, które podobnie jak nasze warte są uwagi i wzmocnienia. Dlatego też ten z was, który jest wolny od ślepej namiętności, widzi naszą duszę, a później ciało, i tego jedność, a ten z was, który jest ogarnięty i oszołomiony samym sobą i swoją namiętnością, widzi nas jedynie jako formę skończoną ☺

***	***	***
<i>Mniesz w dłoniach ten Niezapominajki kwiat który Nie był mnie wtedy wart Teraz byś dał nawet słońca żar W róży purpurowej Różą białą Różę herbacianej Ale już nie ma we mnie I Tobie Racji i przyzwolenia na To by być bardziej Ku sobie Tak aby ten błękit Z przepaścistych Twoich dłoni Oplół mi włosy Pomarańczową łuną zniewolenia I szarą tęczę Twoich oczu Opartych na moich ustach</i>	<i>Zachodząc w rozpacz Uwalniam się od bólu Który wiję się giętko Jak woda na ciele Doskonałego pływaka Mówisz Zostań Ale brzmi to jak Pytanie Więc odchodzę żegnając Cię Tam Bez końca</i>	<i>Jestem więc widzę A widzę kiepsko Ten smak ust Zębów kryształ Dopiero gdy nade mną Pochyła swą białość Przestrzeń odkrytą Pozostaje A marzenia Ulatują w przeszłość Zagłębiając się w poprzedni Niebyt Utraconych komórek I godziny przemilczane W wąskiej twardej ławie Pod okapem wzniesienia Ponad burzę Ponad wiatrem Ponad sensem istnienia A co ja Ci dałam? Czy byłeś tego tak chłonny Jak ja i tak ciekawy? Miłość z czasem powraca A czy inne sprawy potrafią Zalogować się w obecne rozmiary Czy wybór tak i nie Nadal jest tak jaskrawy? Że bez końca i początku Naszej sprawy Chcesz dostać spójnik „i” Z idealną kropką ponad i Pośrodku swojego ekranu</i>
***	***	
<i>Jesteś – jestem więc i ja Nie zawsze jesteś ze mną Lecz kolor rozpaczy to nie jest czerń Ta igra w Twoich oczach A śmiech to nie wyraz Twojej Psychicznej pustki To radość z dzisiejszego Zespolenia na polach z mimozą I wonnym rumiankiem</i>	<i>Uczysz mnie uników Wyzwalasz problem Reakcji na akcję To fakt Umiem teraz określić Bezmiar żalu Ale prawda jest ta sama Nigdy mnie nie chciałeś</i>	

	<i>„List” Hej Młody! Nie uszczęśliwisz mnie Na siłę Swą siłą i mocą Swym ciałem? Mnie chodzi o Duchowość zwrotną Więc zejdź mi Z drogi W tym moim „Kościele”</i>	
		Anna Kwiatkowska, 11.01.2017

WIOSNA I MIŁOŚĆ



Lidia Wąsik



*Tak piękną wiosenną porą,
gdy słońce coraz częściej
gości na niebie, przebija się
zza chmur, szukamy nowych
uczuc, które pragniemy
wyrażać głosem i gestem.
Darząc się szczerym
uczuciem, wręczamy sobie
róże, symbolizujące miłość,
do której każdy dąży. Uczucia
te pragniemy pielęgnować,
ciesząc się wzajemną
radością ze spełnionych
marzeń i życzeń.*



rysunki
Lidia Wąsik

Miłość doskonała

Szczęście jest największą niespodzianką miłości. Miłość niejedno ma imię. Miłość jest jak niedziela, na którą czeka się z nadzieją. Miłość jest największym oddaniem siebie. Mowa Nieba jest pełna szczęśliwej miłości. Kochać znaczy żyć. Wspaniale żyć ku chwale. Na miłość serce mocniej bije. Prawdziwą miłość i zrozumienie daje Bóg. Miłością składa się cześć Bogu. Miłość zaczarowana jest w kwiatach. Miłość zakryta jest w kwiatach. Miłość zasłonięta jest w kwiatach. Bez miłości nie można by było żyć. W miłości trzeba wieczności. Serce jest największą prawdą, dobrem, pięknem, głębią, sensem i celem miłości. Serce jest największym bogactwem miłości. Serce jest najlepszym zdrowiem miłości. Serce to najpiękniejsze słowo świata. Serce to w życiu najcudniejszy skarb. Serce jest nieśmiertelnym darem miłości. Serce pełne dobra miej i tym dobrem innych dziel. Najbardziej serce miej pełne miłości. Najważniejsze jest to, co się czuje. Miłość jest mistyczną duszą życia. Miłość jest bezcenna. Miłość jest prostsza, jak jest wiosna. Każda miłość jest pierwsza, najgorętsza, najszczerza. Miłość jest bezpieczna, bajeczna, konieczna, wieczna. Prawdziwa miłość jest bezcenna. Prawdziwa przyjaźń jest bezcenna. Prawdziwa przyjaźń nie ma ceny, podobnie miłość. Miłość jest wielką świętością życia. Miłość jest spełnieniem najskrytszych ma-



rys. Jacek Świstek

rzeń o szczęściu. Miłość jest łaskawa i dla niej warto żyć. Kochać znaczy żyć.

Szczęście wieczne

*Prawdziwe szczęście jest wieczne.
Szczęście jest wiecznym rajem.
Szczęście jest wiecznym błogostanem.
Szczęście jest wiecznym weselem.
Szczęście jest wieczną miłością.
Szczęście jest wielką magią miłości.
Szczęście jest nieśmiertelnym zadowoleniem.
Szczęście jest satysfakcjonującym zadowoleniem.
Szczęście jest nieśmiertelną satysfakcją.
Szczęście jest satysfakcją pełną zadowolenia.
Szczęście jest wieczną satysfakcją.
Szczęście jest nieśmiertelnym weselem.
Szczęście jest najlepszym miodem miłości.
Szczęście jest największą niespodzianką miłości.
Szczęście jest najdoskonalszym rajem miłości.
Szczęście wieczne jest cudem Boskiej miłości.
Szczęście jest wiecznym darem miłości Najwyższego.
Szczęście wieczne jest rajskim miodem.
Szczęście jest wiecznym rajem Nieba i Ziemi.
Szczęście jest najlepszym owocem rajcu.*

*Szczęście jest najdoskonalszym rajem miłości Boga i bliźniego.
Szczęście jest prawdziwym rajem.
Szczęście jest świętym czarem miłości.
Szczęście jest prawdziwym arcydziełem miłości.
Szczęście Boga jest przearcydziełem Boskiej miłości.
Szczęście jest największym zadowoleniem.
Szczęście jest bardzo dobrym błogostanem.
Ono jest doskonałym weselem.
Szczęście jest spełnionym marzeniem o miłości i wprowadzonym w życie.
Szczęście jest znakomitym zadowoleniem.
Szczęście jest zapewnieniem wszelkich potrzeb wszystkich istot żywych.
Szczęście jest największą rozkoszą i najlepszym weselem.
Szczęście jest nieśmiertelną rozkoszą miłości.
Szczęście jest nieśmiertelnym błogostanem.
Prawdziwe szczęście nie ma końca.
Prawdziwe szczęście jest bez miary.*

Życie

Życie wieczne jest bajeczne, bezpieczne, odwieczne, stateczne.

Życie wieczne jest najdoskonalszą mądrością istnienia.

Życie jest największym ruchem społecznym.

Życie jest najdoskonalszą światłością istnienia.

Życie jest doskonałą miłością istnienia.

Życie jest objawieniem doskonałej wspólnoty istnienia.

Życie jest, jak piosenka, która jest małym wielkim teatrem.

Bóg jest miłością

Miłość jest doskonałą przyjaźnią.

Przyjaźń jest doskonałą bezinteresownością.

Bezinteresowność jest genialną wspaniałomyślnością.

Wspaniałomyślność jest doskonałą wyrozumiałością.

Wyrozumiałość jest doskonałą dobrocią.

Miłość jest życiem wiecznym.

Miłość

Miłość jest matką życia.

Życie jest dzieckiem miłości.

Dziecko jest dla matki zbawieniem.

Matka jest dla dziecka błogostawieństwem.

Z życia Domu

Walentynki

14 lutego w naszym Domu odbyła się zabawa waleńtkowa. Zgromadzili się przedstawiciele wszystkich budynków naszego Domu. Zabawa rozpoczęła się powitaniem przez panią terapeutkę, która życzyła, aby nie tylko Dzień Zakochanych był tak szczęśliwy, ale by i pozostałe dni w roku obfitowały we wzajemną serdeczność i życzliwość. Po oficjalnym rozpoczęciu zabawy jedna z pań przedstawiła życiorys Świętego Walentego i przypomniała, że jest on także patronem cierpiących na choroby umysłowe, epilepsję, podagrę oraz pszczelarzy. Następnie przyszedł czas na część taneczną. Większość zgromadzonych tańczyła w kó-

łeczku, ale nie zabrakło par oraz tańczących indywidualnie w rytm utworów, wśród których przeważały piosenki biesiadne. W ramach poczęstunku nasza kuchnia przygotowała pyszne ciasta. Potem nastąpił punkt kulminacyjny zabawy, a mianowicie odczytywanie przez panie z terapii życzeń napisanych na czerwonych i białych papierowych serduszkach. Atmosferze radości, entuzjazmu i wiwatom nie było końca! Dziękujemy paniom terapeutkom za organizację całego wydarzenia oraz za wspaniałą atmosferę. Na zabawie było coś dla ciała, ale i coś dla ducha.



Bożena Florek



rys. Elżbieta Tokarz





rys. Bogumiła Mądzik

rys. Józef Zamojski



Wiosna

*Jest rok dwa tysiące siedemnaście
I zbliża się do nas wnet wiosna
I dzień zbliża się kwietnia szesnasty
I pora to będzie tak radosna*



Marek Migdał

*Zielone liście będą na drzewach
Zielona trawa będzie wokoło
A drzewa będą wszędzie w śpiewach
I wszędzie będzie wokół wesoło*

*A kwiaty są wokół w ogródkach
Kolorami się wokół tam mienią
Rosną kwiaty na tamtych to grządkach
Odbijają się one czerwienią*

*Rosną kwiaty zielone, czerwone
Błękitne, białe oraz bordowe
A także żółte i fioletowe
Oraz kwiaty różnokolorowe*

*Różne kolory te kwiaty mają
Oraz różnymi barwy się mienią
Piękne odbłaski te kwiaty dają
Mieniące się beżem i czerwienią*

*A ptaków jest pełno, bez liku
Przeróżne ptaki wokół latają
A woda szmerze wokół w strumyku
A płatki kwiatów odcięte mają*

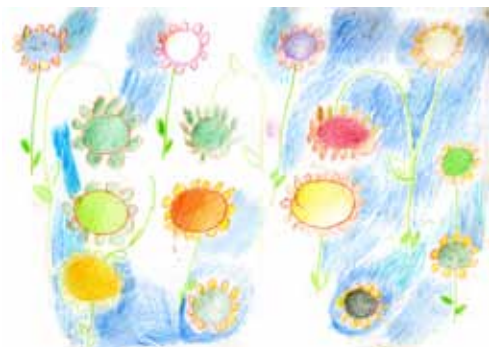


rys. Piotr Bal



rys. Barbara Podolecka

rys. Daniel Brzezoń

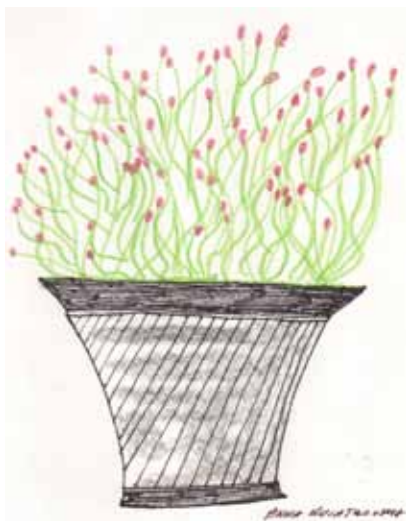


rys. Kazimierz Blarowski



rys. Józef Zamojski

rys. Helena Pączek



rys. Anna Kwiatkowska



rys. Krzysztof Piasecki

Rolnicze dywany

*Dywany holenderskie
To pola ułane kwiatami
kolory są tak przepiękne
Ze żal bosą nogą stąpać
Bo czuję na odległość
Ich zapach i miękkość
Te holenderskie tulipany
Dają nam pytanie, jak je wyhodować?*

Artur Migas



rys. Józef Zamojski



rys. Krzysztof Piasecki

Kraków – moje miasto (cz. 32)

Biskupie, Nowy Kleparz, Pędzichów, Szlak



Ewa
Krzeczyńska

Ulice Szlak, Pędzichów i Helclów

W jesiennym numerze kwartalnika opisywaliśmy ulicę Warszawską, teraz udajemy się na ulicę Szlak. Pod numerem 5 znajduje się była Szkoła Wydziałowa, pod wezwaniem św. Floriana, na owe czasy bardzo nowoczesnie wyposażona, obecnie mieści się tutaj XX Liceum Ogólnokształcące. W historii szkoły odnajdujemy ślady działalności duszpasterskiej Ojca Świętego Jana Pawła II. Ksiądz Karol Wojtyła był wikarym w kościele św. Floriana i uczniów „ze Szlaku” uczył religii oraz tu utworzył „Rodzinę Ministrantów”. Pod numerem 16 mieści się Dom Zakonny Córek Miłości Bożej – Instytut Marii wraz z kaplicą pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa. Zgromadzenie zwane „gottliebkami” powstało w Wiedniu w 1868 roku, do Krakowa sprowadził je kardynał Albin Dunajewski. Siostry prowadziły internat dla dziewcząt, a obecnie zajmują się działalnością pastoralną i misyjną. Z kolei w kamienicy pod numerem 31 mieszkał w latach 1910-1914 Józef Piłsudski, co upamiętnia wmurowana nad bramą tablica. Pod numerem 71 znajduje się dawny pałac Tarnowskich, który do 2000 roku był siedzibą Rozgłośni Polskiego Radia. W tym miejscu stał kiedyś pałac Montelupich, należący do tej patrycjuszowskiej rodziny pochodzącej z Włoch. Dzięki przedstawicielom tego rodu w XVI wieku powstała Poczta Polska. W pałacu często zatrzymywali się polscy monarchowie przed wjazdem do Krakowa, stąd też wyruszały królewskie konduktu pogrzebowe, dlatego był nazywany „kostnicą królewską”. W 1639 roku przeszedł w posiadanie jezuitów, aż do kasaty zakonu w 1773. W XIX i XX wieku był własnością rodziny Badenich i Tarnowskich. Tutaj mieszkał wybitny historyk literatury polskiej, profesor i rektor UJ Stanisław Tarnowski.

Ulicą Szlak dochodzimy do ulicy Pędzichów, dalej skręcamy w prawo w ulicę Helclów, gdzie znajduje się plac targowy tzw. Nowy Kleparz. W narożu tego placu znajduje się figura Matki Boskiej, a pomiędzy ulicą Długą i Helclów znajduje się duży Zakład im. Helclów – Dom Opieki Społecznej. Powstał on w drugiej połowie XIX wieku z fundacji Anny Treutlerów Helclowej, która w testamencie przeznaczyła majątek na utworzenie Domu Ubogich im. Ludwika i Anny Helclów. Kompleks tych budynków na Kleparzu wzniesiono według projektu architekta Tomasza Prylińskiego. Podczas II wojny światowej Niemcy więzili tutaj i rozstrzeliwali kobiety. Pomiedzy Kleparzem i Pędzichowem stoi ka-

mień graniczny z 1782 roku. Ulica ta była najprawdopodobniej drogą główną graniczącą z Kleparzem wsi Pędzichów, czego pamiątką jest zachowany do dziś wspomniany wyżej kamień, wmurowany u wylotu ulicy. Nazwa ulicy pochodzi najprawdopodobniej od pędzenia tędy bydła do miasta,



Domek Turecki

nazwy własnej Pędzich lub prowadzenia skazańców na szubienice. Pod numerem 2 warto zwrócić uwagę na kamienicę, która jest narożna z ulicą Długą, nazywana potocznie Domkiem Tureckim z powodu minaretu łączącego trzypiętrową fasadę. Właścicielem tej posesji był przed I wojną światową Teodor Rayski, uczestnik Powstania Styczniowego. Rayski wyjechał po powstaniu do Turcji, służył w armii i ożenił się z muzułmanką, dla której ten minaret wybudował. Legenda głosi, że sprowadził muezina, który odprawiał modły dla jego żony, a mieszkańcy okolicznych domów postawili naprzeciw kamienicy figurę matki Boskiej. Zgodnie z prawdą figura Matki Boskiej stała w tym miejscu już około 50 lat wcześniej. Przy końcu obecnej ulicy Pędzichów, mniej więcej w okolicy Zakładu Helclów stały szubienice miejskie, które zlikwidowali Austriacy pod koniec XVIII wieku.

Plac Słowiański

Idąc dalej dochodzimy do tzw. Placu Słowiańskiego, który łączy się z ulicą Pędzichów, stał tu kiedyś

kościół św. Walentego (1441) połączony z niewielkim szpitalikiem. Leczone tutaj trędowatych, a zdrowych przed ewentualnym zarażeniem ostrzegała tzw. latarnia zmarłych. Kościół wielokrotnie ulegał spaleniom, był odbudowywany, a ostatecznie w 1818 został sprzedany na rozbiórkę. Naprzeciw kościoła św. Walentego stał jeden z najstarszych kościołów – kościół pod wezwaniem św. Krzyża, co upamiętnia tablica wmurowana w parterowy dom na rogu ulicy Długiej i Placu Słowiańskiego. Kościół powstał z fundacji królowej Jadwigi i Władysława Jagiełły z przeznaczeniem dla Benedyktynów obrządku słowiańskiego (stąd nazwa Plac Słowiański).

Ulica Długa

Na ulicy Długiej warto zwrócić uwagę na interesujące fasady następujących domów: 48, 54, 55, 58. Przy ulicy Długiej znajduje się oryginalny gmach dawnej Izby Przemysłowo Handlowej (obecnie siedziba Wydawnictwa Literackiego). Na pierwszym piętrze tego budynku mieści się słynna Sala Mehofferowska z malowidłami Józefa Mehoffera. Na klatce schodowej umieszczono witraże projektu Mączyńskiego, które wyobrażają symbole przemysłu i handlu.

Ulica Filipa

Pod numerem 19 mieszczą się zabudowania zakonu misjonarzy oraz niewielki neogotycki kościół pod wezwaniem św. Wincentego A'Paulo. W 1861 roku na teren Kleparza sprowadzili się Księża Misjonarze. Dwa lata później stali się właścicielami parceli przy ulicy św. Filipa. Obecny kościół zbudowano według projektów Filipa Pokutyńskiego w latach 1875-1877 nawiązując do włoskiego renesansu. Ołtarz główny został sprowadzony z Wiednia. Uroczystej konsekracji kościoła dokonał 2 września 1877 roku, arcybiskup Lodovico Jacobini nuncjusz apostolski w Wiedniu. Na ulicy Filipa warto również wspomnieć o kamienicy numer 6, gdzie znajduje się dawny Dom Związku Kolejowców Polskich.

Biskupie

Z ulicy Filipa wracamy na Długą, skręcamy w Basztową, następnie w Krowoderską i dochodzimy do ulicy Biskupiej, znajdującej się na terenie dawnej osady Biskupie po stronie północnej Krakowa. Na gruntach należących przed lokacją do biskupów zbudowano średniowieczny folwark, a potem powstała osada rzemieślniczo-ogrodnicza wraz z dworem. Na Bisku-

piem mieszkała służba obsługująca krakowski Pałac Biskupi.

Z końcem XVII wieku biskup krakowski Jan Małachowski założył na Biskupim klasztor Wizytek. Przyczyną fundacji klasztoru było ślubowanie, złożone przez Małachowskiego w tragicznym momencie, kiedy to tonąc obiecał św. Franciszkowi Salezemu, że w razie ocalenia wybuduje kościół pod jego wezwaniem i sprowadzi do Krakowa wizytki, co też spełnił.

Zakon Wizytek powstał w 1610 we Francji jako zgromadzenie pod wezwaniem Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny. Nazwa pochodzi od słowa *visitatio* czyli wizyta. Założycielką zgromadzenia była św. Joanna



Kościół Wizytek



de Chantal. Do Polski sprowadziła wizytki królowa Ludwika Maria Gonzaga w 1654 roku. Wizytki osiedliły się w Warszawie, skąd do Krakowa sprowadził je biskup Jan Małachowski. W latach 1692–95 stanął jednonawowy kościół, zaprojektowany przez architekta Jan Solariego. Świątynię konsekrował w 1695 roku Jan Małachowski. Obok kościoła postawiono klasztor, który uległ pożarom i był odnawiany. Kościół jest znakomitym przykładem baroku z końca XVII stulecia. Fasada kościoła jest bezwieżowa i zwieńczona trójkątnym szczytem.

Do dziś zachowało się bogate barokowe wnętrze z malowidłami ukazującymi sceny z życia św. Franciszka Salezego i Joanny de Chantal, a w skarbcu także wiele tkanin i szat liturgicznych z XVIII wieku. W ołtarzu głównym znajduje się obraz św. Franciszka Salezego i figury Augustyna i Stanisława, zaprojektowany w 1694 roku przez Mikołaja Ludwika Grabiańskiego. Obok ołtarza głównego znajduje się sześć bocznych ołtarzy oraz późnobarokowa ambona. W kościele znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej Nieustającej Pomocy koronowany koronami biskupimi w 1929. Tutaj święcenia kapłańskie przyjął późniejszy prymas Polski August Hlond. W ogrodzie ponadto znajdują się barokowe kaplice, m.in. drewniana kaplica z Kalwarią. Na



Pomnik Tadeusza Rejtana

ścianie klasztoru znajduje się zegar słoneczny, na którym widnieje napis „Życie sen krótki”. Kościół i klasztor otacza wysoki mur z barokowym portalem, ozdobiony także herbem Nałęcz.

Idąc dalej ulicą Biskupią pod numerem 18 od 1895 roku mieściło się przytulisko dla uczestników powstania styczniowego, co upamiętnia wmurowana w fasadę kamienicy tablica. Ze składek powstańców powstał dom dwupiętrowy z ogródkiem, był tu szpitalik dla weteranów powstania.

W narożu ulicy Krowoderskiej i Biskupiej stoi dawny gmach YMCA, jest to obecnie Centrum Młodzieży im.

Henryka Jordana postawione w latach 1925-26. Organizacja YMCA to Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodzieży Męskiej. Na ścianie wspomnianego wcześniej budynku znajduje się tablica upamiętniająca fundatora Sereno Fenna.

Powracamy do ulicy Krowoderskiej pod numerem 31 w pierwszych latach dwudziestego wieku mieścił się Teatr Ludowy, w którym grał wybitny aktor Stefan Jaracz. W kamienicy pod numerem 79, w latach 1901–1906, mieszkał Stanisław Wyspiański, który urządził tu sławną „błękitną pracownię”, gdzie powstało wiele znanych obrazów i dramatów. Na zakończenie warto wspomnieć dawny pałac Tyszkiewiczów, nazywany domem „Pod Bałwanami”, który znajduje się na styku ulic Asnyka, Łobzowskiej i Garbarskiej. Naprzeciw pałacu Tyszkiewiczów stał do 1946 roku żeliwny neogotycki pomnik w kształcie wieżyczki, pośrodku której umieszczono popiersie Tadeusza Rejtana. Ofiarował go ostatni z rodziny Rejtanów. W 1946 pomnik został zniszczony, a popiersie Rejtana trafiło do zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie. Odtworzono go dopiero w 2007, czego podjął się Czesław Dźwigaj. Uroczystego odsłonięcia pomnika dokonano 9 czerwca 2007 w trakcie trwających obchodów 750-lecia lokacji miasta Krakowa.

Źródło: „Przewodnik po zabytkach i kulturze”

Michał Rożek

Recenzje

Blogi.pl w Teatrze Starym

W miesiącu lutym wybraliśmy się do Teatru Starego, ul. Jagiellońska 1, gdzie na Nowej Scenie wystawiano przedstawienie pt. „Blogi.pl”. Wyjście to zaowocowało miłym przeżyciem.

Przedstawienie składa się z trzech części – „Niebieska sukienka”, „Mydziecisięci” i „Forma przetrwalnikowa”. Teksty oparte są na internetowych blogach. Blogi to swego rodzaju strony internetowe zawierające wpisy o personalnym charakterze, gdzie autor może zaprezentować się przed innymi, podzielić własnymi zainteresowaniami, istnieją np. blogi kulinarne czy modowe, sportowe czy rekreacyjne. To dzienniki sieciowe, gdzie możliwe jest komentowanie i porozumiewanie się z piszącym bloga, ogół blogów traktowany jako medium komunikacyjne nosi nazwę blogosfery.

Troje bohaterów sztuki, dwie kobiety i jeden mężczyzna, opowiadają o swoich życiowych problemach, grając monolog – trzy osoby, każda ze swoją rolą osobno. Słuchało się tego z dużą ciekawością. Aktorzy bawili się językiem literackim i potocznym. Uwodził żywioł odważnego języka, szczerość, dowcip, emocjonalność

wyznań, ironia i iluzja. Tak współczesny język radzi sobie z technologią komputerową, informatyczną – radośnie i dowcipnie, co prowadzi widzów do śmiechu. Atrakcyjności tekstom dodaje fakt, że Internet sprzyja kreowaniu nowych tożsamości, bohater-narrator często jest tylko maską prawdziwego autora, a pytanie o jego autentyczność i wiarygodność pozostaje zawieszane. Mimo nielicznej ekipy aktorów przedstawienia, wspieranych tylko kilkoma znaczącymi rekwizytami, pokazano wiele współczesnej problematyki, w trzech odsłonach jest ukazany migotliwy obraz naszej rzeczywistości. Przedstawione zostały życiowe problemy bohaterów i próby ich rozwiązania, z czym radzą sobie w lepszym lub gorszym stopniu. Na uwagę zasługują kreacje aktorskie niezwykle ciekawe, wprawne i z dozą lekkości i dowcipu. To wyzwanie rzucone aktorom sprawiło, że spektakl spełnił swoje zadania, pozwolił na relaks, rozluźnienie, ale też skłonił nas do przemyśleń.



Lesław Wąsowicz

Źródła: stary.pl

Edgar Degas

Dotychczas w moich tekstach skupiałam się na postaciach kobiecych, teraz natomiast postanowiłam przedstawić bliżej malarstwo mężczyzn. Zacznę od malarza Edgara Degasa, zaliczanego do nurtu francuskiego impresjonizmu z tendencją do realizmu.

Edgar Degas, właściwie Hilaire-Germain-Edgar de Gas (1834-1917) szczególnie znany był z tworzenia obrazów przedstawiających tancerki. Namalował mnóstwo obrazów w pięknej kolorystyce. Uwieczniał również konie w ruchu.



„Błękitne tancerki”

Degas miał wykształcenie akademickie, bardzo solidne – miał zamiar być malarzem historycznym, ale ostatecznie zrezygnował z tego pomysłu. Zaczął malować bardzo wcześnie. W wieku osiemnastu lat zmienił swój pokój na pracownię artysty, a w 1853 roku zarejestrował się jako kopista w Luwrze. W lipcu 1856 roku udał się do Włoch, gdzie mieszkał przez kolejne trzy lata. W 1858 roku, podczas pobytu u rodziny ciotki w Neapolu, zrobił pierwsze szkice do wczesnego dzieła „The Bellelli Family”. Potem rysował i malował liczne kopie Michała Anioła, Rafaela, Tycjana i innych artystów renesansu. W przeciwieństwie do tradycyjnych praktyk, zazwyczaj wybierał z obrazu fragment – szczegół, który przykuł jego uwagę, wtórne figury lub głowy, które traktował jako portret. Po wojnie francusko-pruskiej w 1872 roku, Degas przebywał w No-

wym Orleanie. Stworzył tam szereg prac, wiele z nich przedstawia członków rodziny. Jedno z dzieł Degasa, „Biuro bawełny w Nowym Orleanie” zwróciło uwagę we Francji i było jego jedyną pracą zakupioną przez muzeum w trakcie jego życia. Był związany z grupą ma-



„Cztery tancerki na scenie”

larzy wystawiających w Salonie Odrzuconych, do której należeli także: Van Gogh, Manet, Pissarro, Cezanne, Gauguin. Pod koniec 1880 roku, Degas rozwinął również zamiłowanie do fotografii. Fotografia służyła mu do robienia późniejszych szkiców. Dostrzegł pożyteczność fotografii na samym jej początku. W jego pracach dominowało migawkowe chwytność postaci, wycinkowe kadrowanie, śmiałe operowanie przestrzenią oraz nietypowe kąty. Przeniósł wiele elementów fotografii do swoich dzieł malarskich oraz rzeźb – w swych obrazach niczym reporter chwycił ulotnie wydarzenia, obrazy miały robić wrażenia jakby „schwytanych w kadrze aparatu”.



„Tancerki w różu”

Na 10 lat przed śmiercią zaczął posługiwać się techniką pasteli, a gdy powoli tracił wzrok i nie mógł już malować, tworzył figury z wosku. Do końca życia pozostał samotny, nigdy się nie ożenił. Pogłębiająca się ślepotą spowodowała, że na 5 lat przed śmiercią całkowicie przestał malować.

Aktualnie obrazy Edgara Degasa uzyskują horrendalne ceny. Jego dzieła można oglądać w Muzeum d'Orsay w Paryżu.

Przedstawione w artykule obrazy cechuje dokładność w zarysie sylwetek tancerek i wspaniale dobre kolory ich kostiumów. Tancerki są malowane na tle przyrody lub w sali ćwiczeń. Obserwatora mogą zachwycać rozświetlone słońcem drzewa w tle – technika zbliżająca malarstwo Degasa do impresjonistów,



„Wścigi konne, przed startem”

z kolei dokładność rysunku i dbałość o detale zbliża go do realizmu.

Degas malował także wyścigi konne, a jak wiadomo, uchwycenie konia w ruchu jest jednym z najtrudniejszych w malarstwie tematów do wykonania. Czerwone koszulki dżokejów tworzą barwne plamy na zieleni i kontrastują z maścią koni.

Źródła: pl.wikipedia.org, degas.dh7.pl



rysunki
Emilia Ożana



Forrest Gump

Tytułowy bohater urodził się w Alabamie na początku lat 50-tych. Był niepełnosprawny intelektualnie, łatwowierny, miał także niedowład nóg. To wszystko sprawiało, że nikt nie dawał mu najmniejszych szans na sukces. Mimo wspomnianych przeciwności losu, ostatecznie jego życie okazało się o wiele ciekawsze i bardziej wartościowe od życia innych. Podczas swojego życia Forrest stał się gwiazdą footballu, mistrzem świata w ping-pongu, bohaterem wojennym, a także biznesmanem. Zwiedził wiele krajów, poznał legendarne postaci, w tym samego prezydenta USA. „Forrest Gump” to film, w którym zagrali utalentowani aktorzy (w roli głównej uhonorowany Oscarem Tom Hanks), umiejętnie zrealizowany, każdy choć raz powinien go obejrzeć.

„Forrest Gump” to film, który bawił mnie i wzruszał jednocześnie. Dzięki pierwszoosobowej formie narracji widzimy świat oczami samego Forresta, co pozwala nam lepiej się wczuć w przeżywane przez niego emocje i lepiej je zrozumieć. Tom Hanks po mistrzowsku wcielił się w rolę mężczyzny kierującego się jasnymi zasadami, które przez lata wychowania wpoili mu matka. Jego życie to najlepszy dowód na to, że nie ma takich przeszkód, których nie dałoby się pokonać, walcząc o realizację swoich marzeń. Film niesie przesłanie, które warto zapamiętać: Jeśli czegoś pragniemy, to nic nie stanie nam na przeszkodzie, by tego dokonać. Postać głównego bohatera pokazuje, że w życiu wcale nie jest ważne to, jak inteligentni jesteśmy, lecz jakie mamy serce i chęci.

Oglądając film wielokrotnie słyszałem cytaty godne zapamiętania, a moim ulubionym jest „Życie jest jak pudełko czekoladek, nigdy nie wiesz na co trafisz” i to jest prawda, o której przekonujemy się każdego dnia.

Forrest Gump



Możemy wszystko planować, ale często i tak coś nas zaskoczy, ważne tylko by się nie poddawać. Wiele razy powtarzane słowa „Biegnij, Forrest, biegnij” wyrażają wiarę jaką otoczenie pokładało w głównym bohaterze. Każde, nawet najdrobniejsze działanie podjęte przez bohatera w efekcie okazywało się ogromnym sukcesem, a jedyne, czego nie udało mu się osiągnąć, to szczęśliwy związek z ukochaną kobietą.

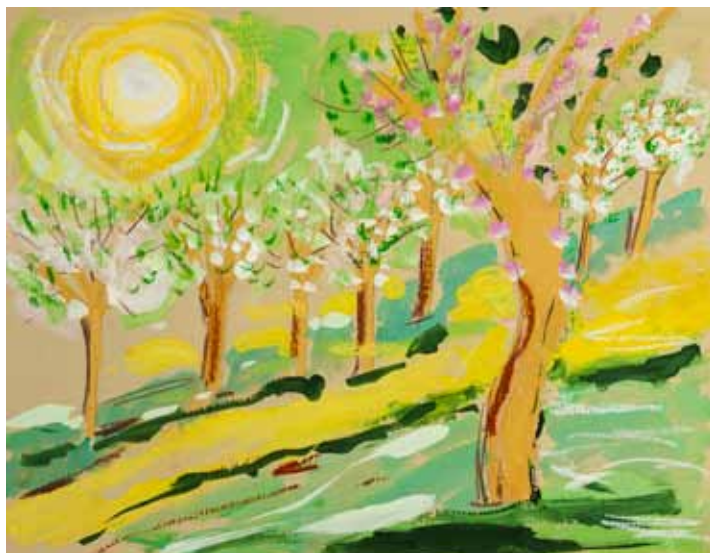
„Forrest Gump” to film zawsze aktualny. Oczarowuje widza wrażliwością, dystansem i dziecięcym spojrzeniem na świat. To film, do którego warto wracać, by raz po razie przypominać sobie, że marzenia są po to, by je realizować.

Złote Myśli

*Szkoda trunku i frasunku.
Hiper lux to dzień dzisiejszy może być.
Super ultra hiper to dzień dzisiejszy.*



**Tadeusz
Gorlach**



rys. Józef Zamojski



rys. Wojciech Wierzbicki



rys. Wojciech Wierzbicki

Impresje wiosenne



Krzysztof Kijowski

Kasia pyta Jasia:

- Jasiu, o której przyszła wiosna?
- Nie wiem, jeszcze spałem...

Nauczycielka pyta Jasia:

- Dlaczego spóźniłeś się do szkoły?
- Rozmawiałem z wiosną.
- I co ci powiedziała?
- Że przyjdzie na Wielkanoc...

- Marek, zobacz, jest już wiosna, a jeszcze sypie śnieg.

Na to Marek:

- Bo jeden z aniołów wrócił późno z kolędy i nie zdążył posprzątać jednego z rajskich pokoi.

Olek szedł z synem, zobaczył tęczę i mówi:

- Synku, zobacz, jest już tęcza. Już niedługo przyjdzie po tej drodze wiosna.

Nauczycielka mówi do Jasia:

- Napisz coś o wiosnie.

Na drugi dzień nauczycielka czyta to, co Jasiu napisał: „Wiosna to jest siostra lata”.



rys. Krzysztof Piasecki



rys. Piotr Bal



rysunki Józef Zamojski



Kącik sportowy

W ostatnim czasie grupą kibiców byliśmy na dwóch meczach naszej ukochanej Wisły-Kraków. Mecze były rozgrywane w ramach rundy wiosennej o mistrzostwo Ekstraklasy sezonu 2017.

W sobotę, 11 lutego 2017, udaliśmy się na mecz pomiędzy Wisłą Kraków, a Koroną Kielce. Mimo minusowej temperatury wszyscy bardzo dobrze się bawiliśmy, a to dlatego, że nasza drużyna, czyli „Biała Gwiazda” pokonała ekipę z Kielc. Wynik 2:0 zadowolili wszystkich kibiców, którzy przyszli na sobotni mecz. Najbardziej, oprócz zwycięstwa, ucieszył nas moment, w którym zobaczyliśmy gracza z numerem „29”, czyli Krzysztofa Mączyńskiego, który regularnie występuje w reprezentacji Polski. Byliśmy bardzo szczęśliwi i od razu szyko-

waliśmy się do kolejnego meczu w naszym drugim domu, „R22”.

Na drugi mecz w tym sezonie wybraliśmy się w piątek, 17 marca.

Wisła grała tym razem ze swoją imienniczką z Płocka. Po emocjonującej końcówce nasza ukochana Wisła wygrała po raz kolejny mecz na własnym stadionie. Do 83’ przegrywała 1:2, by ostatecznie cieszyć się zwycięstwem 3:2. Mecz był bardzo wyrównany, także tutaj bardzo dobrze spisywał się nasz ulubiony piłkarz, Krzysztof Mączyński.

Dwa nasze wyjścia w 2017 i dwie wygrane! Planujemy teraz kolejne mecze – liczymy, że przyniesiemy naszej Wisłce szczęście!



Sylwester Chalastra





Endi i zielony wilk dotarli do wioski Engardem na wezwanie jednej z wieśniaczek.

- Gdzie dom Loisy? – zapytał chłopiec w pierwszym domostwie.

Przestraszony wieśniak wskazał ręką dom, o który pytał Endi. Chłopiec podziękował i ruszył z Kethangiem do wskazanego domu...

Gdy dotarli na miejsce, Loisa rzuciła się do stóp Endiego i jęła błagać o pomoc. Chłopiec długo nie mógł się dowiedzieć, o co właściwie chodzi. Wreszcie z potoku słów wyrzucanego przez Loisę dowiedział się, że w dzień Zmartwychwstania Pańskiego dom Loisy nawiedza duch topielca. Topielec ów był narzeczonym Loisy i utonął trzy dni przed ich ślubem. Widząc rozpacz zdenerwowanie dziewczyny, Kethang polizał ją po ręce, wtedy dziewczyna uspokoiła się i powiedziała:

- To jest ten słynny zielony wilk, Kethang. Jak go oswoiłeś? – zapytała Endiego.

- To długa historia, opowiem ci...

Nadszedł dzień Zmartwychwstania Pańskiego. Punktualnie w południe zjawił się duch.

- Witaj – powiedział Endi.

- Kim jesteś? – zapytał duch.

- Czarodziej Endi.

- Przeszedłeś mnie zaczarować?

- Nie, przyszedłem powiedzieć ci, jakie rajske rozkosze przygotował dla ciebie Bóg – i Endi opowiedział, co Bóg przygotował dla wybranych w raju.

- To istne wspaniałości.

- Właśnie.

W pomieszczeniu pojawił się Anioł Stróż topielca.

- Wystarczy, że pozwolisz mi się tam zabrać – powiedział.

- No nie wiem, żyłem tak krótko...

- Krótko, ale dobrze.

Endi wypowiedział w myślach zakłęcie.

- Więc chodźmy, mój Aniele – powiedział duch do Anioła.

Endi ucieszył się, że zakłęcie podziałało. Anioł objął topielca i poleciał do raju.

„Trzeba godzić się nawet z trudnymi faktami” – pomyślał zielony wilk.

Przeszli do pokoju, gdzie czekała Loisa.

- Już po wszystkim – powiedział Endi – Poszedł z Aniołem do raju.



rys. Sven Hajman

RHEME

TOM I - ARMANIKA Z ARCHIPELAGU DE OX

Sven Hajman

Rozdział 15 – Zakochani

Lens zastukał do drzwi Kleo. Otworzyła. W jednej chwili zrozumiała wszystko. Znowu pił i znowu ją zdradził. Został u niej kilka dni, w tym czasie wyleczyła mu kaca i kochali się kilka razy.

- Muszę wracać do pałacu – powiedział Lens.

- Wiem – odparła Kleo.

Pocałował ją namiętnie. Gdy oderwał usta od jej ust, znów zobaczył Anioła.

- Jesteście dla siebie stworzeni – powiedział Anioł i, patrząc wymownie na księcia, dodał: - Nie zmarńcie tego.

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 4. WILKOŁAKI

Szliśmy przez zarośla tuż koło brzegu. Pierwszy zauważyłem blask oczu, dlatego położyłem dłoń na plecach Lyi. Skinęła głową i kucnęliśmy. Niedaleko nas, nieco na lewo wciąż pozostawał nieruchomy wilkołak, aż wreszcie blask zniknął i następnie usłyszeliśmy hałas wywołany przez stwora. Wracał on z powrotem w stronę przeciwną do rzeki. W chwilę później byliśmy w miejscu jego niedawnego postoju i skradaliśmy się idąc za nim w pewnym oddaleniu. Wkrótce spomiędzy drzew zobaczyliśmy blask ognia. Poszliśmy dalej i weszliśmy w krzaki znajdujące się blisko rozległej, leśnej polany. Przed nami płonęło kilka ognisk, przy których przebywało kilkunastu wilkołaków. Niektórzy z nich właśnie się posilali. Były to mniejsze zwierzęta: zające, sarny, które przypiekano i konsumowano na miejscu. W chwili, gdy przyglądaliśmy się dzikiej uczcie i całemu obozowi, zwiadowca podszedł do jednego z nich, był to swego rodzaju przywódca hordy. Wywiązała się rozmowa, która była serią warkotów, skomleń, różnych głosów. Lya przesłuchiwała się temu. Byliśmy już długo, gdy Lya położyła rękę na moim ramieniu i szepnęła:

– Wracamy.

Z największą ostrożnością wróciliśmy nad brzeg, do miejsca kładki. I następnie przeszedłszy na drugi brzeg ponownie weszliśmy do korytarza. Lya zapaliła pochodnię i idąc przez korytarz powiedziała mi że-bym został. Niedługo zobaczyłem ją ponownie. Niosła w rękę dwie maski. Podała mi jedną z nich mówiąc:

– To będzie nam potrzebne.

– Do pływania?

– Tak.

Gdy wyszliśmy, Lya powiedziała:

– Z dialogu zrozumiałam, że mają zamiar porwać jedną z rusałek dla jakiegoś czarownika oczywiście to musi być łajdak.

– I co zamierzasz?

– Uprzedzić ich o tym, Roseta mogła sądzić, że to przypadek, a o planach nic nie wie.

– Tak się nazywa? Hm – i co?

– Jeszcze dziś trafimy do podwodnego królestwa, do zamku.

– Byłaś tam kiedyś?

– Tak, mam dobre stosunki.

– Kto tam włada?

– Wodnik Łagietek.

– A królowa?

– Nie ma, król nie ogranicza się do jednej osoby.

– Maski wystarczają?

– Tak, ich budowa wskazuje, że przez długi czas można w nich przebywać.

Gdy doszliśmy już do brzegu, stanęliśmy z Lyą na skarpie i zsunęliśmy się łagodnie w głąbinę. Lya podała mi rękę. Początkowo bezwładnie opadaliśmy w dół. Rzeka była istotnie głęboka, niczym przepastny kanion wypełniony wodą i potencjalnie tak właśnie było. Pomimo ciemności woda była przejrzysta. Wreszcie dotarliśmy do dna. Następnie zaczęliśmy płynąć nad jego powierzchnią wzdłuż rzeki, z jej prądami. Wkrótce zobaczyliśmy kamienistą drogę, która skręcała nieco w prawo ku brzegowi, płynęliśmy nad nią i zobaczyliśmy pierwsze światła. Były to lampy które świeciły po obu stronach drogi.

– Za chwilę spotykamy pierwszy z posterunków – powiedziała Lya.

Co mnie zdziwiło, że głos dotarł do mnie dość klarowny, pomimo wody i masek. Przed nami ujrzeliśmy dwóch halabardników, którzy stali po obu stronach drogi, ich wygląd pasował do opisu Lyi. W momencie gdy się zbliżyliśmy, halabardy zostały formalnie skrzyżowane, Lya wy płynęła nieco bardziej ku przodowi. Widziałem, że z nimi rozmawiała. Po chwili zastaliśmy przepuszczeni. I tak samo było z pozostałymi posterunkami. Gdy minęliśmy ostatni z nich, naszym oczom już całkiem wyraźnie ukazał się podwodny pałac, który jednakże nie sprawiał wrażenia całkiem bezbronnego. Był to wspaniały widok, przed nami wznosiła się dość jasno oświetlona budowla, jak gdyby z porcelany. Światła umieszczone w różnych częściach zamku dawały mu wspaniały wygląd. Były to lampki – klejnoty, w różnych kolorach. Dodatkowo wiły się po jego ścianach liany i inne zielone wodne rośliny. Dopłynęliśmy do bramy, która podniosła się do góry. W środku budowla podobna była nieco do zamku Lyi. Na końcu szerokiego korytarza widoczny był tron, a na nim siedział władca w koronie i z berłem. Widać było, że drzemał. Nad korytarzem, z komnat do komnat przepływały cudowne rusałki, rzadziej wodniki: spoglądano na nas dość ciekawie, lecz poza tym nie zwracano uwagi na nas. Płynęliśmy nad korytarzem, trzymając się w dalszym ciągu za ręce, w kierunku tronu. Przepłynęliśmy już połowę



**Robert
Kubik**

jego długości, gdy wypłynęła z komnat jedna z rusałek i spostrzegłszy nas, wypłynęła nam na przeciw. Wzięła Lyę za ręce, patrząc na mnie dość badawczo.

– To mój jedyny – wyjaśniła Lya.

Rusałka rozpromieniła się jeszcze bardziej i podała mi również dłoń, a ja skinąłem głową. Nie ulegało wątpliwości, to była Roseta. W trakcie rozmowy zastrzymaliśmy się w miejscu.

– Widzieliśmy Cię – powiedziała Lya.

– Ach tak.

– Przerwałeś koncert.

– No tak, coś spostrzegłam.

– To był wilkołak.

– Wilkołak, brr., żebym to wiedziała.

– Sprawa wygląda gorzej, chcą porwać jedną z was, to pewna informacja.

– Ojej!

– Właśnie, musimy porozmawiać z królem. Mam pomysł.

– W takim razie nie przeszkadzam, gdybyście potem mogli, to zapraszam was do swojej komnaty.

– OK.

Minęliśmy Rosetę płynąc dalej.

– To dzięki niej, w dużej mierze mam tak dobre stosunki tutaj.

– Bardzo ciekawe miejsce – powiedziałem.

Płynąc obserwowałem również komnaty. Były ciekawie ozdobione. Różne rośliny wylały się z donic, widoczne były kamieniste mozaiki. Dopłynęliśmy do króla. Jeden z dworzaków dotknął jego ręki i wtedy władca się ocknął i spojrzał na nas. Lyę poznał od razu, na mnie przelotnie tylko spojrzał.

– Co Cię sprowadza? zapytał – a raczej Was – dodał wskazując na mnie.

– To mój mąż – skłamała Lya.

– Gratuluję.

– Możecie mieć kłopoty – dodała Lya.

– Tak? – popatrzył uważnie.

– Jedna z waszych rusałek ma zostać porwana przez wilkołaków i oddana jakiemuś czarownikowi. Słyszeliśmy rozmowę toczoną w ich obozie.

– Niedobrze, ale te potwory boją się nawet łapy zanurzyć w wodzie.

– A upodobania rusałek?

– No tak, te swoje przedstawienia będą teraz uprawiać w zamku.

– Na zawsze? To ich mentalność, poza tym byłoby



rys. Jacek Świstek

smutno, chociażby mi.

– Co innego można zrobić?

– Na dłuższy czas owszem, ale na zawsze nie potrzeba. Mam pewien skuteczny plan, pożyczysz nam Rosetę.

– Oczywiście cenię twoją pomysłowość i nie wnikam.

– Możecie się z nią rozmówić, jest chyba w swojej komnacie.

– Dobrze.

– I dziękuję za wszystko.

Odpłynęliśmy od tronu. Wtedy z jednej z komnat skinęła na nas Roseta. Podpłynęliśmy we wskazanym kierunku. Była to komnata bogato ozdobiona przez kamienie i rośliny. Na jej środku widzieliśmy rodzaj fontanny, lecz zamiast wody na wszystkie strony obficie wypływały bąble powietrza. Roseta wskazała nam siedzące miejsca, nieopodal fontanny.

– Zrobiła to dla mnie, wiem, że przebywając dłużej w wodzie źle się czuję – powiedziała Lya szeptem.

– No tak – dodała Roseta, która jednak to usłyszała. Ale teraz będzie służyć dla was obojga, pokażę wam teraz pewną ciekawostkę, usiądźcie na brzegach fontanny. Zrobiliśmy to.

– Pomyślałam, że maski, mimo wszystko, są niewygodne – rzekła – uważajcie.

Mówiąc to sięgnęła w dół i dotknęła czegoś, co spowodowało, że w obrębie fontanny powietrze zaczęło wypływać tak intensywnie, że w tym obszarze całkowicie wypchało wodę. Tak, że będąc w tym obszarze mogliśmy całkiem ściągnąć maski. Wtedy usiadła również Roseta.

– Ze mną nie jest tak źle – powiedziała – mogę dłużej obyc się bez wody, niż wy bez powietrza.

– Wspaniałe urządzenie – uznała Lya.
 – Tak, poprosiłam jednego z dworzan, który zabiega o moje względy.
 – Jestem twoim mężem? – spytałem Lyę.
 – Och przepraszam, przesadziłam wtedy.
 – Nie, nie przepraszaj, to i tak jest tylko formalność.
 – Słusznie, jesteś coraz bardziej wspaniała.
 – Nie wzięliście jeszcze ślubu? – zapytała rusałka.
 – Nie, ale słyszałaś wypowiedź Roba i ja się z nią zgadzam, to nie jest bardzo konieczne. A w naszym przypadku to po prostu nie wiedzieliśmy za bardzo jak się za to wziąć. Rozumiesz, ty jesteś na przykład rusałką i wiążą cię ceremonie w związku z tym, kim jesteś. A my? Ja jestem była czarownicą i indywidualną czarodziejką, a to też indywidualny czarodziej.
 – Ach tak!
 – No właśnie.
 – Uczucie to wszystko, gdy ono umrze, wtedy związek i tak jest tylko formalnością – dodałem.
 – Słusznie.
 – A jak się ma u was sprawa z tymi kwestiami? – spytałem.
 – O, to u nas proste, potrzebny jest świadek, który... zaraz wam to pokażę – Roseta wzięła do ręki zerwany kwiat – i potrzebna jest do tego odpowiednia lilia wodna i robi się to tak – powiedziaławszy to błyskawicznie klepnęła kwiatem, najpierw po ramieniu Lyi, a potem moim i w nasze trzymające się ręce. – Lyo i Robie, od tej chwili jesteście małżeństwem – powiedziała szybko, radośnie. Popatrzyliśmy zdumieni, a ona dodała:
 – Tak, według naszych zwyczajów, tak się właśnie stało. Dobrze się składało, że mieliście złączone ręce.
 – Zrobiłaś to bezprawnie – powiedziała Lya.
 – Wcale nie, sami oświadczyliście, jak jesteście zaangażowani.
 – Słusznie, Roseta ma rację – poparłem przekorną rusałkę.
 – W takim razie nie rozpaczajmy – dodała Lya.
 – OK – a co z twoim planem?
 – Właśnie – przyznała Lya – po to tu jesteśmy, będziesz nam potrzebna.
 – Zaprosicie mnie na wesele?
 – Wesela nie będzie, niestety, już ci mówiłam jak jest z nami. Chodzi o wasze bezpieczeństwo.
 – To już wiem, nie wolno wychylać się z wody.
 – Chciałabyś tak zawsze trwać?
 – Oj nie! – zrozumiała.
 – Właśnie – a ja mam skuteczny plan by to zmienić, będziesz nam potrzebna.
 – Co to za plan?
 – Potencjalna tajemnica, jutro gdy będzie się ściemniało zaśpiewasz nam w starym miejscu jakiś ładny utwór.

– Jutro? – struchlała.
 – Tak.
 – Nie tylko nam, przede wszystkim wilkołakom.
 – No ładnie!
 – Słusznie i nie zapominaj, gdy zobaczysz za sobą ogień wskoczysz do wody, to wszystko.
 – Wszystko?
 – Tak, o reszcie się przekonasz.
 – To tajemniczy plan, ale znam cię. Zresztą wiedziałam będę o ich obecności i sobie poradzę.
 – Właśnie, no to do zobaczenia,
 – Odpuście, a poczęstunek?!
 – Nie zapominaj, że mam część waszej wspaniałej kuchni u siebie. Żegnaj Roseto i nie zapomnij, jutro wieczorem.

c.d.n...

*Ból wrósł mi w serce
 Urosł tak olbrzymi
 Że każda iza nową odkrywa ruinę
 Jak mam oddychać, jak mam dalej żyć
 Gdy zamiast serca mam w duszy pustynię
 I choćby mała bezbronna roślinka
 Wyrosła na tym nieurodzaju
 Będę ją łzami zraszać
 Tak długo aż zakwitnie
 Pozwoli mi wrócić do chłodnego kraju
 Bez czasu i wymiarów
 Bo przecież nie widzę jak się śmiejesz
 Bawisz, czy płaczesz zraniona
 Przyśnij mi się chociaż Córeczko, Justynko,
 Jak śpisz spokojnie w mojej tęsknoty ramionach*

*Na huśtawce wilgotnej wczesnym zmierzchem
 Przytulony miłością matki
 Wypija z krwią jej białą
 Zachwył przyszłego poranka
 Jej maleńkie dziecko, jej cząstka, jej całość
 Maleńką rączką strąca rojenia i zmyry
 Gasi niepotrzebne za dnia reflektory
 Choć krzyż z człowieczą twarzą
 Znów każe się błogosławić
 Nigdy nie chciałam by przychodził nocą*

Marzena Hoszowska-Dylewska

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa już od 1 października 2015 roku, w tym roku mija dwuletnia kadencja, jesienią odbędą się wybory.

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

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

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

Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni.

Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – stąd nasz apel o licznějšíą frekwencję.

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

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

Rada Mieszkańców

Rada Mieszkańców:

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



rys. Józef Zamojski

AKTUALNOŚCI

Karnawał za nami. Jak co roku, obfitował w wiele wydarzeń, tak na terenie naszego Domu, jak i poza nim. Bawiliśmy się między innymi w Domach: przy ul. Nowaczyńskiego, przy ul. Kluzeka, przy ul. Krakowskiej, a także w sąsiednim Domu przy ul. Łanowej 39. W naszym Domu świętowaliśmy Dzień Babci i Dzień Dziadka, z tej okazji odbyła się zabawa taneczna, a zaproszone babcie oraz dziadkowie otrzymali wykonane na terapii kwiaty. W lutym obchodziliśmy Walentynki, podczas spotkania były odczytywane miłosne dedykacje, przypomnieliśmy sobie historię Walentynek i postać patrona zakochanych, odbyła się także zabawa (zabawę opisujemy w środku numeru). Bawiliśmy się także na Ostatkach, a w Dzień Kobiet składaliśmy życzenia paniom na uroczystym spotkaniu.



Dzień Kobiet



Zabawy karnawałowe





W plenerze



Nadeszła długo oczekiwana wiosna! Właśnie przestawiliśmy zegarki na czas letni, dni są coraz dłuższe, cieplejsze i dlatego z przyjemnością spędzamy czas na spacerach, wyjściach w plener oraz całodniowych wycieczkach. W pierwszym dniu wiosny tradycyjnie topiliśmy Marzannę. W tym samym dniu na zaproszenie DPS im. Władysława Godynia przy ul. Sottysowskiej uczestniczyliśmy w konkursie „Recyklingowa Marzanna”, powstały interesujące prace wykonane z surowców wtórnych.

**Topienie
Marzanny**

Kraków jest miastem, w którym wiele się dzieje, a my aktywnie uczestniczymy w wielu wydarzeniach kulturalnych – chodzimy do teatru, do kina, na wystawy i na koncerty. Ostatnio wybraliśmy się do Teatru Starego na spektakl „Blogi.pl” (w środku numeru znajdziecie recenzję). W tym kwartale wychodziliśmy też do kina, obejrzelśmy filmy: „Zerwany kłós”, „Piękna i bestia”, „Był sobie pies” i „Porady na zdrady”. Odwiedzamy też ciekawe muzea, byliśmy między innymi w Muzeum Bursztynu, w Galerii Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach, w Kamienicy Szołayskich im. Feliksa Jasieńskiego, w Pałacu Sztuki przy Placu Szczepańskim, a także w Muzeum Historycznym na wystawie szopek krakowskich. Odwiedziliśmy Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Krakowie, gdzie obejrzelśmy wystawę fotografii zatytułowaną „Drzewa – świadkowie historii”. Na ekspozycji zaprezentowano najlepsze fotografie VIII Małopolskiego Konkursu Fotograficznego Leśne inspiracje 2016.

Lubimy spędzać czas przy muzyce. W ostatnim kwartale wysłuchaliśmy dwóch koncertów znanego nam dobrze Johnego L., który w styczniu zaprezentował się z kolędami i pastorałkami, natomiast w lutym w repertuarze bluesowym i jazzowym. W marcu regularnie wychodziliśmy do Bazyliki Ojców Franciszkanów na koncerty Capelli Cracoviensis w cyklu „Alter ego”. Ostatnio wybraliśmy się również do Filharmonii Krakowskiej na spektakl Baletu Dworskiego Cracovia Danza. Na scenie zaprezentowano tańce z różnych krajów i epok w choreografii Romany Agnel, Aliny Towarnickiej i Leszka Rembowski. Królowały tańce renesansowe, nie zabrakło również polskich tańców: mazura i poloneza. Ostatnio wybraliśmy się do NCK na Międzynarodowy Festiwal Muzyki i Tańca „Podróżujący Festiwal”, który już po raz siódmy zawiązał do Krakowa. W tym wielokulturowym projekcie wzięły udział zespoły instrumentalne, taneczne i wokalne z Litwy, Łotwy, Estonii i Polski. Na scenie zaprezentowały się m.in. zespoły tańca nowoczesnego „Enigma”, „Klips” i „Klipsik”, grupa baletowa „Etiuda” oraz grupy disco, „Czas na jazz”, „Street Dance”.



Koncert Johnego L.



Premiera spektaklu „Hokus Pokus”

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” wystawiła dwukrotnie tegoroczne Jasełka – w naszym Domu oraz w Miejskim Domu Kultury im. Adama Bursy na os. Tysiąclecia. Ostatnio grupa przygotowała kolorowy spektakl „Hokus Pokus”, który już wystawiła już dwukrotnie – na terenie naszego Domu oraz dla szerszej publiczności podczas Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika” w MDK na Krupniczej. Spektakl bardzo się podobał, widzów urzekły wspaniałe stroje.



Bierzemy udział w uroczystych mszach świętych oraz spotkaniach, które przynoszą nam wiele duchowych przeżyć. W styczniu w Kościele Matki Bożej Fatimskiej przy ul. Mały Płaszów wysłuchaliśmy koncertu kolęd, a także obejrzelśmy Jasełka w wykonaniu mieszkańców sąsiedniego Domu przy ulicy Łanowej 43. W uroczystość Ofiarowania Pańskiego uczestniczyliśmy we mszy świętej, a także kolędowaliśmy w Kościele Przenajświętszej Trójcy przy ul. Łanowej. 11 lutego z okazji XXV Światowego Dnia Chorego braliśmy udział w uroczystej Mszy św. w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach (Dzień opisujemy w środku numeru).

Wielkanoc coraz bliżej, lada dzień będziemy obchodzić najbardziej wiosenne, kwitnące święta. W przedświątecznym okresie przygotowaliśmy wystrój Domu – stroiki, baranki, kurczaki, zające i pisanki. Prezentowaliśmy je na świątecznych kiermaszach – na terenie Domu oraz na Uniwersytecie Rolniczym, braliśmy udział w konkursie ozdób świątecznych w DPS przy ul. Nowaczyńskiego. Ostatnio, tym razem w naszym Domu, uczestniczyliśmy wraz z młodzieżą z Gimnazjum nr 51 w warsztatach, podczas których powstały piękne pisanki wykonane różnymi technikami. Tradycyjnie przygotowaliśmy też palmę, którą w Niedzielę Palmową poświęciliśmy na uroczystej mszy świętej w Bazylice Ojców Franciszkanów. W Wielkim Tygodniu będziemy brać udział w uroczystych spotkaniach, na których będziemy składać sobie życzenia i dzielić się święconym jajkiem.

Staramy się również dbać o sprawność fizyczną. W naszym Domu odbywają się treningi tenisa stołowego, prowadzimy także regularne rozgrywki karciane, wychodzimy na mecze piłki nożnej (o meczach piszemy w kąciку sportowym). W styczniu zorganizowaliśmy Turniej Gry w Remika w naszym Domu, braliśmy również udział w VI Turnieju Warcabowym w DPS im. Helclów oraz w III edycji Turnieju Soft Petanque w DPS przy ul. Kluzeka. Tuż po Świętach będziemy gubić kalorie rywalizując w konkurencjach sportowych w tradycyjnym „Biegu po złote jajko”.



Turniej Soft Petanque

Pożegnania

W minionych miesiącach odeszli od nas nasi koledzy:

Kazimierz Blarowski – mieszkał w naszym Domu niemal od jego początku (bud. 41 i 43E). Cichy, spokojny, miły, aktor grupy teatralnej, pozostanie niezapomniana jego „Marianna”, utwór, który wykonywał podczas spotkań z piosenką. Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o jego odejściu.

Józef Krzakiewicz – mieszkał u nas wiele lat (bud. 43D), był bardzo lubiany przez mieszkańców, bardzo uczynny, pomocny, niekonfliktowy. Zarówno mieszkańcy, jak i pracownicy, przyjęliśmy tę przykrą wiadomość z dużym smutkiem.

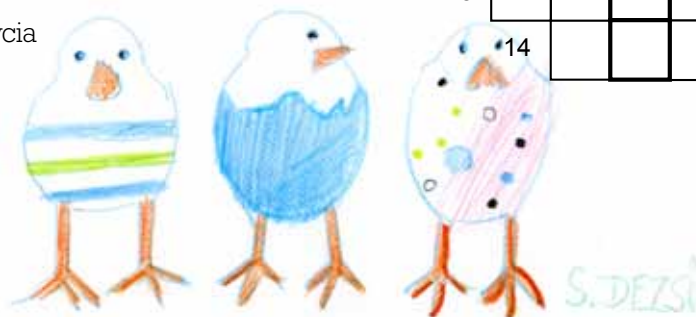
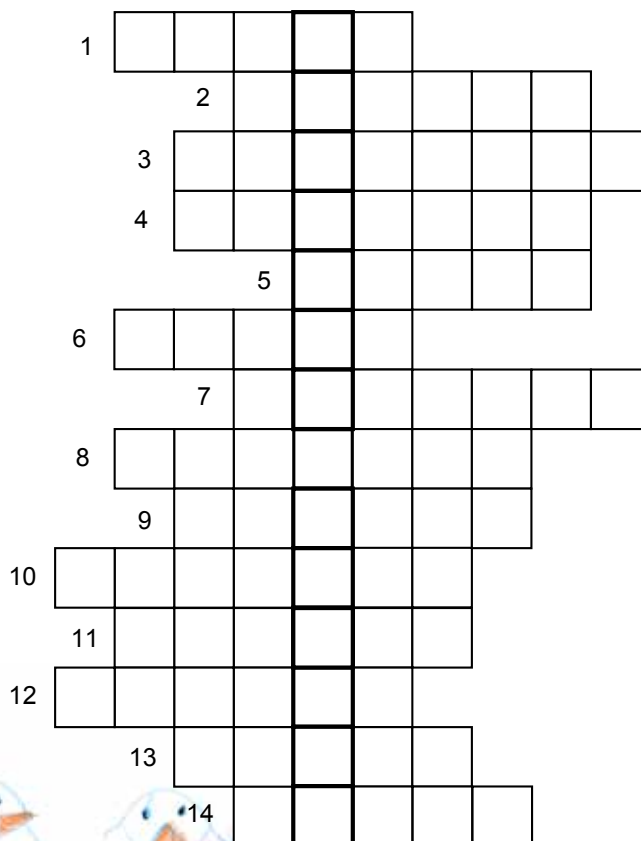
Zofia Szpor – mieszkała w naszym Domu kilka lat (bud. 43E), spokojna, serdeczna, życzliwa, była bardzo lubiana przez innych. Jej niedawne odejście było dla nas przykrym zaskoczeniem, będzie nam brakowało jej spokojnej, życzliwej obecności.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na Święta

Objaśnienie haseł:

- 1) Święconca tydzień przed Wielkanocą
- 2) Wiklinowy, w nim święconka
- 3) Zielony, do ozdoby koszyka
- 4) Biały symbol Zmartwychwstania
- 5) Ulica na Salwatorze, tłoczna w Wielkanocny
Poniedziałek
- 6) Krzyżowa z 14 stacjami
- 7) Miejsce Czaszki
- 8) Paschalne, trzy dni przed
Zmartwychwstaniem
- 9) Cyrenejczyk, pomógł Jezusowi dźwigać krzyż
- 10) Kolorowa, okrągła w koszyczku
- 11) Mokry w Drugi Dzień Świąt
- 12) Fioletowy, wiosną wyrasta z cebulki
- 13) Przejmujący film Mela Gibsona o ostatnich
godzinach życia Chrystusa
- 14) Symbol nowego życia



rys. Stefan Dezsö

„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