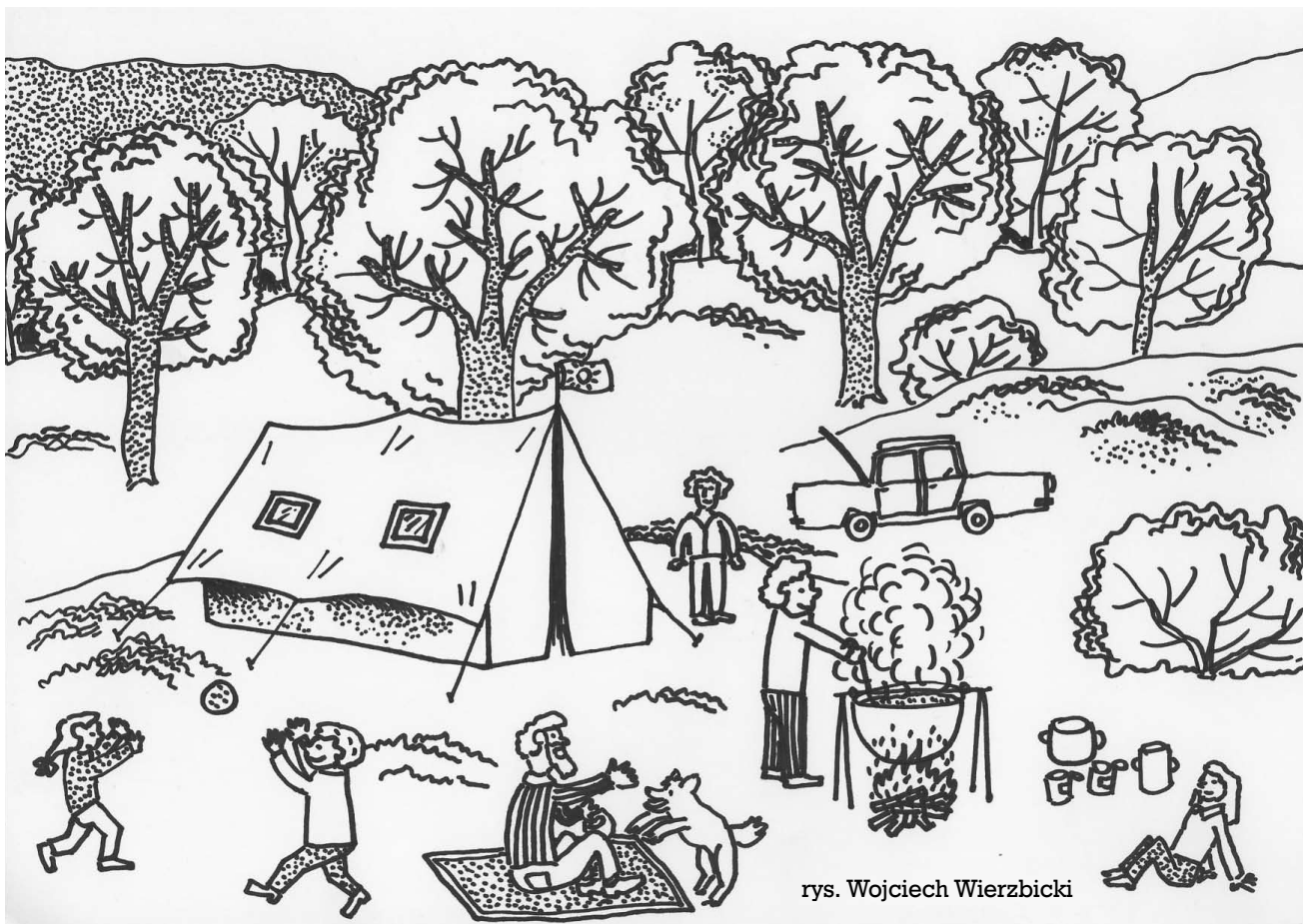




rys. Wojciech Wierzbicki

Drodzy Czytelnicy!

Nadeszło upragnione lato! To pora relaksu, aura sprzyja spacerom, spotkaniom w plenerze, obcowaniu z przyrodą. Na ten czas mamy dla Was kolejny numer, znajdziecie w nim wiele ciekawych tekstów. Piszemy między innymi o wczasach, o tegorocznych występach naszej grupy teatralnej, o wielu wycieczkach, koncertach, w tym o imprezach, które odbywały się w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych. Mamy dla Was jak zwykle kolejny odcinek miniprzewodnika po Krakowie, a także recenzje, eseje, żarty, wiersze, złote myśli i krzyżówkę z hasłem. Zapraszamy Was do lektury, zachęcamy do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Redakcja

Redakcja:

Bożena Florek
Roman Gonciarz
Tadeusz Gorlach
Ireneusz Kawalek
Krzysztof Kijowski
Ewa Krzeczyńska
Adam Kukla
Marian Skoczylas
Krystyna Sokołowska
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:

Barbara Dąbska
Tomasz Hellner
Andrzej Kuś
Perła

Pomagają:

Dorota Najder
Beata Słowakiewicz

Brenna 2009

Wczasy

Czekaliśmy na ten dzień z utęsknieniem, aż w końcu nadszedł. 14 maja – dzień naszego wyjazdu na wczasy. Celem naszej podróży była miejscowość uzdrowskowa o nazwie Brenna. Spakowani, przygotowani i w dobrych humorach wyruszyliśmy w drogę. Po udanej podróży dotarliśmy do bardzo ładnego ośrodka wypoczynkowego „Malwa”. Warunki mieszkaniowe były bardzo dobre, a posiłki smaczne. Do naszej dyspozycji oprócz pokoi

dzie i Cieszyn.

W samej Brennej byliśmy w kościele św.

Jadwigi, odwiedziliśmy też Chatę Chleba w Górkach Małych oraz przystań wodną w Hołcynie. Często spacerowaliśmy alejkami nad miejscową rzeką. Okazało się, że nasza wioska jest bardzo malownicza, ładnie



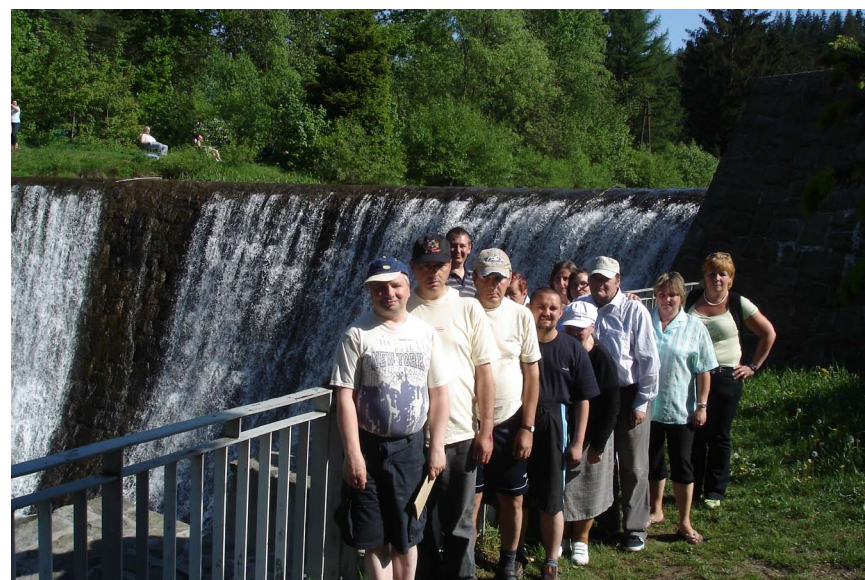
**Krzysztof
Kijowski**



**Marian
Skoczylas**

położona, z pięknymi widokami. Brenna jest najbardziej na północ wysuniętą wsią Śląska Cieszyńskiego. Położona jest na wysokości 366m n.p.m., z trzech stron otaczają ją szczyty Beskidu Śląskiego: Beskidek, Orłowa, Stary Groń i Kotarz. Wieś ciągnie się wzdłuż doliny Brennicy – dopływu Wisły. Rzeką płynie wzdłuż całej miejscowości, dając w lecie ochłodę. Miejscowość jest dość rozległa ze względu na przylegające do niej doliny, których nazwy pochodzą od potoków górskich w nich płynących: Brenna – Spalona, Brenna – Pinkas, Brenna – Leśnica, Brenna – Centrum, Brenna – Hołcyna,

Nad Potokiem Chrobaczym, Brenna – Lachy, Brenna – Bukowa, Brenna – Węgierski. Brenna ma luźną, niską zabudowę, dużo zieleni i lasów (64% powierzchni), można tu zobaczyć stare, drewniane chaty – przykłady architektury beskidzkiej.



2- i 4-osobowych była świetlica, gdzie graliśmy w bilarza i gdzie odbywały się zabawy taneczne. Z tyłu domu znajdował się ogród z fontanną i oczkiem wodnym oraz boisko do gry w siatkówkę. Cały dom był przeznaczony dla nas, więc mogliśmy się czuć swobodnie. Do centrum Brennej mieliśmy 2 km, ale zaraz po drugiej stronie naszego domu wypoczynkowego znajdował się mały sklepik, w którym robiliśmy drobne zakupy. Plan dnia na okres wakacyjny wyglądał następująco: pobudka o 7.45, potem śniadanie, chwilka odpoczynku i spacer po okolicy lub wyjazd na wycieczkę; powrót na obiad po którym znowu wyruszyliśmy w trasę; po kolacji często było grillowanie lub wychodziliśmy na spacer. Pogoda była zmienna, więc kiedy padało organizowaliśmy zabawy taneczne.

W ramach naszych wycieczek, oprócz goszczącej nas Brennej, zwiedziliśmy: Skoczów, Wisłę, Ustron Zawo-



W Skoczowie widzieliśmy kościół ewangelicki pod wezwaniem Św. Trójcy, a także Kaplicę, którą odwiedził Jan Paweł II i poświęcony krzyż na pamiątkę odprawionej przez niego Mszy Świętej oraz pomnik z napisem przypominającym wizytę Papieża.

W Cieszynie warto było zobaczyć Rynek z Ratuszem oraz basztę zamkową. Musieliśmy też skorzystać z okazji i przejść na czeską stronę Cieszyna, ponieważ granica z Czechami przebiega właśnie w środku tego uroczego miasta.

Warto też wspomnieć o wycieczce do Ustronia Zawodzie. Znajduje się tam Leśny Park Niespodzianek, z ciekawymi ścieżkami przyrodniczo-dydaktycznymi, dającymi możliwość bezpośredniego obcowania z naturą. Główną atrakcją parku stanowi Stacja Ptaków Drapieżnych, obsługiwana przez wykwalifikowanych sokołników. Byliśmy pod wrażeniem piękna i siły drapieżnych ptaków – w stacji mieszkają orły, myszołowy, sokoły i jastrzębie oraz sowy. Z zapartym tchem obserwowaliśmy loty skrzydlatych drapieżników prosto z rękawicy sokołnika nad głowami widzów i powrót na zawołanie opiekuna.

Równie mocno urzekły nas jeszcze dwa inne miejsca, które odwiedziliśmy: miasto Wisła i Chata Chleba w Górkach Małych. W Wiśle było dużo niezwykłych rzeczy do zobaczenia. Oglądaliśmy zaporę na rzece Wiśle z widocznymi dwoma nurtami Białej i Czarnej Wisłęki, sławną skocznię Malinka i Muzeum Adama Małysza. Dla wielu z nas zaskakująca była rzeźba Adama Małysza wykonana z... białej czekolady! Widzieliśmy również dom naszego wielkiego skoczka.

Piękny jest Zamek – Rezydencja Prezydentów Rzeczypospolitej Polskiej. Pierwszym jego gospodarzem był Ignacy Mościcki w latach 1926-1939. W czasach współczesnych bywał w zamku Aleksander Kwaśniewski i obecnie Lech Kaczyński. W rezydencji znajduje się elegancka sala



konferencyjna i jadalna, sala z kominkiem i okazałym zyrandolem, a także biuro prezydenta Mościckiego. Widzieliśmy też radio, którego słuchał pierwszy gospodarz zamku. Nieopodal zamku mieści się 100-letnia kaplica zamkowa, dawniej własność Habsburgów, a obok niej dzwonnica z trzema dzwonami. Wycieczka przysporzyła nam dużo niezapomnianych wrażeń.

Pamiętamy bardzo dobrze również Chatę Chleba, w której dowiedzieliśmy się dużo ciekawych rzeczy, np. jak się kiedyś robiło masło: w dawnych czasach ubijało się śmietanę w maselnickach; albo o lampie naftowej: były dwa rodzaje – do domu i do gospodar-

stwa; usłyszeliśmy jak się kąpano w dawnych czasach; usłyszeliśmy też ciekawą opowieść o życiu pszczół. Byliśmy w stodole, gdzie znajdowały się różne sprzęty gospodarcze i rolnicze. Jednak najlepszą zabawę mieliśmy podczas robienia podplomyków. Taki własnoręcznie zrobiony podplomyk można było zjeść z miodem lub ze smalcem i popić kawą zbożową.

Aż żał było odjeżdżać z tych pięknych miejsc, ale myśl, że w Domu wszyscy na nas czekają też była bardzo miła. Wakacje były bardzo udane i pewnie będziemy je wspominać cały rok.

Źródło: www.brenna.pl



„Tika Tumba, czyli cudowne uzdrowienie” Tegoroczne przedstawienie „Skocznych Krakowiaczków”



**Bożena
Florek**

W tym roku grupa teatralna „Skoczne Krakowiaczki” przygotowała przedstawienie zatytułowane „Tika Tumba, czyli cudowne uzdrowienie”. Opowiada ono piękną, ciekawą historię, która wydarzyła się w maleńkiej afrykańskiej wiosce. Przedstawienie rozpoczyna narrator, który opowiada o pełnym radości i spokoju życiu pewnej rodziny. Była to wyjątkowa rodzina, ponieważ była odpowiedzialna za całą wioskę, za jej rozwój i bezpieczeństwo, za wszystkich członków plemienia Kuczaksa. Po wstępie narratora na scenę wchodzi dwóch Wojowników (Adam Kukla i Andrzej Gawor),

władzy rodziny Kanu, zazdrościł im szacunku, jakim darzyła ich wioska. Postanowił zemścić się, a celem jego złych zamiarów padła Sami, na którą rzucił zły czar – na scenie Czarownik rzuca na Sami węża i ucieka. Sami, dotknięta czarami, niemal straciła wzrok i słuch, osłabły jej nogi, tak, że nie mogła chodzić, a ręce odmawiały jej posłuszeństwa. Rodzice nie wiedzieli co się z nią dzieje – byli bezsilni, poprosili więc o pomoc Szamanów, którzy otoczyli ją dookoła, tańcząc i śpiewając zaklęcia w rytm melodii Kum-baja. Niestety nawet dłu-

gie modlitwy Szamanów nie przyniosły rezultatu. Sami nadal pozostawała w chorobie i Rodzice nie widzieli już dla niej ratunku. Pewnego dnia przez wioskę przechodził Starzec (Krzysztof Kijowski), o którym mówiono, że zna tajemnice życia. Rodzice postanowili poprosić go o pomoc. Starzec dał dziewczynie kosz z wikliny i rzekł: „Weź to lekarstwo, które cię uleczy”. Sami wraz z rodzicami podniosła pokrywę kosza i to, co zobaczyła oszołomiło ją boleśnie. W koszu leżało małe dziecko wy-



którzy ostrzą dzidy. Następnie w rytm muzyki wchodzi kolejne postaci przedstawienia: Rodzice (Bożena Florek i Zbigniew Albiński) z Sami (Bożena Dunajewska), Bębniarze (Piotr Bal i Piotr Ordyk), Szamani (Alicja Mentel, Barbara Czernielewska, Maria Banduła), a także pozostali Wojownicy (Krystyna Mikulska i Marcin Krzywonos), wracający z polowania z upolowaną zwierzyzną. Tańcząc w kole wszyscy śpiewają piosenkę: „Hatudzi Kamanikanga”, po której narrator kontynuuje opowieść. Rodzice mieli piękną córkę o imieniu Sami, o którą bardzo dbali. Sami promieniowała radością i urodą, gdy przechodziła przez wioskę zaraz robiło się wesoło. Cała rodzina żyła w zgodzie ze wszystkimi w wiosce. Chciała także, aby wszyscy mieszkańcy kochali się i wzajemnie szanowali. Niestety pewien zły Czarownik (Sylwester Chalastra) nie akceptował

niszczone chorobą i cierpiące jeszcze bardziej od niej samej. W jej sercu narodziło się współczucie. Pomimo bólu wzięła dziecko w ramiona i przytuliła do siebie. Mijały miesiące, a młoda Sami nie widziała niczego innego poza dzieckiem. Karmiła je, głaskała i uśmiechała się do niego. Po nocach czule do niego mówiła, pomimo, że to wszystko opłacała wielkim zmęczeniem oraz bólem. Kiedy zły Czarownik dowiedział się o tajemniczym lekarstwie dla Sami, postanowił jeszcze raz, tym razem mocniej, użyć swych czarów, by zaszkodzić rodzinie. Tym razem jednak czujność Wojowników sprawiła, że został złapany i wyrzucony poza teren wioski. Gdy tak mijały miesiące, wydarzyło się coś niewiarygodnego. Pewnego dnia dziecko zaczęło się uśmiechać. Zobaczywszy to, Sami wzięła je w ramiona i zaczęła z nim tańczyć. Tak lekka i piękna nie była już

od dawna, ani się spostrzegła, jak mogła chodzić. Została uleczona – na scenie Sami podnosi dziecko i pokazuje je widzowi i Rodzicom, którzy podchodzą do cieszącej się córki, wszyscy aktorzy biorą się za ręce i otaczają Sami, tańcząc w kole. Znow rodzina była szczęśliwa i w wiosce zapanowała radość. Wszyscy się cieszyli, że choroba opuściła piękną córkę wodza. Na długo też zapamiętali jej poświęcenie i to, że zapomniała o swojej chorobie. Byli jej wdzięczni, bo pokazała, jak należy przyjmować trudności dnia codziennego i jak troszczyć się o innych, a nie dbać tylko o siebie. Na zakończenie wszyscy tańczą na scenie, wykonują harmonijnie ruchy i śpiewają piosenkę murzyńską.



Po raz pierwszy grupa wystawiła to nowe przedstawienie 12 czerwca w Dąbrowie Górniczej na XV Ogólnopolskim Przeglądzie Umiejętności Artystycznych Domów Pomocy Społecznej. Przed naszym występem, który miał miejsce dopiero w godzinach popołudniowych, mieliśmy okazję zobaczyć umiejętności artystyczne innych aktorów-amatorów, a trzeba przyznać, że poziom i jakość występów była imponująca. Występowały zespoły z Częstochowy, Raciborza, Zabrza i z mniejszych miejscowości spoza województwa małopolskiego. Mogliśmy podziwiać różne kategorie artystycznych predyspozycji aktorów, a więc pantomimę, taniec, sceny teatralne, a nawet kabaret oraz przede wszystkim piosenki. W przypadku naszego tegorocznego przedstawienia mogła zafascynować harmonia ruchów do czytanego tekstu i doskonale porozumienie w grupie na scenie. Nasz zespół miał też piękne, barwnie ozdobione czarne stroje i twarze wymalowane na czarno. Wszystkie zespoły dostały dyplomy wyróżnienia w danej kategorii. Nasze przedstawienie oraz prezentowany przez inny zespół taniec kobiet arabskich wokół sułtana otrzymały najbardziej rzesiste oklaski publiczności.

9 czerwca grupa „Skoczne Krakowiaczki” pojechała do Żegociny koło Limanowej, aby w Środowiskowym Domu Samopomocy zaprezentować już po raz drugi swoje tegoroczne przedstawienie. Zostaliśmy bardzo życzliwie przyjęci przez miejscowych mieszkańców,

którzy nagrodzili nas rzesistymi oklaskami i stwierdzili, że wniesliśmy promyk radości w ich codzienność. Po występie wszyscy udaliśmy się do drewnianej altanki, w której śpiewaliśmy wspólnie piosenki biesiadne, a później grillowaliśmy. Mieliśmy również okazję podziwiać prace mieszkańców wykonane w pracowniach terapii zajęciowej. Żegnaliśmy się ze wzruszeniem i łezką w oku. W drodze powrotnej podziwialiśmy nie tylko krajobrazy, ale również rozważaliśmy na temat tej życzliwości i serdeczności tych nowopoznanych osób.

Z kolei po raz trzeci wystąpiliśmy z tegorocznym przedstawieniem 23 czerwca w naszym Domu. Był to występ przede wszystkim

dla mieszkańców, pracowników, ale także dla zaproszonych gości z kilku krajów Europy, ludzi związanych ze środowiskiem osób niepełnosprawnych. Przedstawienie bardzo się podobało i było długo oklaskiwane przez zgromadzoną publiczność w naszej sali bilardowej.

Dziękujemy personelowi za włożony wkład i trud w pracę nad uruchomieniem naszych ukrytych talentów i predyspozycji. Sami możemy sobie pogratulować bardzo udanego występu – bardziej udanego niż na próbach!

Forma

Artysta wakacje

Omen lato

Poeta sierpień

Komunizmu z radiem

Malarz urlop

Tadeusz Gorlach

Wycieczka do Mszany Dolnej

Z końcem kwietnia, z nastaniem prawdziwej wiosny, udaliśmy się 15-osobową grupą na wycieczkę do Mszany Dolnej. Jadąc mikrobusem mijaliśmy, pokryte już soczystą zieloną trawą, łąki i pastwiska oraz pola orne, gdzie zieleniły się młode, niedojrzałe jeszcze, łany zbóż. Podziwialiśmy pokryte zielonym listowiem lasy i piękne okolice, które przesuwały się szybko za oknami naszego samochodu. Po dwóch godzinach jazdy dojechaliśmy do miejscowości Koninki, leżącej na terenie Gorczańskiego Parku Narodowego. Odbyliśmy tam kilkukilometrowy spacer dolinką i znaleźliśmy

się niedaleko podstawy Turbacza – najwyższej góry w Gorcach. Następnie pojechaliśmy do Mszany Dolnej. W tamtejszym DPS-ie przyjęto nas bardzo gościnnie i ciepło. Zjedliśmy tam pyszny obiad i przeszliśmy do ogrodu. Tam rozpoczęło się ognisko, śpiewaliśmy piosenki obozowe i piekliśmy kielbaski. W DPS-ie w Mszanie Dolnej, wyglądającym jak górski pensjonat, spędziliśmy bardzo miło kilka popołudniowych godzin otoczeni urzekającą, nieskażoną przyrodą.



Tomasz Hellner



Piknik na Zarabiu

26 maja byliśmy na bardzo udanej wycieczce w Myślenicach. Wyjechaliśmy o dziewiątej rano. Pogoda była wyjątkowo ładna, więc wszyscy mieli dobre nastroje. Zatrzymaliśmy się na Zarabiu, nad rzeką. Towarzyszył nam niewidomy muzyk, który grał bardzo pięknie na akordeonie. Śpiewaliśmy piosenki znane i lubiane przez większość mieszkańców, między innymi jedną z naszych ulubionych piosenek pt. „Marianna”.

Niektórzy uczestnicy wycieczki wchodzili do rzeki, można było się kąpać bo woda w rzece była płytka. Woda była ciepła i przyjemna, można się było w niej trochę ochłodzić. Później zrobiliśmy sobie tosty i kielba-

sy na grillu. Najedliśmy się do syta, a potem odpoczywaliśmy nad rzeką

w cieniu lub graliśmy w różne gry sportowe, między innymi w piłkę ręczną. Następnie wybraliśmy się na spacer do mini-zoo zobaczyć małe zwierzęta. Najbardziej podobały nam się kucyki i kolorowe papugi.

Wycieczka była bardzo udana. Cieszymy się bardzo z tego czasu spędzonego na świeżym powietrzu i z przyjemnością go wspominamy.



Barbara Dąbska



Adam Kukła

Koncert w Dworze Czeczów

W pewną niedzielę byliśmy małą grupą na koncercie muzyki poważnej w dworze Czeczów w starym Bieżanowie. Dwór ten zbudowany został około 1820 roku, składa się na niego dwufrontowy pałac z kolumnami i tarasami w stylu klasycznym oraz budynki gospodarcze. Całość otacza nieco wyniszczony ogród. Do 2004 roku w Dworze był ośrodek terapeutyczny dla chłopców. Niedawno obiekt ten został wyremontowany i przekazany Domowi Kultury „Podgórze”. Jego uroczyste otwarcie nastąpiło w ramach Jubileuszu 750-lecia lokacji Krakowa. Od 1990 roku Dwór Czeczów jest wpisany do rejestru zabytków.

Odbývające się cyklicznie w każdą niedzielę spotkania z muzyką poważną stanowią część bogatej oferty kulturalnej Dworu. We wspomnianą niedzielę muzykę

wykonywali dla nas czterej muzycy. Był to kwartet smyczkowy o nazwie Kwartet Niezależny, w składzie: I skrzypce, II skrzypce, altówka i wiolonczela. Koncert składał się z dwóch części. Pierwszą część stanowiły utwory Wofganga Amadeusza Mozarta. W drugiej części koncertu zostały wykonane utwory o charakterze rozrywkowym. Utwory Mozarta były utrzymane w nastroju wiosennym, radosnym i były one ekspresyjne. Słuchając tego koncertu wspomniałem inny koncert. W pamięci mojej odżyły bowiem „Obrazki z wystawy” Modesta Musorgskiego wykonane w Filharmonii Krakowskiej. Porównując oba koncerty, stwierdzam, że zrobiły one na mnie odmienne wrażenie. Występ Kwartetu był bardziej kameralny i przez to stwarzał możliwość przyjrzenia się pracy poszczególnych artystów. Pozwalał na większą koncentrację na wykonywanej muzyce, w odróżnieniu od wykonania orkiestrowego „Obrazków z Wystawy”, które w odbiorze było bardziej przytłaczające. Jednak najbardziej podobały mi się utwory z drugiej części koncertu, a więc te o charakterze rozrywkowym. Były one mi znane z odmiennej aranżacji i wykonania. Podsumowując, koncert zrobił na mnie pozytywne wrażenie i dał możliwość bardzo indywidualnego i bliskiego przeżycia tej muzyki.



Wojciech Wierzbicki

Źródła: www.dworczeczow.nazwa.pl,
www.fortyck.pl

Kolorom pokorni

*Żółty to piasek pustyni
Zielony to listek z drzewa
Czerwony kwiat jarzębiny
Błękitny to kolor nieba.*

*Kolor z kolorem się miesza
Bajkowy świat się wyłania
I dawną historię wskrzesza
Historię naszego poznania.*

*Spotkaliśmy się w lesie
Zieleń to nam przypomni
A wiatr tę wieść poniesie
Więc bądźmy kolorom pokorni.*

*Czerwieni podajmy swe usta
A czerni zaparzymy kawę
Srebrem pokryjmy lustra
Zielenią posypmy trawę.*

*Czerwień łączmy z błękitem
A ogień gaśmy wodą
Niech błysnie swym kolorytem
Omami swoją urodą –*

Wspomnienie tamtych wakacji.

Tomasz Hellner



Koncert gospel

14 maja tego roku, z okazji zbliżającego się Dnia Matki odbył się koncert zespołu Kraków Gospel Choir. Jest on prawdopodobnie pierwszym chórem Gospel w Polsce. Koncert poprowadziła założycielka i dyrygentka chóru, Dunka, Lea Kjeldsen, od 15 lat mieszkająca w Polsce. Zespół liczy kilkadziesiąt osób, ale u nas, ze względu na wczesną porę występu, zaśpiewał w skromniejszym składzie. Członkiem zespołu jest jeden z pracowników naszego Domu – terapeutka zajęciowa, pani Ania Nowicka. Grupie wokalne akompaniowali pianista i saksofonista (saksofon altowy). Zespół śpiewa głównie po angielsku. Koncertuje w Polsce i za granicą. W tym roku zespół obchodzi 10. rocznicę swojego istnienia.

Miałem szczęście być tego dnia na koncercie chóru. W związku z tym, że były to obchody Dnia Matki, były obecne na tej imprezie Mamy naszych mieszkań-

ców, w tym moja Mama. Chciałbym w tym miejscu nadmienić, że zaproszenia dla przybyłych gości wykonałem własnoręcznie z pomocą terapeutów. Koncert nie byłby dla mnie takim przeżyciem gdyby nie to, że była na nim obecna też moja Mama. Żywy, bezpośredni kontakt, jaki Dunka Lea nawiązała z publicznością sprawił, że występ bardziej mi się podobał. Zespół śpiewał żywiołowo, dynamicznie. Można było odczuć w wykonywanych utworach dużą dozę radości i energii. Po wysłuchaniu muzyki był też czas na słodki poczęstunek i prywatne rozmowy z rodziną i ze znajomymi. Obecność chóru w naszym Domu uczyniła Dzień Matki pełniejszym, głębiej przeżytym, bardziej uroczystym. Również dla mojej Mamy koncert ten był bardzo wzruszającym, osobistym przeżyciem.



Wojciech Wierzbicki

Muzyka

Kraków Gospel Choir

Na koncercie gospel z okazji Dnia Matki wystąpił u nas Kraków Gospel Choir, którego dyrygentką jest Lea Kjeldsen z Kopenhagi. Chór wykonywał religijne utwory muzyczne, m.in. „Step by step”, „Agnus Dei”, „Shackles”. Liczna publiczność obecna na tym niezwykle udanym występie reagowała żywiołowo. Wszystkim bowiem podobał się popis wokalistów i wokalistek z prowadzącą Dunką. Występ odbywał się w radosnej atmosferze, każdy z uczestników był bardzo zadowolony z tego wspaniałego muzyczno-religijnego spektaklu odbywającego się w naszym Domu.

Przed występem porozmawiałem z młodymi wykonawcami tej muzyki gospel pochodzącymi z Krakowa. Byli to po części muzycy instrumentalni: pianista Szymon i saksofonista Paweł. Udało mi się także przeprowadzić krótką rozmowę z dyrygentką Chóru – Leą Kjeldsen. Chciałem porozmawiać z nią na temat muzyki klasycznej oraz danych dotyczących chóru. Krótka rozmowa, w języku pol-

skim, trwała około minuty. Nadmienię, iż zagadnąłem tę dyrygentkę pytaniem „Do you speak english?”, ona jednak „ofuknęła” mnie ripostą „No!”, rozmawialiśmy łamaną polszczyzną, którą ona

się posługiwała.

A czym tak naprawdę rzeczywiście jest muzyka gospel? Gospel to rodzaj chrześcijańskiej muzyki obrzędowej (sakralnej). Powstała ona w XIX wieku w Ameryce. Ten gatunek muzyczny wywodzi się z kultury czarnoskórych mieszkańców Stanów Zjednoczonych. Nazwa gospel pochodzi z języka staroangielskiego i oznacza dobrą nowinę (ewangelię) o zbawieniu w Jezusie Chrystusie.

Muzyka gospel rozwija się w rozmaitych nurtach, od konserwatywnych po awangardowe. Obecnie współistnieją obok siebie zarówno klasyczny gospel, jak i jego nowoczesne



Ireneusz Kawałek



odmiany. Swoją genezę w tej muzyce ma także jazz.

W Polsce gospel rozwija się od kilku lat. Co roku organizowanych jest kilkanaście warsztatów gospel w całym kraju, od kilku lat odbywają się także festiwale muzyki gospel, m.in. Festiwal 7xGospel w Krakowie czy Gospel Camp Meeting Osiek.

Jednym z najstarszych polskich zespołów śpiewających gospel jest Kraków Gospel Choir, czyli właśnie chór, który wystąpił w naszym Domu. Powstał on w 1999 roku, kiedy jeszcze muzyka gospel nie była w Polsce popularna. Założycielką chóru jest Lea Kjeldsen, Dunka od kilkunastu lat mieszkająca w Krakowie. Od momentu powstania chóru jest też jego dyrygentką. Chór koncertował wielokrotnie na



Lea Kjeldsen

terenach Polski, a także za granicą: w Danii, w Niemczech, w Czechach. KGC współorganizuje także warsztaty gospel i Festiwal 7xGospel w Krakowie. W 2004 Chór nagrał płytę „Yes I Know Jesus”, obecnie z okazji jubileuszu założenia, pracuje nad drugą płytą.

Zachęcam czytelników mojego artykułu do zakupu płyt KGC, do sięgnięcia po ten gatunek muzyki i uczestnictwa w koncertach. Polecam!

W rozmowie z Leą zaprosiłem tę grupę wokalną pod przewodnictwem Kopenhąki na kolejne rewelacyjne występy w krakowskim DPS-ie. Może będziemy wkrótce mile przez nich zaskoczeni, a jednocześnie uradowani.

Źródła: www.kgc.gospel.com.pl,
pl.wikipedia.org

Wyjścia

X Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”

Tegoroczny Tydzień pod hasłem „Kocham Kraków z Wzajemnością” rozpoczął się 29 maja, trwał do 6 czerwca. Po oficjalnej inauguracji Tygodnia na Małym Rynku przez cały dzień odbywały się występy artystyczne i imprezy towarzyszące, a wieczorem w recitalu wystąpili krakowscy artyści, aktorzy Teatru Starego oraz artyści „Piwnicy Pod Baranami”.

Mieszkańcy naszego Domu jak co roku mieli możliwość udziału w wielu imprezach kulturalnych i sportowych. Mogliśmy prezentować swoje uzdolnienia artystyczne, rywalizować w konkurencjach sportowych, zwiedzać najpiękniejsze zabytki Krakowa, odwiedzać kina i teatry. Nie sposób było uczestniczyć we wszystkich z organizowanych imprez – poza tymi, w których braliśmy udział, Tydzień oferował jeszcze wiele innych, niezliczonych atrakcji. Zostały zorganizowane między innymi: giełda pracy, Samochodowy Turniej Niewidomych Kierowców w Muzeum Lotnictwa Polskiego, Piknik Wspinaczkowy w Dolinie Bolechowickiej oraz Piknik Lotniczy na lotnisku w Pobiedniku.

My już pierwszego dnia Tygodnia wzięliśmy udział w plenerze malarskim „Pod niebem Krakowa” na Małym Rynku.

1 czerwca byliśmy w Parku Jordana na pikniku pod hasłem „Integracyjny Dzień Dziecka, Ekstremalna Zabawa bez ograniczeń, Spotkanie z hipoterapią”. Tego samego dnia w godzinach wieczornych byliśmy w Te-



Bożena Florek



atrze Groteska na spektaklu Teatru Trochę Innego „Bez Słów” S. Becketta, który obok opisujemy.

2 czerwca grupka innych osób zwiedzała Kraków Trasą Królewską, rozpoczynając się od Placu Jana Matejki pod pomnikiem Władysława Jagiełły. Po Krakowie oprowadzali nas profesjonalni przewodnicy. Tego samego dnia w godzinach popołudniowych pojechaliśmy do teatru Bagatela na spektakl „Mayday 2”, z udziałem tłumacza języka migowego – także ten spektakl opisujemy obok.

3 czerwca, ponownie w ramach zwiedzania Krakowa z przewodnikiem, byliśmy na Wawelu, gdzie obejrzelśmy między innymi wystawę „Wawel zaginiony” i Zbrojownię.

Tego dnia odbyły się także Zawody Lekkoatletyczne na Stadionie KS Hutnik. Uczestnicy byli podzieleni na dwie grupy: sportową i rekreacyjną, w której zdobyliśmy I miejsce w przeciąganiu liny. Były również inne konkurencje, np. pchnięcie kulą, sztafeta, skok w dal. W grupie rekreacyjnej braliśmy udział w konkurencjach: boccia, tor przeszkód, rzucanie do celu, oraz zbijanie balonów.

5 czerwca uczestniczyliśmy w Pikniku Małopolskim na Małym Rynku. Piknik taki jest organizowany

na zakończenie Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” już od pięciu lat. Podczas pikniku na scenie prezentują się artyści z województwa małopolskiego, a swoją twórczość wystawiają na stoiskach Warsztaty Terapii Zajęciowej.

Wieczorem tego dnia w kinie Kijów grupa kilku osób była na pokazie filmu „Popiełuszko”, z udziałem tłumacza języka migowego – o filmie piszemy obok.

Głównymi organizatorami Tygodnia Osób Niepełnosprawnych są Urząd Miasta Krakowa i Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, który w organizacji imprezy uczestniczy po raz piąty. Od początku istnienia imprezy do najważniejszych partnerów współtworzących program Tygodnia należą organizacje pozarządowe działające w środowisku osób niepełnosprawnych. We wszystkich imprezach bierze udział co roku ponad 10 000 osób – mieszkańców Krakowa, zagranicznych gości i przybyszów z innych miast Polski. Jest to dla wszystkich świetna zabawa, ale również okazja do refleksji nad potrzebą integracji i pełnej akceptacji ludzi niepełnosprawnych w społeczeństwie.

*Źródła: www.bip.krakow.pl,
www.wrotamalopolski.pl*

Recenzje

„Popiełuszko. Wolność jest w nas”



**Bożena
Florek**

Film „Popiełuszko. Wolność jest w nas” oglądaliśmy dwukrotnie. Pierwszy raz 27 kwietnia, kiedy wybraliśmy się do kina „Sfinks” w Nowej Hucie, drugi raz – 5 czerwca w kinie „Kijów” w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych.

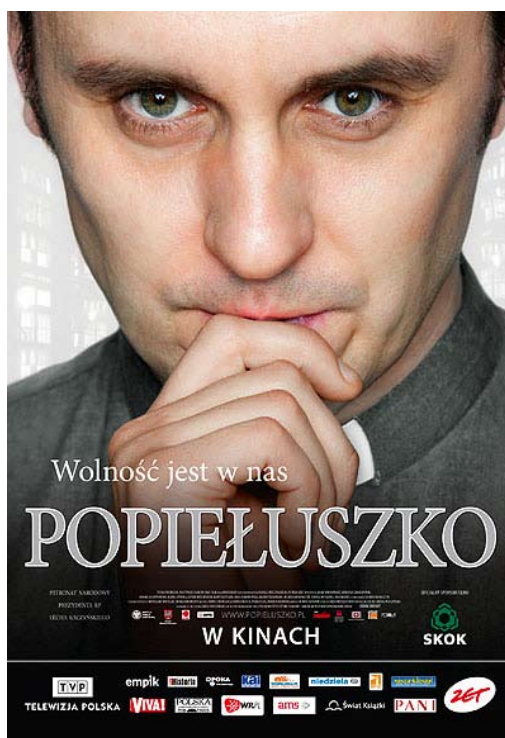
Kinowa premiera filmu miała miejsce 27 lutego tego roku. Reżyserem filmu jest Rafał Wieczyński, a główną rolę gra Adam Woronowicz. Film trwa 2,5 godziny, dźwięk realizowany był za granicą, a całość kosztowała 12 mln złotych. Reżyser pracował nad filmem około 7 lat, chcąc przedstawić w swoim dziele księdza prawdziwego.

Film ukazuje życie i duszpasterską posługę księdza Jerzego. Nie jest to biografia bohatera pokazana rok po roku, film zawiera sceny historyczne, ale i satyryczne. Gdy poznaje się księdza Jerzego bliżej, okazuje się, że był bardzo ciekawym człowiekiem, który miał różnego rodzaju dylematy. To nie było tak, że od razu był świętym i zawsze wiedział co zrobić, jak się zachować. Z konieczności reżyser wiele rzeczy musiał pominąć,

między innymi dzieciństwo księdza, początki kapłaństwa i seminarium. Mimo tego pokazany jest fragment z dzieciństwa na Podlasiu, na przykład grzybobranie i pierwsze spotkanie z czołgami wysłanymi przez władze komunistyczne. Film ukazuje okres przymusowej służby w wojsku ludowym, w jednostkach specjalnych w Bartoszczach, gdzie dochodzi do pewnego incydentu – Jerzy jako żołnierz nie chciał zdjąć z palca pierścienia z paciorkami różańca, za co wszyscy żołnierze w jednostce mieli musztrę. Jednak główna część filmu poświęcona jest już latom 80. XX wieku, czyli najważniejszemu okresowi w życiu księdza Jerzego.

Postać księdza Jerzego nie jest dostatecznie znana, zwłaszcza wśród ludzi młodych, dlatego właściwe było nakręcenie filmu fabularnego z wątkami dokumentalnymi, szczególnie dotyczy to dwóch pielgrzymek papieża Polaka do Ojczyzny, które przeżył ksiądz Popiełuszko. W filmie pojawia się więcej scen drastycznych, bowiem akcja jego obejmuje cały stan wojenny. Stanu wojennego ogłoszonego przez ówczesnego I Sekretarza PZPR, Wojciecha Jaruzelskiego, nie da się opisać, to trzeba by było zobaczyć na własne oczy. Strajki robotników rozpoczęły się nad morzem już w sierpniu

1980 roku. W filmie pokazane są sceny z tego okresu, kiedy to czołgi wjeżdżają do stoczni, robotnicy krzyczą i uciekają w tym zamieszaniu, a potem agituja na cały kraj o utworzenie NSZZ „Solidarność”. Ksiądz Jerzy bierze bezpośredni udział w wydarzeniach stanu wojennego, udziela pomocy wielu ludziom, jak również odprawia wiele mszy w intencji zniesienia stanu wojennego oraz kompromisów w żądaniach strajkujących robotników. W filmie pokazana jest również msza celebrowana przez księdza Jerzego na Jasnej Górze. Jest on coraz bardziej ceniony za swój humanitaryzm, chęć niesienia dobra bliźnim, nie tylko w homiliach, ale także w praktycznym życiu. Jest coraz bardziej znany wśród duchownych i ludzi świeckich. Prymas Polski, Kardynał Józef Glemp, proponuje księdzu Jerzemu studia we Włoszech, ale w tych trudnych czasach było to niebezpieczne. Za swoje śmiałe poglądy, wyrażane szczególnie w homiliach, ksiądz dostał się do więzienia i niedługo był internowany. Zwłaszcza młodzi widzowie powinni zobaczyć pogrzeb maturzysty Grzegorza Przemyka zamordowanego w czasie stanu wojennego, którego niewinna śmierć była pretekstem do zbiorowej manifestacji. Po zniesieniu stanu wojennego ksiądz Jerzy odprawia wiele mszy, często w różnych miejscach kraju. W filmie nie brakuje również scen humorystycznych, np. gdy Jerzy, nie będąc jeszcze księdzem, nie potrafił zaśpiewać melodii pieśni „Gwiazdo śliczna”, czy jak żartował ze swojego nazwiska, rymując je z nazwiskami sławnych Polaków, a więc Kościuszek, czy Moniuszko. W filmie pokazane są też spotkania ze



znajomymi, zwłaszcza w czasie wycieczek górskich.

Ksiądz Jerzy został uprowadzony, gdy wracał nocą z jednej ze swych mszy w okolicach Grodna. Został zamordowany przez sadystów, którzy wcześniej śledzili go, a było to w październiku 1984 roku. Głównym sprawcą mordu okazał się Grzegorz Piotrowski. W filmie reżyser pokazał, jak ksiądz Jerzy został związany i wrzucony do wody z wysokości mostu. Pokazana jest też rozpacz przyjaciół, znajomych, żyjących bliskich, których odwiedzał na Podlasiu, a szczególnie rodziców.

W tym roku mija 25. rocznica śmierci księdza Jerzego Popiełuszki. Wszyscy czekamy

na jego beatyfikację. Męczeństwo za wiarę jest samo w sobie cudem. Gdy chodzi o księdza Jerzego, mamy udokumentowane całe dziesiątki cudów i niezwykłych łask. Proces beatyfikacyjny księdza Jerzego otwarto w lutym 1997 roku, etap diecezjalny procesu zakończono cztery lata później. W 2001 roku wszczęła prace Kongregacja ds. Kanonizacyjnych, która w 2002 roku wydała dekret o ważności akt procesu. W 2009 roku papież Benedykt XVI zgodził się na przyspieszony tryb rozpatrzenia sprawy.

Proces beatyfikacyjny jest na pewno ważniejszy niż film, który jednak koniecznie trzeba zobaczyć. Znajdujemy w nim treści aktualne do dziś. Nie wystarczy przeczytać i wierzyć dosłownie recenzjom, dlatego należy zachęcić do obejrzenia filmu – trzeba go zobaczyć, aby móc poznać życie księdza Jerzego i przekonać się, że rzeczywiście powinien wstąpić w poczet świętych.



Wojciech Wierzbicki

Ponieważ moja redakcyjna koleżanka napisała obszerną recenzję z filmu o księdzu Jerzym, chciałbym w tym miejscu podzielić się bardziej osobistymi przeżyciami. Ja, piszący te słowa, kiedyś oglądałem film o życiu Mahatmy Gandhiego. Film tamten, podobnie jak ten o księdzu Popiełuszko, ukazywał momenty biograficzne. Gandhi był indyjskim przywódcą duchowym i istnieje pewna analogia pomiędzy jego życiem a życiem księdza Jerzego. Oboje wiedli ascetyczny tryb

życia i swoją działalność poświęcili dla dobra ludzi. Oba filmy kończą się tragicznie. W przypadku tego o księdzu Popiełuszko na końcu ukazana jest scena zabójstwa, dla mnie bardzo wstrząsająca i przykra. W przypadku drugim Mahatma Gandhi ginie zastrzelony przez fanatyka religijnego. Jest to również dla mnie przykra scena. W filmie o Popiełuszcze, ksiądz Jerzy przedstawiony jest nie tylko jako ksiądz i bohater, ale również jako człowiek ze swoimi zaletami i wadami. To, co mnie urzekło w tej postaci to fakt, iż pomimo nienajlepszego zdrowia ksiądz Popiełuszko spełniał swoją rolę i pomagał ludziom w walce o swoje prawa.

„Bez słów”

Spektakl Teatru Trochę Innego

1 czerwca tego roku, w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, w Teatrze Groteska mieliśmy okazję zobaczyć spektakl „Bez słów” w wykonaniu Teatru Trochę Innego, na podstawie jednoaktówek Samuela Becketta.

Teatr Trochę Inny, którego aktorami są osoby niepełnosprawne, działa przy Stowarzyszeniu Skrzydła – Centrum Terapii, Sztuki i Integracji w Krakowie. Powstał w 2002 roku, jego twórcami są Państwo Jan i Rachela Molicky, aktor i psychoterapeutka. Idea i celem tego przedsięwzięcia jest praca z osobami niepełnosprawnymi fizycznie, psychicznie i intelektualnie, z bezdomnymi i uchodźcami. „Bez słów” to drugi spektakl zespołu (pierwszy, „Mały książę” w 2003 roku zdobył pierwszą nagrodę Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium”). Po spektaklu przysłuchiwalismy się dyskusji „Teatr: terapia czy sztuka?” na temat twórczości osób niepełnosprawnych, w dyskusji udział brali specjaliści w dziedzinach terapii i integracji osób niepełnosprawnych oraz teatru.

„Bez słów” to przedstawienie oparte na jednoaktówkach Samuela Becketta „Akt bez słów I”, „Akt bez słów II” i „Katastrofa”. To trzy odrębne sceny, ukazujące wspólnego bohatera, który nie daje sobie odebrać poczucia ludzkiej godności. Sztuka teatralna rozpoczyna się od wejścia sześciu aktorów. Trójka z nich

stoi za wstęgą w białą-czerwone pasy, kolejna za drugą wstęgą ułożoną równolegle do poprzedniej. Aktorzy na dalszym planie są powolni, niezdarni, z wiecznym grymasem cierpienia na twarzy, rozbierają niedbale zbędne, zewnętrzne części garderoby. Druga trójka – na pierwszym planie to ludzie energiczni,



**Bożena
Florek**

sprawni, precyzyjni, starannie zdejmują zewnętrzne części odzieży. Wszyscy wykonują te same czynności w różny sposób przed przekroczeniem taśmy symbolizującej mijanie kolejnego dnia. Nie ma tu gorszych i lepszych, wszyscy starają się zrealizować swoje plany i osiągnąć wyznaczone cele.

W drugiej scenie taśmy ułożone są w zamknięty czworobok, na sygnał gwizdka dwie trójki aktorów chcą przekroczyć cztery kolejne taśmy, jednak są uwięzieni i manipulowani. W zamkniętej przestrzeni nie mogą przejść przez ostrzegawcze taśmy. Wygląda to na upiorną zabawę kosztem uwięzionych ludzi.

Najpierw są przywoływani z różnych stron, po czym zamyka się im możliwość przejścia. Następnie proponuje się im przyjęcie daru w postaci tajemniczej butelki zawieszanej na sznurze u góry. Sześciu aktorów chce ją dotknąć, więc próbują różnych sposobów: stają na krześle, jeden z aktorów kulą chce dosięgnąć butli, i gdy w końcu wszyscy po kolei mają ją w dłoniach



i chcieliby się napić, butla wymyka się im z rąk. W finale tej sceny butla kołysze się przed oczyma siedzących aktorów. Nikt jednak z nich nie reaguje. Nie dają się sprowokować. Nie chcą być zabawką w czyichś rękach.

W trzeciej scenie znowu widzimy człowieka pozbawionego wolności, możliwości kierowania swoim życiem. Symbolizuje go sylwetka nędzarza ubranego w płaszcz i kapełusz, który zasłania mu twarz, stojącego na niskim podwyższeniu. Pozostali aktorzy obserwują postać, każdy dodaje trzy grosze, a mianowicie: jeden aktor zdejmuje kapełusz, druga aktorka pisze i rysuje, następny aktor mający kule pokazuje, że chciałby udzielić pomocy, kolejny stara się zmienić pozycję tej nieruchomej, tajemniczej postaci. Pojawia się też postać, która wyśmiewa i wyszydza tę sylwetkę. Wszyscy są zdziwieni i zaskoczeni, że postać, którą grała młoda dziewczyna, biorąca udział w poprzednich scenach, nagle patrzy wprost w oczy zebranej publiczności. Wówczas siedmiu aktorów podchodzi do przodu sceny i nagrodzeni zostają rześzystymi oklaskami publiczności. Uwięziony ocalił swoją godność, a jego klęska była tylko pozorna.

Na pewno nie jest to spektakl lekki i łatwy. Każda ze scen, w których grają osoby niepełnosprawne nie-



zwykle ostro i niemalże brutalnie pokazuje człowieka „innego” we współczesnym świecie. Popychany, ustawiany, pozbawiony możliwości osobistej wypowiedzi nie poddaje się, nie chce zrezygnować z prawa do kierowania własnym życiem i istnienia wśród nas. Spektakl przyjął z dużą aprobatą, nie tylko dlatego, że gra aktorów wywarła na mnie duże wrażenie, ale także ponieważ wiele sytuacji przypominało mi moją rzeczywistość. Ja także, mimo wszystko, odzyskiwałam swoje „ja”, swoje zdanie, udawało mi się to za pomocą perswazji słownej.

Źródło: www.e-teatr.pl

Recenzje

„Mayday 2”



W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” byliśmy w teatrze Bagatela na sztuce „Mayday 2”. Jest to sztuka współczesnego autora, Raya Cooneya. Opowiada ona o perypetiach taksówkarza – bigamisty, który za wszelką cenę próbuje ukrywać swoje podwójne życie. Główny bohater sztuki ma dwoje dzieci – córkę z jednego małżeństwa i syna z drugiego. Dzieci te przypadkowo poznają się przez internet, po pewnym czasie zakochują się w sobie i pragną się poznać w „realu”. Ich ojciec dowiaduje się o planowanym przez nich spotkaniu i wszelkimi sposobami (z pomocą swojego przyjaciela) usiłuje przeszkodzić w tej randce, gdyż groziłaby ona zdekonspirowaniem jego podwójnego życia. Spektakl aż skrzy się od błyskotliwego humoru, zabawnych sytuacji i perypetii głównego bohatera. Gorąco polecam.



Tomasz Hellner

Święty Franciszek z Asyżu patronem Zespołu Szkół Specjalnych



**Wojciech
Wierzbicki**

Niedawno uczestniczyłem w uroczystej Mszy Świętej i pikniku zorganizowanym z okazji nadania imienia Świętego Franciszka z Asyżu Zespołowi Szkół Specjalnych nr 9. Zespół Szkół obejmuje Szkołę Podstawową Specjalną nr 121 oraz Gimnazjum Specjalne nr 60. Mieści się on w Krakowie przy ul. Łanowej 41a, sąsiadując z naszym Domem.

Święty Franciszek z Asyżu jest wyjątkową postacią wśród świętych w Kościele Katolickim. Był on orędownikiem radości, wolności, pokoju, zgody i pojednania między ludźmi. Pracownicy Zespołu Szkół Specjalnych nr 9 doceniają wychowawczą rolę Św. Franciszka i starają się wykorzystywać jego nauczanie w codziennej pracy z dziećmi. Z tego, co ja pamiętam z życiorysu Św. Franciszka, przeszedł on duchową przemianę. Na przemianę tę miał wpływ jego ojciec. Początkowo Franciszek wiódł życie pełne dostatku, ale pewnego dnia doznał nagłego olśnienia. Wbrew woli ojca, który pragnął dla niego kariery żołnierskiej, wybrał życie w ubóstwie, życie z Bogiem. Po swoim nawróceniu na drogę wiary założył zakon. Przyczynił się również do przemiany w Kościele za sprawą proroczego snu. Przesłaniem zawartym we

śnie Św. Franciszka zainteresował się sam Papież i podjął działania w kierunku odnowy Kościoła Katolickiego.

W swoim życiu Św. Franciszek opiekował się i pomagał przetrwać zwierzętom, jest patronem ekologów.



Uroczystość nadania imienia Świętego szkole rozpoczęła Msza Święta, która odbyła się na świeżym powietrzu, co wymagało wybudowania ołtarza polowego. Zaczęła się ona około godziny 10.00 rano i przewodniczył jej ks. kardynał Franciszek Macharski. W oprawie muzycznej nabożeństwa pomógł zespół młodych Franciszkanów.

Później głos zabrali ludzie związani ze wspomnianą szkołą i miastem Kraków.

Po przemówieniach nastąpiła część artystyczna, na którą składało się przedstawienie teatralne oraz występy wokalne. Pomimo złych przeczuć, pogoda na imprezie udała się. W trakcie pikniku był poczęstunek, na który składały się różne smaczne rzeczy, np. bigos, który sam jadłem i mi smakował, jak również pierogi ruskie, kielbasa z grilla, nasze tradycyjne obwarzanki, napoje, owoce, ciastka. Można było podejść i zobaczyć za ogrodzeniem dwie żywe owieczki oraz odpocząć w gronie znajomych i spędzić czas rozmawiając.

Osobiście urzekło mnie, że Mszę Świętą odprawiał ks. kardynał Macharski, którego znam z moich lat młodzieńczych i mile wspominam. Podobała mi się atmosfera pikniku. Była to atmosfera zrozumienia dla ludzi chorych jak i niepełnosprawnych.

Źródło: pl.wikipedia.org

rysunki wykonał
autor tekstu



GALERIA

Piotr Bał



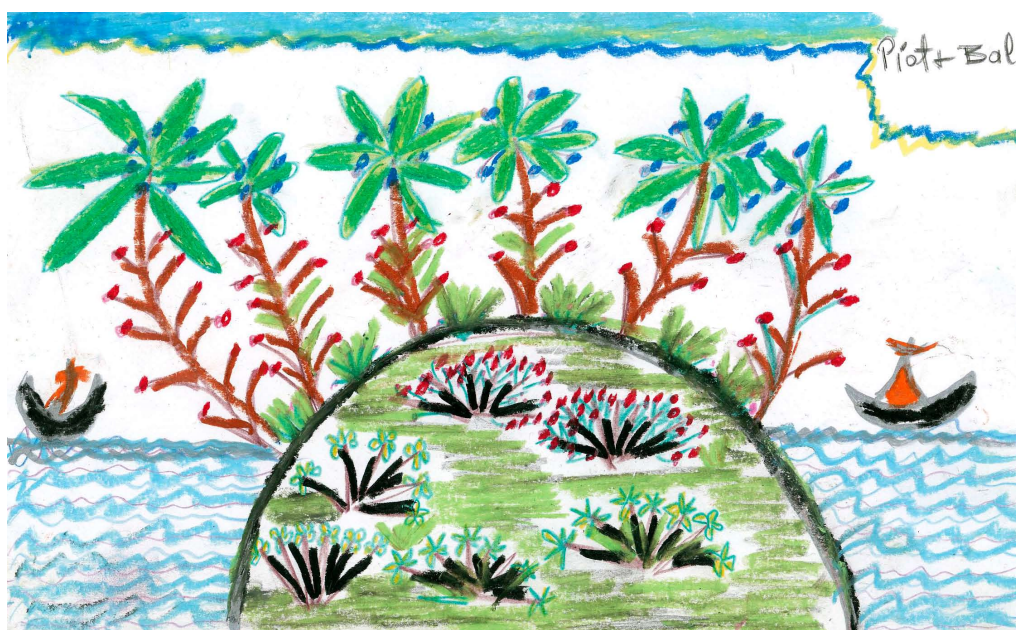
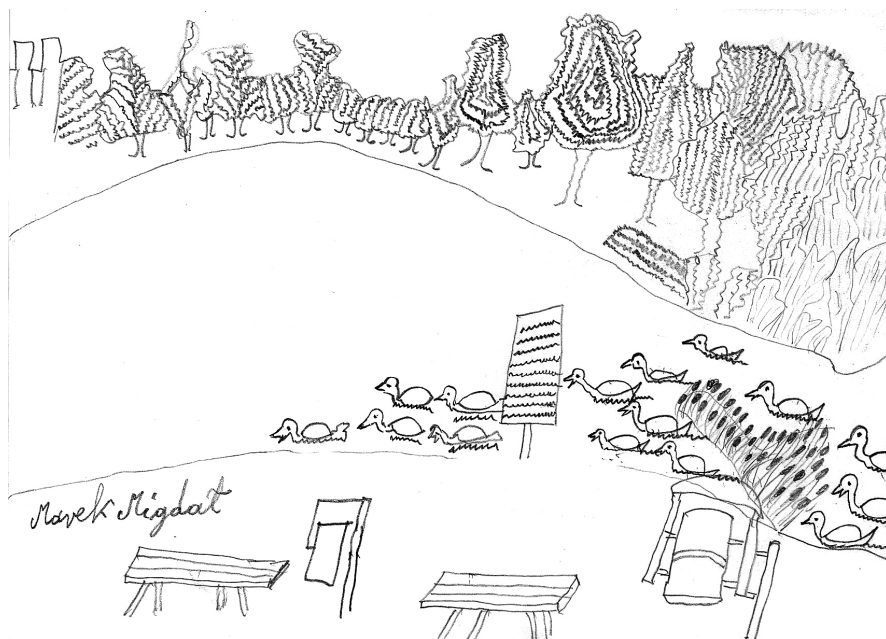
Piotr Bał



Piotr Bał



Prezentujemy
prace z naszych
letnich warsztatów
plastycznych



Mysli Perła

Prawda jest przede wszystkim
uświęceniem w Duchu Świętym.

Najświętsze Serce Boże jest za-
wsze największą Świątynią w Du-
chu Świętym.

Najświętsze Serce Boskie jest za-
wsze najlepszą świątynią Niepoję-
tej Miłości Pana.

Bóg ma Wiarę na nieskończenie
wieczną miarę.

Prawdziwa miłość ofiarna nigdy
nie jest marna.

Pan Bóg jest zawsze najlepszy.

On zawsze i wszędzie ma najwięk-
szą nieskończoną dobroć niepo-
jętej miłości najświętszego Serca
Bożego w Duchu Pana.

Najtrudniej i najlepiej być czy-
stym, skromnym, pokornym, do-
skoniałym, prawdziwym, pięknym,
ufnym, delikatnym, wrażliwym,
subtelnym, cichym, tradycyjnym,
kulturalnym, grzecznym, łagod-
nym, miłosiernym, świętym, świą-
tobliwym, sprawiedliwym, ser-
decznym, życzliwym i dobrym.

Mądrość Boga jest przede wszyst-
kim przedwieczna, wieczna, nie-
śmiertelna, nieskończona, roztrop-
na, rozsądna, mądra, mistyczna,
nadprzyrodzona, transcendentna,
czysta, skromna, pokorna, miło-
sierna, ufna, a przede wszystkim
przedziwna.

Święty Wojciech biskup i męczen-
nik jest pierwszym najbardziej

znanym, najdoskonalszym
i najświętszym, najlepszym
ze wszystkich świętych dzie-
jów Chrztu Świętego Polski
966 Roku Pańskiego X wieku
Kościoła.

Solidarność jest najwięk-
szym nadprzyrodzonym
Cudem cudów sprawiedli-
wości.

Solidarność jest mistyczną matką
sprawiedliwości Świętego Narodu.

Solidarność jest szczęściem spra-
wiedliwości prawdziwego Narodu.

Najserdeczniej życzę, pozdra-
wiam, Wszystkich Świętych zba-
wiam – daje do zrozumienia Bóg.

Jaka miłość, takie życie wieczne.

Prawie wszelkie życie istnieje nie-
skończenie wieczne.

Słowo jest mistyczną matką Prawdy.

Słowo jest nadprzyrodzonym Du-
chem i Życiem Wiecznej Prawdy
Boga.

Prawdziwie doskonałe życie nigdy
nie umiera.

Pod niebem jest nowy wspaniały
świat świętej ziemi wieczności.

Pod niebem jest nowy, wspaniały
raj na ziemi Boga i bliźniego.

Pracuj, módl się, a będziesz
uświęcony.



„Trójca Święta”

Święci to nie są wyklęci.

Na samym początku chrześcijań-
stwa raczej nie było tyle draństwa.

Najświętsze Serce Boskie jest naj-
doskonalszą i najświętszą Świąty-
nią świątyń.

Bóg raczej nigdy nie czyni rady-
kalnej rewolucji.

Przedziwna jest roztropna Mą-
drość Mądrości Ducha Świętego.

Pismo Święte jest raczej Przed-
wiecznym Słowem Bożym Ducha
Świętego Trójcy Przenajświętszej.

Świadomość Boga jest Duszą Du-
szy Świętej Ojca i Syna i Ducha
Przedwiecznego.

Największym Jego Świątobliwo-
ścią Ojcem Świętym jest Jezus
Chrystus.

Pan Jezus jest od wieków Bogiem
Ojcem Kościoła Świętego.

Trzy Osoby Boskie mają zawsze
największą wieczną Moc, Potę-
gę i Siłę Przedwiecznego Ducha
Świętego Trójcy Przenajświętszej.
Amen.

Warto być trzeźwym!

Niedawno przeczytałam książkę zatytułowaną „Zagubiona Perła o zranionym sercu” (pod redakcją księdza Józefa Stala, i siostry Anna Kawa OSU). Są to zapiski młodej alkoholiczki. Czytając tę książkę, czułam się tak, jakbym czytała o sobie. Ja także piłam i przez alkohol wiele straciłam. Mnie także udało się wygrać walkę z nałogiem. W książce są opisane wszystkie elementy uzależnienia, które składają się na historię życia alkoholików, także i moją. Bohaterka opisuje swoje wewnętrzne odczucia, takie same jak moje w tamtych czasach. Pokazuje także swe zachowanie – jak piła i teraz, jak już nie pije i patrzy na swe życie w innych kategoriach. Ja też teraz nie piję i też teraz patrzę na świat inaczej. Warto tak spojrzeć na swoje życie, czytając te wspomnienia młodej alkoholiczki, która – doświadczając największego upodlenia w życiu – odnalazła w Bogu jego piękno, sens i prawdziwe wartości.

Ukazanie sensu życia i przywrócenie ludzkiej godności to idee Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim w pracy z podopiecznymi w prowadzonym przez nich przytulisku. Przytulisko im. Św. Brata Alberta dla Bezdomnych Kobiet mieści się przy ul. Malborskiej w Krakowie. Ja od wielu lat mam kontakt z siostrami, które troszczą się o mnie i wspierają mnie.

Mieszkankami przytuliska są kobiety bezdomne, często uzależnione od alkoholu. Jeżdżę tam czasem zmienić na parę dni otoczenie, ale też pomóc tamtym kobietom na ile mogę. Rozmawiam z nimi, przekonuję,

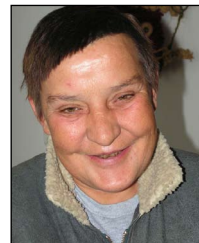
że można żyć bez picia, opowiadam, jaki piękny jest świat w trzeźwości, ile dobrego można uczynić ludziom. Staram się rozmawiać z nimi o życiu, a nie o picciu, bo zauważyłam, że one cały

czas myślą o alkoholu, cały czas wspominają jak to fajnie było jak piły.

U sióstr można odpocząć psychicznie, ponieważ jest spokój i cisza, i najważniejsze – modlitwa. Dzień rozpoczyna się mszą świętą, później jest czas na pracę, następnie obiad, a po południu Koronka do Miłosierdzia Bożego, Różaniec i katecheza. Podczas jednego z moich ostatnich pobytów u sióstr na katechezie dałam świadectwo o sobie. Pomimo, że te rozmowy z alkoholikami i bezdomnymi są trudne, zawsze dają mi wiele radości i satysfakcji.

W przytulisku dziewczyny ratuje modlitwa. Siostry traktują je jak zagubione owieczki, bo faktycznie są one w życiu zagubione – trudno im oderwać się od całego zła, jakie pojawiło się w ich życiu. W przytulisku panuje spokój, serdeczna atmosfera, słychać dobre słowa, a nie przekleństwa.

W jednym z rozważań autorka wymienionej przeze mnie książki wyznaje z bólem: „Jaka szkoda, że ludzie nie wiedzą, że świat Boga jest taki piękny!”. Przykład jej życia, jak i życia wielu ludzi zagubionych w świecie zła, przemocy, alkoholizmu, może pobudzić nas do refleksji nad własnym życiem. Ich doświadczenie poniżenia jest wielką przestrogą i wezwaniem. Życie jest jedno, trzeba je przeżyć godnie.



Barbara Dąbska



Złote Myśli

*Niejedna okolica zachwyca.
Niebiańska okolica zawsze zachwyca.*

Czas nie czeka i ucieka. Kto powstrzyma go.

Perła

Kraków – moje miasto (cz. 10)



**Ewa
Krzeczyńska**



Lew przy wejściu do Wieży Ratuszowej

portalem, Izba Ławnicza, a w podziemiach więzienie z izbą tortur.

Dziś po wspaniałym miejskim ratuszu pozostała tylko samotna wieża ratuszowa, 70-metrowa budowla gotycka powstała w XIV wieku, charakterystyczny element krakowskiego Rynku. Wieżę ratuszową zdobią późnogotyckie portale oraz XIV-wieczne maszkary, nie zachowały się natomiast narożne wałeczki, żabki, iglice, kwiatony, oraz narożne posążki pod baldachimami. Po kolejnych pożarach, w których zniszczeniu uległ także zegar, wieża była wielokrotnie przebudowywana, a pod koniec XVII wieku została podwyższona i zwieńczona nowym hełmem. W XIX wieku rozebrano ratusz oraz dużą część miejskich murów obronnych, ale wieża ratuszowa pozostała nienaruszona.

Wejścia do wieży strzeże para lwów, które pochodzą z klasycystycznego pałacu Morstinów w Pławowicach. Lwy umieszczono przy wieży po jej renowacji w latach 1961-1965. U wejścia do wieży zachował się także gotycki portal z herbem Krakowa i godłem Polski.

Po prawej stronie wieży znajduje się tablica upamiętniająca wyzwolenie Krakowa z rąk austriackiego zaborcy, co miało miejsce 31 października 1918 roku.

Kontynuując spacer po Rynku Głównym, w tym numerze „Impulsu” zwiedzimy wieżę ratuszową, a następnie przejdziemy pod płytę pamiątkową poświęconą Tadeuszowi Kościuszce. Na zakończenie spaceru poznamy legendę o krakowskich gołębiach.

Ratusz należy do cennych zabytków Krakowa. Był głównym gmachem administracyjnym miasta, najstarsza wzmianka źródłowa o nim pochodzi z 1316 roku. Dawniej w ratuszu znajdowała się Izba Pańska z pięknymi ściennymi malowidłami oraz kamiennym renesansowym



Wieża Ratuszowa na Rynku Głównym w Krakowie

Na parterze znajduje się nie-spotykany zestaw gmerków (gmerki to znaki kamieniarskie, którymi kamieniarze oznaczali obrobione przez siebie elementy) z 1444 roku, jedyny tego typu w Polsce i Europie. Piękna gotycka izba na parterze była dawniej skarbcem ratuszowym. Strome kamienne schody prowadzą na I piętro do wspaniałej sali, w której obradowali kiedyś rajcy miejscy, a z okien izby na najwyższej kondygnacji, gdzie niegdyś więziono skazańców, roztacza się piękny widok na Rynek krakowski. W roku 2003 po raz pierwszy od czasów II wojny światowej udostępniono turystom czwarte – najwyższe piętro wieży.

Ekspozowany jest tam mechanizm XVI-wiecznego zegara. Z trzech balkonów można pa-trzeć przez lunety w trzech kierunkach: południowym, wschodnim i zachodnim.

W roku 1960 zakończyła się gruntowna restauracja wieży, po której oddano ją Muzeum Historycznemu Miasta Krakowa. Pod Ratuszem i częścią obecnej powierzchni Rynku, zachowały się rozległe piwnice, dawniej wykorzystywane m.in. jako izba tortur (zachowane narzędzia kaźni można zobaczyć w domu Jana Matejki przy Floriańskiej). Znajdował się tu również słynny lokal „Piwnica Świdnicka” z doskonałym piwem. Dziś znajduje się w nich „Scena pod Ratuszem” krakowskiego Teatru Ludowego, teatru o niepowtarzalnej atmosferze.

Między wieżą ratuszową a wylotem ulicy Szewskiej, położona jest płyta upamiętniająca przysięgę Tadeusza Kościuszki, złożoną prawdopodobnie w tym miejscu w 1794 roku.

Spacerując po Krakowie, a szczególnie po Rynku, nie sposób nie zauważyć wszędobylskich gołębi, z którymi wiąże się pewna legenda. Głosi ona, że są to rycerze i dworzanie księcia Henryka IV Probusa, zaklęci w gołębie. Władca ten, za radą wróżki, postanowił zaczarować swoją drużynę w gołębie, które



Płyta upamiętniająca przysięgę Tadeusza Kościuszki

przefrunęły wysokie mury miejskie Krakowa i siadły na Rynku oczekując na swego pana, który miał się zjawić z koroną monarszą i odczarować rycerzy. Książę się nie zjawił, a gołębie w dalszym ciągu oczekują na oswobodzenie.

W następnym numerze przyglądnijemy się ciekawym kamienicom okalającym Rynek Główny.

Źródła: „Kieszonkowy przewodnik Kraków od środka” Ian Wiśniewski; „Przewodnik po zabytkach i kulturze” Michał Rożek; pl.wikipedia.org



Gołębie na krakowskim Rynku

Król popu Michael Jackson



Ireneusz Kawałek

Tak naprawdę, nikt nie przewidział nagłej śmierci Michaela Jacksona, wiadomość ta stała się bowiem massmedialną sensacją ogólnoswiatową. Nie spodziewałem się, iż pop-muzyczna gwiazda takiego pokroju jak Jacko, będzie musiała umrzeć tak niespodziewanie. Polski dziennikarz radiowo-telewizyjny Marek Niedźwiecki powiedział w polskojęzycznych mediach, że z pewnością nie urodzi się ponownie gwiazda tak wielkiego formatu muzycznego, jak Jackson, czy popularna Madonna. Ja osobiście, co prawda, nie należałem do tej wielkiej rzeszy zagorzałych fanów Jacksona, wielbiących jego osobę – miałem tylko jedną z jego płyt zatytułowaną „Bad” – „Zły”. Uważam jednak, że był on wielką postacią światowej muzyki, z ogromnym wkładem do muzyki popularnej ogólnoswiatowej. Michael Jackson był niewątpliwie bożyszczem młodzieżowych subkultur, nie tylko w Europie.

Ten amerykański czarnoskóry muzyk, wokalista i tancerz, artysta estradowy i filantrop znany był jako jeden z najlepszych wykonawców muzyki pop i jeden

z najpopularniejszych muzyków w historii, nazywany był „Królem Popu”. Jego kariera i życie osobiste sta-

ły się ważną częścią kultury

masowej ostatnich czterech dekad. Jego życie prywatne było nagłaśniane medialnie, aby wywołać aplauz jego wielbicieli. Wydał wiele płyt, jego single plasowały się często na pierwszych miejscach list przebojów. W swojej karierze otrzymał 13 nagród Grammy. Tworzył on muzykę ambitną, okraszona inteligentnym tekstem, dźwiękiem i obrazem.

Michael Jackson urodził się 29 sierpnia 1958 roku w Gary w stanie Indiana, był siódmy z dziewięciorga dzieci. Już w bardzo wczesnym wieku ujawnił swój talent muzyczny, jako sześciolatek w 1964 roku przyłączył się do założonego przez braci zespołu The Jackson Brothers, który później zmienił nazwę na The Jackson 5. W tym okresie chłopcy dali wiele koncertów w stanie Indiana, zaś po wygraniu lokalnego konkursu młodych talentów w 1966 roku zaczęli grać profesjonalne koncerty w Chicago oraz na Środkowym Zachodzie Stanów Zjednoczonych. W 1969 roku debiutancki singiel zespołu „I Want

You Back” trafił na pierwsze miejsce listy przebojów, a już rok później na szczycie listy znalazły się cztery



pierwsze single zespołu. Także solowy singiel Michaela, „Ben” z 1972 roku, stał się numerem jeden amerykańskiej listy przebojów.

Pierwszy solowy album „Got to Be There” Michael wydał w 1971 roku, będąc jeszcze członkiem grupy The Jackson 5, z którą ostatecznie rozstał się w roku 1984. Pełną karierę solową rozpoczął w 1979 roku, kiedy wyszedł jego pierwszy solowy album „Off The Wall” wyprodukowany przez Quincy’ego Jonesa.

Jackson poznał Jonesa w 1977 roku przy pracy nad filmowym musicaliem „The Wiz”, adaptacji „Czarnoksiężnika z krainy Oz”, gdzie grał rolę stracha na wróble.

Szczyt popularności Jacksona przypadł na przełom lat 80. i 90. XX wieku. W swojej bogatej pod względem instrumentalno-piosenkarskim dyskografii ten czarnoskóry muzyk nagrał tak genialne wydawnictwa, jak np. „Thriller”, który rzeczywiście ukazał się we wszystkich sklepach muzycznych na świecie w 1983 roku. Na „Thrillerze” jest 14 rewelacyjnych kawałków, pilotował go tytułowy hit. Album zawiera kompozycje różnorodnych współtwórców, takich jak m.in. Eddie Van Halen z popularnej na owe czasy formacji hardrockowej, jaką była Van Halen. Na płycie Jackson śpiewa w duecie z Pauliem McCartneyem utwór pt. „Say Say Say”. Album zatytułowany „Thriller” został sprzedany w nakładzie 100-milionowym, dzięki temu jest to najlepiej sprzedający się album wszech czasów. Oprócz tytułowego „Thrillera” prawdziwymi hitami z płyty stały się: „Billie Jean” i „Beat It” Van Halena.

Michael Jackson jest też znany przez swe rewolucyjne podejście do teledysków, zapoczątkowane przez wideoklip do piosenki „Thriller” z 1983 roku. Był on też pierwszym czarnoskórym artystą, który uzyskał silne poparcie w telewizji, w szczególności MTV, która promowała jego pionierskie wideoklipy, takie



jak te do piosenek „Thriller” czy „Billie Jean”.

Jacko spopularyzował też skomplikowane ruchy taneczne, takie jak robot dance i moonwalk, który wykonał w telewizji po raz pierwszy w 1983 roku i który stał się jego firmowym krokiem tanecznym. Jego autobiografia opublikowana w 1988 roku nosiła właśnie tytuł „Moonwalker”.

W 1987 roku Jackson wydał trzeci album, „Bad” (ten, który ja miałem w mojej bogatej wtedy muzycznej kolekcji). W tym też

roku w Kalifornii kupił ranczo, zwane Neverland. W posiadłości tej zbudował park rozrywki i prywatne zoo, mieszkał tam do końca życia.

Kolejne albumy Jacksona to: „Dangerous” z 1991 roku, „HIStory: Past, Present and Future, Book 1” z 1995 roku, oraz chłodno przyjęty „Invincible” z 2001 roku.

W 2008 roku ogłoszono, że Jackson zagra 50 koncertów w londyńskiej O2 Arena, nikt nie spodziewał się, że nie będzie to możliwe... Michael Jackson zmarł 25 czerwca 2009 roku.

Źródła: pl.wikipedia.org, „Wprost” nr 27



„Odyseja” – Homer

„Odyseja” powstała w XVII p.n.e., jej autorstwo przypisuje się Homerowi, greckiemu poecie. Poemat jest kontynuacją napisanej wcześniej „Iliady”, która opisywała dziesiąty rok Wojny Trojańskiej, kiedy to Grecy zdobywają Troję dzięki wymyślonemu przez Odyseusza koniowi trojańskiemu. „Odyseja” opowiada kolejne losy Odyseusza, króla wyspy Itaki, jego tułaczkę i przygody w czasie powrotu do rodzinnego domu i żony Penelopy. Odys, zanim szczęśliwie powrócił do swej

Itaki, miał szereg przygód. Wyruszył w 12 statków obładowanych kosztownościami.

Wiatry zawiodły jego drużynę do kraju Lotofagów, gdzie zamiast zboża rosły lotosy. Te czarodziejskie rośliny miały tę właściwość, że po ich

skosztowaniu nie chciało się wracać do swojej ojczyzny. Niektórzy z towarzyszy Odysa zjedli je i trzeba ich było siłą zaciągnąć na statek, gdyż chcieli pozostać w tej krainie. Następną przygodą Odysa było spotkanie z ziemią Cyklopów. Odys z grupą towarzyszy chciał zbadać wyspę, szukając noclegu.

Na nieszczęście wstąpił do pieczary ludożercy Polifema, który zaczął ich więzić i po kolei pożerać. Chcąc ocalić siebie i pozostałych towarzyszy, Odys oślepił Cyklopa olbrzymim palem. Rozwścieczony Cyklop chciał pochwycić Odysa i jego towarzyszy, lecz ci wymknęli się z pieczary używając podstępów, przywiązując się do brzuchów hodowanych przez Polifema owiec. Wtedy Polifem rzucił na Odysa kłutwę – zaczął błagać swego ojca Posejdona, by władca Itaki nigdy już nie wrócił do domu, a jeśli będzie mu to dane, to niech przybędzie sam, bez statku i niech zastanie swe domostwo w kłopotach. Okręty Odyseusza zawinęły do wyspy zwanej Eolia, jej władcą był Eol, król wiatrów. Polubił on Odyseusza i dał mu na drogę powrotną wór skórzany, w którym były zamknięte wszystkie niepomysłne wiatry. Kiedy Itakę było już widać na horyzoncie, towarzysze Odysa rozwiązyali jednak worek i wypuścili wiatry, które zwały okręty z kursu i zawiodły je do ludu Lastrygonów – wielkich ludożerców, którzy rzucali w statki ogromnymi głazami. Z tej przygody ocalał tylko okręt Odysa, pozostałe okręty z całym dobytkiem pochłonęła woda. Ponieważ okręt Odyseusza wymagał naprawy, zawinął on do wyspy Ajaja, gdzie rządziła czarodziejka Kirke. Zamieniła ona towarzyszy Odysa w świnie. Samemu Odysowi pomógł Hermes, dając mu roślinę, która czyniła go niewrażliwym na czary Kirke. Widząc swą bezsilność, Kirke przywróciła zamienionym w świnie



pierwotny wygląd i gościła przybyszy przez rok. Gdy Odyseusz odjeżdżał, dała mu kilka dobrych rad odnośnie dalszej podróży – powiedziała mu, że musi wstąpić do podziemi i wysłuchać rady wróżbity przed dalszą drogą do domu. Odys dotarł w końcu do mrocznej krainy Kimmeryjczyków, którzy nie widzą światła. Tam zważył

krwią zabitych zwierząt błędne dusze, w tym Terejasza, który przepowiedział mu dalszą tułaczkę. Żeglując dalej, Odys napotkał wyspę Syren, które pięknie śpiewały zwabiając żeglarzy. Odyseusz zalepił woskiem uszy swych towarzyszy

i kazał przywiązać się do masztu – w ten sposób ochronił siebie i swych ludzi i uniknął rozbicia statku o okoliczne rify, na które Syreny naprowadzały statki. Drużyna dopłynęła w końcu na przyjazną wyspę Heliosa, gdzie pasło się bydło. Ponieważ byli głodni, towarzysze Odysa zabili

kilka krów. Czyn ten tak rozgniewał właściciela stada, Heliosa, że słońce zaszło i rozszalała się burza tak wielka, że wszyscy zatonęli i tylko Odys ocalał. Morze wyrzuciło go na brzeg na wyspę Ogygia. Tam rozbitkiem zaopiekowała się nimfa Kalipso, która zakochała się w nim i przez 8 lat przetrzymywała go i nie pozwalała myśleć o powrocie do ojczyzny. Po 8 latach zjawił się posłaniec bogów, Hermes, który kazał Kalipso wypuścić Odysa i pomóc mu w powrocie do Itaki. Pomimo wywołanego przez Posejdona sztormu, Odyseusz dotarł do wyspy Feaków, którzy wyprawili go w podróż do domu – Odys dostał od nich bogate dary i statek. Gdy okręt przybył do Itaki, wynieśli Odyseusza na brzeg i zostawili go śpiącego, a skarby ukryli. Wówczas pojawiła się Atena i powiedziała Odysowi, że Penelopa nadal na niego czeka, jednak w jego domu rozpanoszyli się zalotnicy, przekonani o jego śmierci. Odyseusz, przybywszy do domu pod postacią żebraka, wziął udział w konkursie, w którym nagrodą miała być ręka jego żony. Tylko on był w stanie wykonać zadanie – strzelić z łuku tak, by strzała przeleciała przez otwory w dwunastu ustawionych rzędem toporach. Po wygranej, Odys odzyskał dawną postać, po czym wraz z synami i kilkunastoma towarzyszami wymordował wszystkich zalotników. I znów nastały dla Odyseusza, Penelopy, Telemacha i mieszkańców Itaki dobre czasy.



Tomasz Hellner

Źródło: pl.wikipedia.org

O ziołach

Kosmetyki z zielarni

Trudno o lepsze środki do pielęgnacji urody, niż zioła. Kosmetyki ziołowe są łatwo dostępne, niedrogie i skuteczne.

Kosmetyki roślinne są przyjazne dla skóry człowieka – zdecydowanie rzadziej wywołują reakcje alergiczne. Wyciągi z kwiatów, liści i korzeni mają bardzo duże zastosowanie: pomagają wygładzać zmarszczki, łagodzić podrażnienia, poprawiają ogólny stan zdrowia skóry, a także paznokci i włosów. Wiele ziołowych kosmetyków, maseczek, okładów, kąpieli, można przygotować samemu z ziół kupionych w zielarni, samemu zebranych lub wyhodowanych – niektóre świetnie rosną w doniczce nawet cały rok! Można też używać gotowe kosmetyki z ziół – ich działanie dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii jest jeszcze skuteczniejsze.

Bławatek

Bławatek zwany jest też chabrem. Jego błękitne kwiaty zawierają odnawiające skórę flawonoidy i sole mineralne, między innymi duże związki magnezu.

Lawenda

Najcenniejszym składnikiem jest przeciwbakteryjny olejek eteryczny. Łagodnie oczyszcza skórę, przyspiesza gojenie małych ran. Zapach lawendy działa także relaksująco.

Melisa

Eteryczny olejek z liści melisy ma działanie kojące, rozluźniające. Olejek melisy wygładza skórę i nawilża ją.

Malwa

Malwa jest popularnie zwana ślazem, albowiem zawiera sporo śluzu – to właśnie on działa upiększająco na skórę, kojąc ją i wygładzając. Wyciąg z kwiatów malwy poprawia mikrokążenie, tonizuje.

Mydlnica

Liście i korzenie mydlnicy zawierają pieriące się saponiny. Myje i wzmacnia włosy. Szampon z mydlnicy jest szczególnie polecany do słabych, przetłuszczających się włosów.

Świetlik

Ziele świetlika zawiera kwasy fenolowe o działaniu przeciwzapalnym i sole mineralne,



Melisa



Lawenda

zwłaszcza związki manganu i miedzi. Uszczelnia naczynia, łagodzi podrażnienia, nawilża.

Szałwia

To zioło jest bogate w kwasy organiczne, karoteny, olejek eteryczny i witaminę B1, P, a także dużo witaminy C, działa oczyszczająco, zamyka rozszerzone pory.

Skrzyp

Ziele to zawiera witaminę C, sole mineralne, a przede wszystkim duże ilości krzemionki. Ziele skrzypu działa wzmacniająco na płytkę paznokci i włosy. Wygładza skórę i przyspiesza jej odnowę.

Nagietek

Płatki kwiatu nagietka mają saponiny i karotenoidy – prowitaminy A oraz olejki lotne. Kwiaty te mają działanie kojące, odnawiające, wygładzające szorstką skórę.

Natka pietruszki

Nawilża i wygładza skórę, pobudza mikrokążenie krwi. Natka pietruszki jest bogata w witaminę A, zawiera nieco witamin z grupy B oraz wapń, magnez i potas.

Rozmaryn

Listki rozmarynu mają olejek lotny, saponiny i garbniki. Rozmaryn działa tonizująco, pobudza krążenie krwi w tkankach pod skórą, głęboko oczyszcza cerę.

Rumianek

Bogactwem tego zioła są flawonoidy, karotenoidy, a przede wszystkim olejek, którego głównym składnikiem jest aktywny biologicznie bisabolol. To on działa przeciwzapalnie, kojąco, zmiękcza i wygładza skórę.



Rumianek

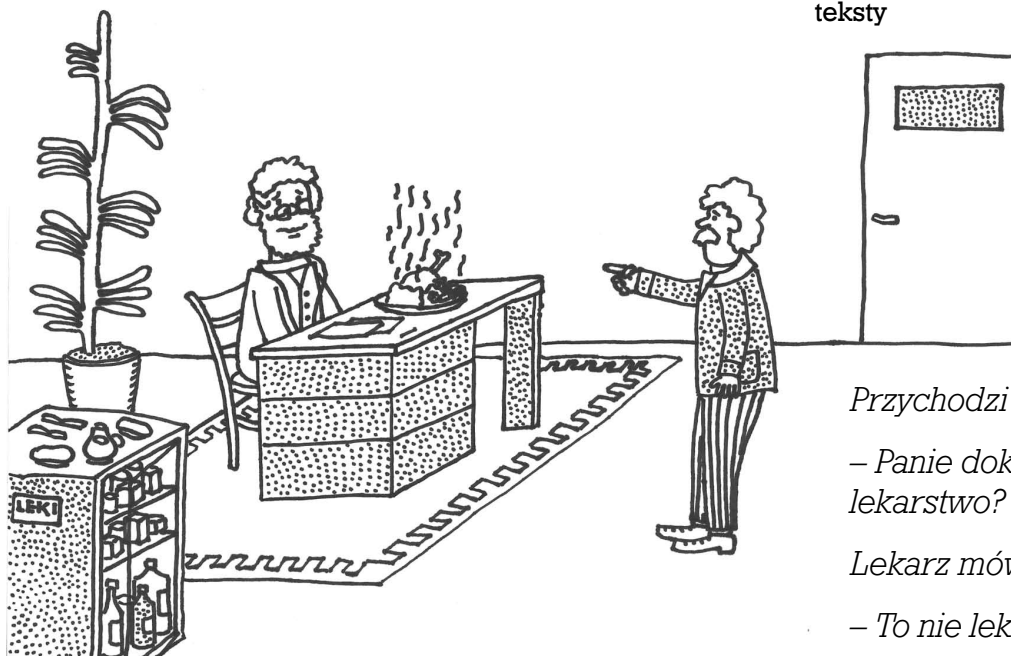
Humor numeru



Krzysztof Kijowski
teksty



Wojciech Wierzbicki
rysunki



Przychodzi pacjent do lekarza:

– Panie doktorze, co to za ohydne lekarstwo?

Lekarz mówi:

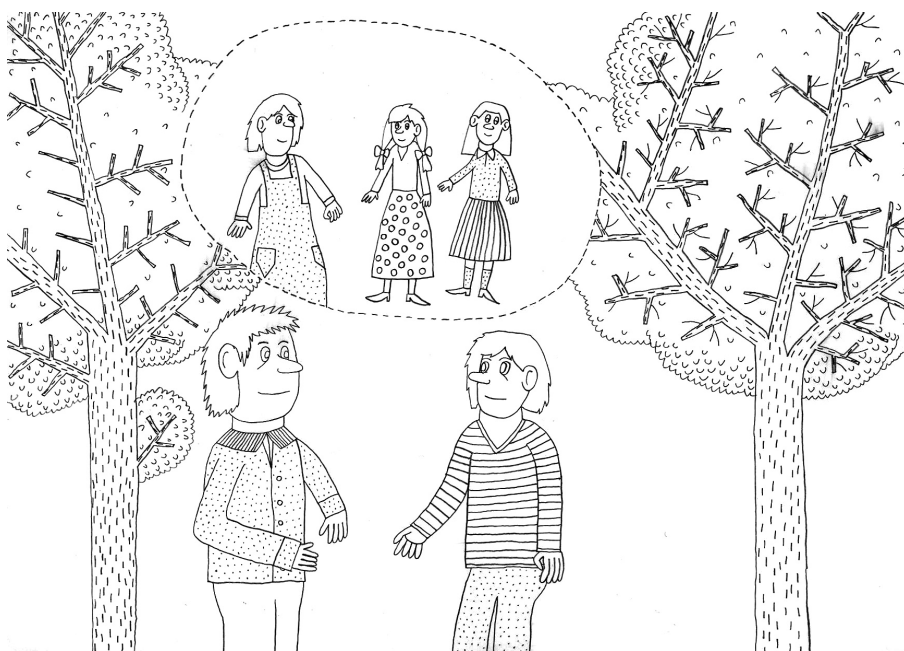
– To nie lekarstwo, to obiad!

Bartek spotkał kolegę Jurka:

– Słuchaj, miałem okropne dzieciństwo. Wszystkie ubrania dostałem po starszym rodzeństwie – skarży się Bartek.

– Cóż w tym dziwnego?

– No tak – mówi Bartek – Ale ja mam tylko siostry.



Strony Rady Mieszkańców

We wrześniu tego roku kończy się kadencja Rady Mieszkańców naszego Domu. Zbliżają się wybory do nowej Rady, już teraz gorąco zachęcamy do zgłaszania kandydatur i do licznego udziału we wrześniowych wyborach.

W ostatnim czasie nie zaszły zmiany w zasadach działania Rady. Nadal spotkania Rady odbywają się regularnie co dwa tygodnie w piątki w bud. 43E. W zebraniach Rady biorą udział panie psycholog. Rada omawia sprawy zgłaszane przez mieszkańców, a następnie w ważniejszych sprawach kontaktuje się z Kierownictwem Działu Terapeutyczno-Socjalnego.

Rada Mieszkańców:

Krystyna Cymerys
Zofia Dybowska
Anna Kaźmierczak
Krzysztof Kijowski
Ewa Krzeczyńska
Krystyna Sokołowska
Romana Wądrzyk

Pod koniec każdego miesiąca Rada organizuje Zebrania Społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Na zebraniach omawiane są imprezy i wydarzenia, które miały miejsce w mijającym miesiącu, mieszkańcy są informowani o planach na następ-



Zebranie społeczności w kawiarence „Grosik”

ny miesiąc. Jest także możliwość dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji.

Rada dziękuje wszystkim mieszkańcom, którzy regularnie przychodzą na zebrania społeczności, a w szczególności tym, którzy aktywnie w nich uczestniczą.

Nadal gorąco zachęcamy do udziału w Zebraniach Społeczności. Rada prosi mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których może być pomocna.

AKTUALNOŚCI

W tym numerze opisujemy turnus rehabilitacyjny w Brennej, aktualnie trwają przygotowania do kolejnego turnusu, który odbędzie się w dniach od 29 sierpnia do 12 września w Krynicy Morskiej. Relację z tego turnusu zamieścimy w jesiennym numerze.

Jak co roku o tej porze, trwają przygotowania do naszego tradycyjnego jesiennego pikniku, który odbędzie się 3 września. W tym roku będzie to „Piknik u Jawora Lasem Czarowany”. Będą liczne atrakcje, do tańca będzie nam grał zespół „Czasza”, wystąpi także zespół prezentujący tańce irlandzkie. Będzie zabawa, konkursy, kuchnia polowa i wiele niespodzianek.

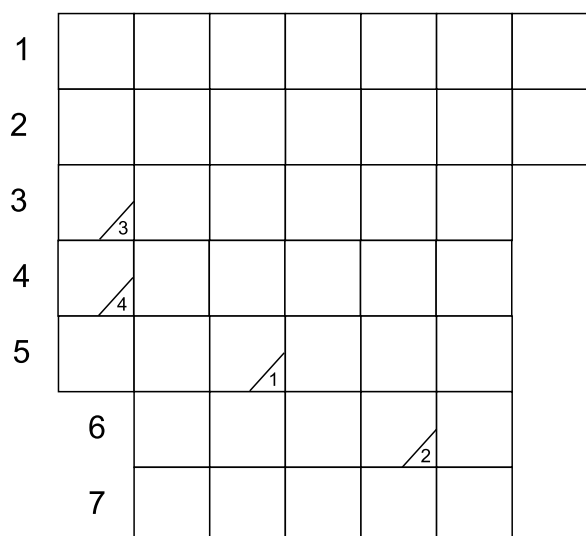
Oprócz wyjść i wycieczek, które opisujemy w tym numerze, chodzimy na spacer i organizujemy pikniki w plenerze. Przez całe lato są także organizowane warsztaty plastyczne przed budynkiem i plenery malarskie nad Bagrami. Powstają ciekawe prace, niektóre z nich prezentujemy w środku numeru.

Obchodziliśmy też Światowy Dzień bez Papierosa, który przypada 31 maja. Z tej okazji zorganizowaliśmy manifestację z transparentami, a w budynkach zostały powieszone sugestywne plakaty mówiące o szkodliwości palenia.

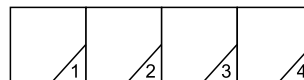
W czerwcu obchodziliśmy Noc Świętojańską, zwaną też Sobótką lub Nocą Kupały. By nawiązać do tradycji, na terapii przygotowaliśmy wianki ze zbóż i świętowaliśmy ten dzień tańcząc i bawiąc się do północy.

Wszystkim mieszkańcom przypominamy o stałych zajęciach terapeutycznych, które regularnie się u nas odbywają – zachęcamy do udziału!

Krzyżówka z hasłem



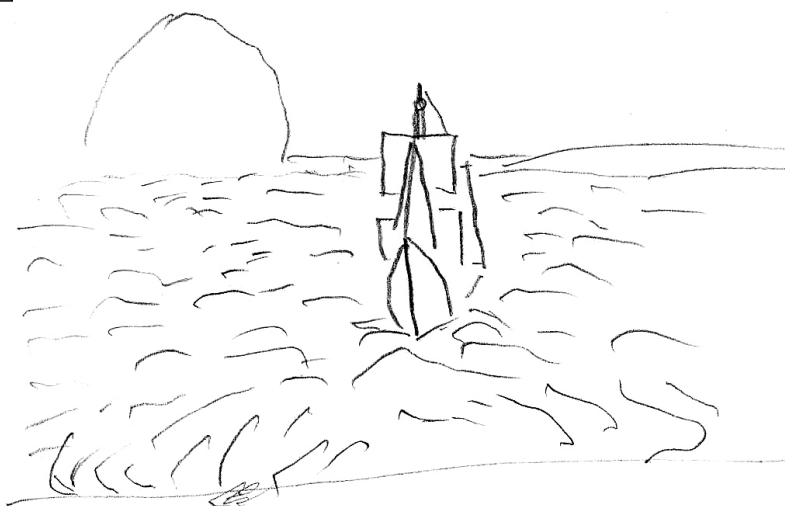
Litery z ponumerowanych pól utworzą hasło – rozwiązanie krzyżówki.



Objaśnienie haseł:

- 1) Stan podobny do snu, wywołany sugestią
- 2) Pieniądz papierowy
- 3) Zakład przemysłu drzewnego, w którym piliuje się kłody na tarcicę
- 4) Instrument muzyczny klawiszowy złożony z piszczałek, np. słynne oliwskie
- 5) Pracownik obsługujący gości w restauracji
- 6) Przyrząd do ciągłego pomiaru czasu, jeden z gwiazdozbiorów
- 7) Kuglarz, czarodziej

Opracował: T.H.



LATO 2009

Rys. A Kuś

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-4002606-360-110200012
Deutsche Bank 24 SA

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 19101048-40053408-27016-
100000012 Deutsche Bank 24 SA