

ZYGZAK

- bo zygzakami płynie nasze życie -

Wydanie 06/2006 (99)
Rok IX

Samodzielny Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
im. ks. bp J. Nathana w Branicach
Zakład Opiekuńczo - Leczniczy

Sierpień – Wrzesień 2006 r.



SCHIZOFRENIA
OTWÓRZCIE DRZWI

10 PAŹDZIERNIKA
ŚWIATOWY DZIEŃ
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Piknik w Kędzierzynie

Już po raz trzeci na początku września odbył się w Kędzierzynie-Koźlu piknik zorganizowany dla pracowników Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej. Na tę imprezę został również zaproszony personel Samodzielnego Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Branicach. Jeszcze do czerwca br. oddziały szpitalne w Branicach były dzierżawione przez SP ZOZ i te

rektor SP ZOZ doktor A. Majcher droga współpracy nie została zamknięta. Jak już pisaliśmy na naszych łamach, to brak pieniędzy na konieczne remonty przystosowawcze w Braniczkim Szpitalu, które miał wyasygnować Urząd Marszałkowski, spowodował wypowiedzenie wszystkich umów o współpracy przez Samorząd powiatu kędzierzyńsko-kozielskiego.

Obecność Braniczan na kędzierzyńskim pikniku świadczy, że więzi, jakie nawiązały się przez ponad rok współpracy, trwają nadal. Dobra muzyka, małe „co nie co”, odrobina piwa i spotkanie znajomych zapewniało dobrą zabawę.

W trakcie pikniku prezentowano również prace wykonane przez pacjentów Braniczkiego Szpitala i Zakładu Opiekuńczo

Zajęciowej. Stoisko prowadzone przez terapeutów z Pracowni T. Z. było bardzo kolorowe i chętnie od-



Stoisko Pracowni Terapii Zajęciowej z Braniczkiego Szpitala

więzi nadal trwają, pomimo zerwania współpracy. Jak zapewniał dy-

–Leczniczego w ramach terapii zajęciowej w Pracowniach Terapii



Humory dopisywały

wiedzane.

Nie wiadomo na razie, jakie będą dalsze losy Braniczkiego Szpitala: odbudowa samodzielności, czy powrót pod skrzydła kędzierzyńskiego SP ZOZ. Jedna i druga opcja ma swoich zwolenników i zagorzałych przeciwników. Na razie jest stan zawieszenia. Koniec września ma pewne sprawy wyjaśnić.

(red.)

Wizyta niemieckiej młodzieży

Już od kilku lat, w ramach wymiany młodzieży gimnazjalnej, grupy młodzieży z Polski i Niemiec nawzajem goszczą w swoich szkołach i miejscowościach. Gimnazjum III-ego Tysiąclecia w Branicach również uczestniczy w tym programie. W połowie września gościła w Branicach kilkudziesięcioosobowa gru-

pa młodzieży z Hanoweru (Niemcy). Przez kilka dni mieszkali oni w rodzinach swoich Braniczkich rówieśników. W ramach pobytu w Polsce zaznajamiali się oni z życiem w naszym kraju i zwiedzali miejscowości gminy Branie, jak również odbywali

wycieczki do innych zakątków naszego kraju, jak chociażby Zakopane. W ramach poznawania regionu Braniczkiego w dniu 19 września byli oni gośćmi Medycznego Studium Zawodowego i Zakładu Aktywności Zawodowej w Branicach. W Medycznym Studium Zawodowym zapoznawali się z programem nauczania przyszłych



Młodzież zwiedza z zainteresowaniem Medyczne Studium Zawodowe



W Pracowni Ceramiki Artystycznej Zakładu Aktywności Zawodowej

terapeutów, a w ZAZ z pracami, jakie są tam wykonywane oraz ze specyfiką tego typu zakładu.

Takie wizyty pomagają na pewno w lepszym poznaniu się młodzieży Polski i Niemiec, co sprzyja dobrosąsiedzkim stosunkom.

(red.)

Schizofrenia i Światowy Program

"Schizofrenia - Otwórzcie Drzwi"

Jak co roku 15 września obchodzony był w całej Polsce Dzień Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię. Z tej okazji w większości ośrodków opiekujących się osobami cierpiącymi na tę chorobę odbyły się różnego typu imprezy, w trakcie których podkreślano wagę tego dnia dla osób chorych, ale również dla edukacji społeczeństwa.

Słowo „schizofrenia” dosłownie oznacza „rozszczenie umysłu”, ale nie w sensie posiadania więcej niż jednej osobowości. Osoba dotknięta schizofrenią może mieć trudności w odróżnianiu fantazji od rzeczywistości, zachowaniu jasnego toku myślowego oraz panowaniu nad emocjami. Jest to bardziej rozszczenie pomiędzy myśleniem i czuciem. Pacjenci mają trudności w łączeniu obu tych procesów.

„Świat jest mój, to ja jestem Światem. Stwarzam. Wszechświat jest moim dzieckiem... Jestem Wielkim Kreatorem Światów... Oni nie wiedzą, ani się nie domyślają... W moich rękach jest przyszłość Kosmosu. Mój kaprys strąca planety w czeluść i buduje nowe(...) Stwarzam...”

Na całym świecie jest pięćdziesiąt milionów osób cierpiących na schizofrenię, w tym ponad czterysta tysięcy w Polsce. Choroba dotyka przede wszystkim młode kobiety i mężczyzn w wieku ok. 15 - 35 lat.

Schizofrenia jest chorobą, którą można leczyć z powodzeniem. Współczesna medycyna zapewnia pacjentom nowoczesne i skuteczne leki atypowe. W porównaniu do leków kla-

sycznych mają one większy zakres działania, a jednocześnie są bezpieczniejsze i dobrze tolerowane przez pacjentów. W opinii ekspertów Światowego Towarzystwa Psychiatrycznego atypowe leki przeciwpsychotyczne powinny stanowić powszechnie dostępną opcję leczenia schizofrenii.

Postępowi medycyny musi towarzyszyć zmiana postrzegania i odbioru społecznego schizofrenii. Jest to bardzo ważne ze względu na to, iż leczenie może zakończyć się pełnym sukcesem tylko w przyjaznym dla pacjenta środowisku.

„Jestem dobry, bo Bóg innym być nie może. Nie chcę, by się mnie bało – chcę by mnie kochano. Zmęczony jestem – tak się napracowałem. Ciągłe tworzę. Jestem Wielkim Kompozytorem. Tworzę Muzykę Sfer, stwarzam barwy... Czy widzisz błękit nieba? Czy słyszysz muzykę, jaką niesie wiatr...? – to ja stworzyłem. Jestem wokół i w środku. Rozprzestrzeniam się na Makrokosmos i zamykam w Mikrokosmosie. Jestem i Trwam na straży Praw Życia...”. Odpowiedzią na potrzeby chorych jest Światowy Program „Schizofrenia - Otwórzcie Drzwi”, realizowany na świecie od 1996 r.

przez Światowe Towarzystwo Psychiatryczne (WPA), a w Polsce od 1999 r. przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Program ma na celu pozyskanie akceptacji społecznej dla osób chorych na schizofrenię. Założenie to realizowane jest poprzez dostarczanie wiedzy na temat choroby, jej leczenia oraz poprzez tworzenie warunków do aktywnego powrotu chorych do społeczeństwa. Celem wysiłków polskich koordynatorów Programu jest wprowadzenie w naszym kraju standardów psychoterapeutycznych w leczeniu schizofrenii, opracowanie i wprowadzenie regionalnych programów pracy oraz programów mieszkaniowych, a także przyjęcie „Narodowego Programu Leczenia Schizofrenii”.

Przygotowania do programu „Schizofrenia - Otwórzcie Drzwi” rozpoczęło zainicjowanie pionierskiego programu pilotażowego w Kanadzie. Po pierwszych pozytywnych rezultatach programu kanadyjskiego, podobne akcje inicjowane były w Austrii, Chinach, Egipcie, Niemczech, Grecji, Indiach, Włoszech i Hiszpanii. Obecnie program realizowany jest w trzydziestu krajach świata. W każdym z nich program koordynowany jest przez komitet, w skład którego wchodzi psychiatrzy, pacjenci, członkowie rodzin osób chorych, dziennikarze, politycy, nauczyciele i działacze społeczni.

Program WPA różni się od wszelkich poprzednich inicjatyw zakresem i sposobem potraktowania zagadnienia. Pierwszym krokiem w każdym kraju jest poznanie doświadczeń chorych na schizofrenię i ich rodzin, tak



aby działania można było skierować na określone problemy i do określonych odbiorców w danym środowisku społecznym i kulturo-



wym.

Działania przeprowadzane w poszczególnych krajach różnią się więc. Składają się na nie między innymi: internetowe programy nauczania dla nastolatków, konkursy, spektakle teatralne, kampanie w mediach oraz działania mające na celu zjednanie przychylności prawodawców. W Kanadzie sukcesem okazała się kampania informacyjna skierowana do młodzieży, która zmniejszyła negatywny stosunek do schizofrenii. Doświadczenia krajów pionierskich są wykorzystywane przez grupy organizujące programy w innych krajach.

Podsumowując swój udział w obchodach I Ogólnopolskiego Dnia Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię (15 września 2002 r.), prof. Norman Sartorius, Światowy Koordynator Programu „Schizofrenia - Otwórzcie Drzwi” stwierdził, że będzie zabiegać o to, aby krajowi koordynatorzy Programu na całym świecie potraktowali wypracowany w Polsce model "happeningu ulicznego", jako wzorcowy. Profesor dodał, że pomysł zaangażowania w obchody Dnia Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię lokalnych społeczności, młodzieży, mediów i przedstawicieli najbardziej opiniotwórczych środowisk, może być bardzo skuteczny w walce o akceptację i zrozumienie dla osób cierpiących na schizofrenię.

Jednym z najprężniejszych ośrodkiem w województwie opolskim, gdzie ten Dzień szczególnie uroczyscie obchodzono, jest Wojewódzki

Zespół Neuropsychiatryczny w Opolu (popularny Szpital na Wodociągowej). W tym roku zorganizowano tam wspólnie ognisko z różnymi atrakcjami, na którym świetnie się bawiono.

„Czuję jak pęka granica między mną a światem. Wszystko się miesza. Nie wiem, gdzie się kończę, gdzie zaczynam. Czy w głowie mam myśli swoje, czy cudze? A może szatana? Raz jestem Stwórcą, raz marionetką. Prześladowają mnie ONI - źli, podstępni, bezwzględni (...)”

Dla ludzi cierpiących na schorzenia

psychiczne, a szczególnie na schizofrenię, życie jest bez porównania trudniejsze, niż dla przeciętnego człowieka. Ogrom negatywnych i destrukcyjnych myśli i przeżyć wewnętrznych jest czasami wręcz straszny, nie do wyobrażenia. Pomimo to oni wytrzymują, żyją i starają się być użytecznymi społecznie – oczywiście na miarę swoich możliwości. Czasem trzeba im tylko okazać trochę serca, podać pomocną dłoń... Tak niewiele czasem trzeba, żeby osoba chora podniosła się, uwierzyła w siebie i pokonała swoje słabości. By to jednak nastąpiło, to społeczeństwo musi się jeszcze wiele nauczyć i taki dzień, jak Dzień Solidarności, czy akcja „Schizofrenia – otwórzcie drzwi” jest po temu dobrą okazją.

Hieronim Śliwiński



List do Redakcji

Na łamach Waszego pisma pragniemy złożyć serdeczne i z głębi serca płynące podziękowania dla Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Głubczycach, a szczególnie dla pana prezesa Tadeusza Piątkowskiego i kierownika Zakładu Aktywności Zawodowej w Branicach pana Pawła Dornfelda za okazaną nam pomoc.

Znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji, bo koniecznie było przetransportowanie z Zakopanego ciężko chorego człowieka. Zwróciliśmy się w tej trudnej sytuacji do Pana Prezesa Piątkowskiego i Pana Dornfelda i spotkaliśmy się z pełnym zrozumieniem. Bez żadnych problemów wypożyczono nam samochód z kierowcą, aby przewieźć chorego do Branic. Tak też się stało i mąż już dziś prawie w pełni powrócił do zdrowia. Jesteśmy bardzo szczęśliwi i niezmiennie wdzięczni obydwu Panom i wspomnianym instytucjom za okazaną pomoc. Serdecznie dziękujemy.

Z poważaniem
Irena i Jan Wach

Sfera zamkniętego kręgu



Jestem skazany na to by prosić o Twoją pomoc, gdy sam nie mogę sobie poradzić w życiu. Jeśli odmówisz nie będę miał żalu, bo to tylko od Ciebie zależy czy chcesz... Jestem człowiekiem, który nie-

ustannie walczy o normalne życie i często przegrywa...

Jestem ciągłym cierpieniem, które przyśni ci się tylko w koszmarnym śnie, a mimo wszystko trwam...

Czasem wystarczy jeden człowiek, albo jedna myśl, żeby zmienić życie chorego człowieka na zawsze – by wyrwać go z zamkniętego kręgu choroby.

W dniu 10 października będzie po raz kolejny obchodzony Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, w trakcie którego będzie na pewno wiele okazji do tego, aby częściej niż kiedy indziej

usłyszeć o schorzeniach psychicznych, na

które cierpi na całym świecie znaczny odsetek populacji. Prasa, radio, telewizja będą na pewno w swoich ramówkach poświęca-

ły sporo miejsca problemom ludzi chorych psychicznie i miejmy nadzieję, że te informacje dotrą do tych wszystkich ludzi, którzy jeszcze nie są świadomi tego, czym są choroby psychiczne i jak przeżywają je ludzie, którzy na nie chorują.

Co rocznie jest organizowanych przez różne organizacje wiele akcji, które mają jeden cel; dać społeczeństwu niezbędną wiedzę konieczną do tego by zrozumieli ludzi chorych i potrafili zdobyć się na tolerancję i solidarność.

W każdym środowisku są

ludzie chorzy, cierpiący na schorzenia psychiczne i nie jest to rzadkie. Budzą obawę, ciekawość, śmiech, złośliwe uwagi, a nawet agresję. Znana jest prawda, że to, jaki stosunek ma społeczeństwo do takich ludzi jest wykładnikiem stopnia jego cywilizacji. W pradawnych kulturach ludzie chorzy psychicznie byli otaczani pewną dawką szacunku i czci, jako nawiedzeni przez duchy i nikt ich nie krzywdził. Jeśli dziś niektórzy ludzie traktują źle ludzi cierpiących na schorzenia psychiczne, to jedynie można im współczuć.

Chwała wszystkim tym światłym ludziom, którzy wkładają wiele swojego serca w to, aby ludzie



chorzy psychicznie znaleźli swoje miejsce w społeczeństwie i nie czuli się w nim wyrzutkami. Chwała też mediom, które coraz częściej pokazują świat chorób psychicznych, bo to prowadzi do większego zrozumienia i edukacji społeczeństwa w tym względzie.

„Jestem chory i mam tego świadomość. Nie winię nikogo, bo to tylko mój krzywy los, ale Wy również mnie nie winicie, bo to choroba, a nie kara za grzechy...”

Hieronim Słowiński



Historia Medycznego Studium Zawodowego w Branicach

Odcinek XX

W tym odcinku przedstawiam organizację kształcenia terapeutów zajęciowych na Wydziale Terapii Zajęciowej Medycznego Studium Zawodowego w Branicach w roku szkolnym 1994/95. W tymże roku realizowaliśmy „stary program”, który po pięcioletnich doświadczeniach został zmodyfikowany w roku 2000.

Na pierwszy rok nauki przyjęliśmy 39 osób, na drugim roku naukę kontynuowało 35 osób. Zgodnie z planem nauczania prowadzone były następujące przedmioty: wychowanie fizyczne – Stanisław Żlobicki, podstawy socjologii i organizacji pracy – mgr Jerzy Biesiadowski, psychologia – mgr Małgorzata Jaskółka, pedagogika – mgr Ryszard Gawlik, anatomia, fizjologia i fizjopatologia – mgr Władysława Biesiadowska i dr Wiesław Gadecki, rehabilitacja zagadnienia ogólne, w chorobach narządu ruchu wykład z ćwiczeniami, w chorobach psychicznych wykład, w chorobach płuc wykład z ćwiczeniami, w chorobach wewnętrznych wykład, w chorobach neurologicznych wykład z ćwiczeniami – mgr Franciszek Szopiński, mgr Andrzej Womperski, Teresa Piórkowska, dr Maria Mąka, terapia zajęciowa środowiskiem, organizacją wolnego czasu, ruchem, psychoterapią, pracą – mgr Ewelina Szopińska, Teresa Piórkowska, mgr Franciszek Szopiński, mgr Małgorzata Jaskółka, higiena, bezpieczeństwo i prawo pracy – Zdzisław Ostrowski, organizacja ochrony zdrowia – Leonard Dornfeld. Pracownia terapii zajęciowej: zabawkarstwo i zdobnictwo – mgr Ewelina Szopińska, organizacja wolnego czasu – mgr Elżbieta Lichtorowicz, terapia ruchem – mgr Franciszek Szopiński, podstawy kroju i szycia – mgr Ewelina Szopińska, fotografia – Paweł Dornfeld. Zajęcia praktyczne: wyroby z drewna innych tworzyw – Emil Piórkowski, dziewiarstwo ręczne i tkactwo artystyczne – Aleksandra Jankowska, techniki terapeutyczne – dr Wiesław Gadecki, haft i koronkarstwo – Teresa Piórkowska, maszynopisanie – Teresa Dornfeld, pierwsza pomoc – mgr Małgorzata Dutka, biblioterapia – Aleksandra Jankowska, plastyka – Czesław Sokołowski, trening umiejętności społecznych, przed dyplomowe – neurolo-

gia – mgr Andrzej Womperski i Stanisław Kociolek, przed dyplomowe psychiatria – mgr Małgorzata Jaskółka, mgr Elżbieta Lichtorowicz, Krystyna Lisowiec, Maria Lehuń, Bogumiła Alferowicz. Opiekunką I roku nauki była



mgr Ewelina Szopińska, a II klasą opiekowała się Teresa Piórkowska.

Administracja w szkole w tym okresie to: główny księgowy – Czesław Morawski (1/2 etatu), samodzielny referent d.s. administracyjnych Maria Gramatyka (etat), samodzielny referent d.s. gospodarczych Janusz Mokrzycki (etat). Obsługa to Maria Herbut i Małgorzata Bilkiewicz. Prowadziliśmy internat zwany Domem Słuchacza, w którym zatrudnionych było trzech wychowawców na pełnych etatach: Teresa Piórkowska – kierownik Domu Słuchacza, oraz Irena Bilkiewicz i Emil Piórkowski. W Domu Słuchacza zatrudnionych było czworo pracowników obsługi: Wiesława Gumienna, Maria Poremba, Anna Pawluś, Edyta Piworun. Miejsc w internacie było 65, a mieszkało w nim 55 słuchaczy naszego Studium.

W dniach 12-16 czerwca 1995 r. przeprowadzony został egzamin z Przygo-

towania Zawodowego na Wydziale Terapii Zajęciowej. Do egzaminu dopuszczonych zostało 35 słuchaczy II roku oraz jedna osoba powtarzająca IV semestr. Część praktyczna egzaminu została przeprowadzona w dniach 12, 13, i 14 czerwca 1995 r. w oddziale neurologicznym i psychiatrycznym Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Branicach. W dniu 16 czerwca 1995 r. odbył się teoretyczny egzamin z terapii zajęciowej i rehabilitacji. Egzamin z Przygotowania Zawodowego, wszyscy przystępujący zdali z wynikiem pozytywnym. Oceny ogólne ustalone w dniu 17 czerwca 1995 r. kształtowały się następująco: trzy oceny celujące, dwanaście ocen bardzo dobrych, oraz dwadzieścia jeden ocen dobrych. Oceny celujące otrzymały: Agata Kłęska, Marta Sołtysiak, Ewa Żygalska.

Dyplomy ukończenia Medycznego Studium Zawodowego Wydział Terapii Zajęciowej oraz nagrody książkowe wręczono uroczystie w dniu 21 czerwca 1995 r. o godzinie 11.00

Wykaz absolwentów 1995 roku:

Baginska Iwona, Braunisch Izabela, Czenczek Aleksandra, Drab Renata, Drozdowska Małgorzata, Dybalska Anna, Fuchs Małgorzata, Gęsior Grażyna, Jarosz Jolanta, Kato-lik Katarzyna, Kłęska Agata, Kołodziej Katarzyna, Kowacka Małgorzata, Kowalczyk Justyna, Kowalczyk Aleksandra, Kózka Iwona, Kucharz Katarzyna, Kupiec-Siemianowska Karina, Kwiecień Dorota, Lech Alina, Lisowiec Elżbieta, Majewska Joanna, Modzelewska Aneta, Orzechowska Celina, Piasecka Bernarda, Piórkowska Katarzyna, Ploch Daniela, Prasek Elżbieta, Rozłucka Anna, Sakowicz Małgorzata, Sołtysiak Marta, Świtaj Renata, Wojnicka Matusiak Ewa, Żukowiecka Marzena, Żygalska Ewa, Wasylów Irena.

Ewelina Szopińska

(Prezentowane zdjęcia przedstawiają ówczesny wygląd Studium. Niestety z tego okresu, jak i z poprzednich, zachowało się niewiele zdjęć.)

Gdy przyjaźń unosi się
 lotem łabędzia,
 Gdy zboża kłaniają się
 Żniwiarzom
 Widzę samotną postać
 Wylaniającą się
 Z mgły jesiennej.
 Ktoś się wylania
 To Jezus schodzący z nieba
 Tą samą drogą, którą poszedł
 To On jedyny, poznany
 Niepowtarzalny.
 Czekam na niego od lat.

Pustka to nic
 Jasność przenika ciemność
 Dotyk daje radość
 Chodźmy
 w jasne apartamenty
 złocieni
 diamenty uniesień
 gdzieś...
 ktoś na gitarze gra.

Wiersze rodzą się
 Z miłości do życia
 Miłość pochodzi od Boga,
 A Bóg jest miłością,
 A my trwamy w nim.
 On jest pierwszym i ostatnim
 Tchnieniem

Codzienne szarugi...
 Wiersze pisane w ukryciu
 I te myśli niespokojne.
 Małe i te wiekopomne...
 Nie Damien,
 Przejęzyczenie...
 Tylko diabeł, omen i piekło
 Dla niepokornych dusz...

UKOJENIE

To dla mnie dzień bez szkalowania,
 Gdy ludzie dają mi spokój.
 Oni jak hieny
 Wrywają każdy kęs.
 Gdzież podziały się ideały
 O świecie bez krwi?



wczoraj zapomniałem
 czasy są względne
 jest czas
 terazniejszy
 przyszły
 przeszły
 i zaprzeszły
 życie moje
 zakłęte w czasach
 uciekające
 mijającymi sekundami

Budujcie mosty marzeń
 Łączące ziemię z niebem
 pójde
 drogą
 obok
 więziennego
 szpitala
 druty kolczaste
 w kształcie kół
 bolesna pamięć
 ucieczka z najbliższymi
 w niewidzialność i wieczność

To już jesień.
 Wiatr szeleści wierszami
 Świecie, przestań płakać
 Jesiennymi liśćmi
 Świadomy cierpienia
 opuszczam to miejsce

W aksamitnym spojrzeniu motyla
 Miękość i delikatność.
 Nie ma w nim nienawiści
 I piołunu cierpienia.
 Jest słodki pocałunek wieczności

W dotyku twojej dłoni
 Pomarańcza ukojenia
 A mnie niebo porywa
 Po tylu latach czekania
 Świt miłości coraz bliżej
 Niech Świat wojnami rozdarty
 Złączy się w jedność.
 Niech pokój zapanuje i miłość

Wojciech Promiński

Powiem wam tutaj oto jaką tęsknotą darzę swe młode lata. Wychowałam się w mieście. W mieście się urodziłam, choć rodzice moi są reemigrantami. Wewnętrzna migracja skłoniła moich rodziców do założenia rodziny. Owiane jest tajemnicą przybycie mamy i taty do ich domu w Opolu. Przeżyłam wszystkie choroby wieku dziecięcego. Świnke, odrę, grypę i anginę. Miałam powabną, dziecięcą urodę. Moja siostra była raczej wymoczkiem. Skończyła w tej mojej miejscowości wszystkie szkoły. Były to: żłobek, przedszkole, szkołę podstawową, szkołę średnią LO i studia w WSP. Uczęszczałam do ogniska plastycznego i ogniska muzycznego. Chodziłam też na balet i do MDK na zajęcia międzyшколne. Otrzymałam potem tytuł magistra. Pracowałam w pracowni onomastycznej, jako badacz naukowy. Stan na dzisiaj, kiedy jestem unieruchomiona, w czasie który został mi do życia. Pamiętam wakacje na wsi. Jeżeli tak już o prawdę chodzi, bardzo wyczerpująca podróż, by odwiedzić rodzinę. Babcia i Dziadzio jeszcze byli u sił aby prowadzić gospodarstwo. Później Babcia umarła, Dziadziuś wyprowadził się do nas. Lecz za nim to nastąpiło, zawsze latem przyjeżdżaliśmy na wakacje do nich. Chodziłam po lesie, zbierałam grzyby, chodziłam w pole, zrywałam orzechy, chodziłam opalać się nad Wisłę. Bardzo mi smakowała wiejska kuchnia – bardzo lita. W sadzie było zatręśnięcie śliwek i jabłek. W sadzie na kocu spędzałam senny czas. Chodziłam po cukierki do wiejskiego sklepiku GS. Kupowałam też okrągłe bochny chleba. Do kościoła były 3 kilometry. Pamiętam jak traciłmy muchy. Bardzo kaśliwe komary. Muchozol zbierał owoce swej trutki. Pomagałam w dojeniu

krów. W karmie świń. Targałam wiadro źródlanej, studziennej wody specjalnie dla konia. Po podwórku spacerowały ptaki. Kury dreptały i kaczki. Gąski mieliśmy po sąsiedzku. Nie mieliśmy owiec ani barana. Po pracowitych żniwach szczęśliwie trafiliśmy do domu.

Pamiętam zabawki ze żłobka: ceratowe ląbedzie i słonie. Mam nawet fotografie: na jednej płacze bez umiaru, a na drugiej w kaleki sposób sztywna wystawiam sztywną

śmiotkę fioletową i szczotkę z czarnym włosiem, po której chodziła biedronka – zestaw do sprzątania. Zamiatałam bardzo to lubiąc. Pamiętam, że z zabawkami było wiele huk. Buczałam, że mama nie chce mi kupić szafy z ubrankami dla lalek. Pamiętam, że wygrałam na jakimś niedzielnym konkursie lalkę, która zamykała oczy. W wieku 6 lat tato zapisał mnie do biblioteki. Byłam uszczęśliwiona. Od tego czasu stałam się namiętną czytelniczką. W bibliotece urządzono konkurs na napisanie opowiadania. Napisałam krótką opowieść o gołąbku, którego hodowałam. Otrzymałam za tę pracę książkę o Starożytnym Egipcie pod tytułem „Nie tylko piramidy”.

Chodziłam do szkoły, w której uczono eksperymentalnie matematyki. Pamiętam, jak urządzano zabawę szkolną. Muzyka z magnetofonu i udział w wieczorku tanecznym. Pamiętam, jak często udawaliśmy się na wycieczki. Zwiedziliśmy całą Polskę. W zimie i lecie jeździłam na kolonie, zawierałam znajomości z koleżankami i kolegami w moim wieku. Lubiałam bardzo uczęszczać do Młodzieżowego Domu Kultury. Tam w trakcie zajęć w Kółku Botanicznym korzystałam z mikroskopu. Pożyczałam też książki przyrodnicze. W zimie szliśmy na góry. Zjeżdżaliśmy sankami. Pamiętam też wszelkie święta. Święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc, Święto

Zmarłych, to święta kościelne. Święta cywilne: Dzień Matki, Dzień Dziecka, 1 Maja. Święta narodowe: 3 Maj i 22 lipca. W przedszkolu robiliśmy prezenty dla mam, recytowaliśmy, śpiewaliśmy. Były zabawy, przebieraliśmy się robiliśmy laurki. W szkole podstawowej sympatyzowałam we wczesnej zawartej znajomości z chłopczykiem, który kolekcjonował znaczki. Z Piotrem bawiliśmy się w laboratorium. Służyły nam książki z dzie-

BAŚNIE

Opowieść o moim dzieciństwie



lalkę. W moich oczach gości rozpacz. Pamiętam także, że lubiałam klelki, jajka na miękko i bruścik. „Bobo Frut” lubię do dzisiaj. Spacerowy, niebieski wózek, w którym wożono mnie na spacer, aż na kraniec miasta. Tam mieszkali Cyganie. Pamiętam senne popołudnia, desery i robienie ciast z mamą. Lubiałam się pętać przy niej, kiedy zajęta była w kuchni. Miałam wielką przyjemność towarzyszyć jej w porządkach domowych. Miałam

dziny chemii i fizyki. Jeśli chodzi o wiedzę, to potęgowałam ją Lilavati. Zapraszałam do siebie na uroczystość urodzin z resztą kolejnych. Na tej uroczystości chowaliśmy się w zabawie, jedliśmy same słodczy. Krem mama zrobiła i do tego jeszcze kanapki. Cała sterta potraw udekorowanych pietruszką i szczypiorem i słodka czekolada i soki porzeczkowe i truskawkowy mus. Pamiętam, że często chodziłam do kina w moim mieście. Gdy nastały święta Wielkiej Nocy, to w poniedziałek świąteczny szliśmy na działkę na zwyczajowego zajaczka. Byłam bardzo rachityczna. Miałam anemię. Do szkoły

nosiłam drugie śniadanie w woreczku nylonowym w pergaminie. Na przerwach chodziłyśmy z przyjaciółką do sąsiedniego sklepu spożywczego. Szkoła była w pobliżu piekarni. Pamiętam smakowite bułeczki spieszczam, choć bułki nie były małe. Co do koleżeństwa. Miałam sympatie koleżeńskie. Pierwszą moją koleżanką była dziewczynka, która mieszkała w moim domu i na imię miała Joasia. Była to Joasia Pierwsza. Lubiałam się z nią bawić na podwórku. Potem się zaprzyjaźniłam z Joanną Szkolną. Była fantastyczna. Po szkole zawsze urządzaliśmy z Wojtkiem flirty, bo Wojtuś też mnie lubił. Jak ja lubiałam Aśkę z raj. Jaka była prześmiewcza. Miała wiedzieć kiedy dzieckiem się tylko bywa.

Dotrę do podlotka. O szkołę moja. Pamiętam krótki okres przyjaźni z muzyczkami. Aż dwie. Dorota i Ola. Altówka i pianino. Ja tylko się przysłuchiwałam. Zeszyty są nawet do nut. Nie wiem co czułam do klasyki. Klasyka to sztuka. Utwory klasyczne to też romantyzm. Mój sposób myślenia jest zawiły dla ludzi pracowitych, to sposób istnienia. Odrabiała lekcje

jako wybuch się angażując. Ludzie, którzy szyderstwem spędzają swe dni. A ja się boi i cały czas się ofiaruje i traktuje inny sposób spędzania czasu za niesprawiedliwy. Trzeba dużo umieć. I wiedzieć co to jest odrywać od pracy. Moją pracą jest nauka stała. To jest casus wieczne. Nie pozwolę by mi przeszkadzać. Ludzie z zazdrości tykają się. O przyszłości przyjaźni. Wiem, że mnie się łapie za łydki. Pamiętasz swą postać, swój profil, swoją urodę. Patrz jak się patrzę i boję – to było do ciebie. Wiem jakie są kobiety za młodu. Biblioteki w miejscach stałych przez całe życie.



Właściwie kocham wiecznie niepotrzebna ludziom. Troszkę. Bardzo dbałam o etui. Pióro chiński, długopis chiński, pióro i długopis ze złotą stalówką. Szyft a wcześniej jego wzdłużność. czego chcecie? Popisujcie się jak ja. Nie płaczcie. Pamiętajcie; kocha się tylko literaturę. Ja to piszę, abyś nabrał wprawy, ty dziewczyno i ty chłopcze. Młodzież młodsza to utrapienie. Proszę o sporo uwagi. Literaturo prowadź. Rozczarowuję się a w tym czasie to znaczy wiekopomnie. Najwyższe, najtrudniejsze asy. Cud biologiczny. Partnerstwo niedozwolone. Tak pamiętam, też mam okulary. Moje oczy kochane, moje książki, z których się utrzymuję. Jestem nie chętna ciałem. Wiem, że świeci są nie lubiani. To jest już pobratymstwo. Cukierki się odwijają

z papierka. Jestem dumna ze swoich szkół. I ciąży mi i się dłuży czas. Dla was mam pastylkę. Znowu powracam do mojego wypracowania.

Lubię proste zdania. Zdanie złożone – nie macie pojęcia o co chodzi. To jest powód do rozpaczliwej niechęci. Logika jest bardzo Nieliteracka. Właśnie wychodne. Wiedziałałam tam dużo o organizacji pracy. Kwietnik w doniczce rośnie jak na patelni. Czytam rzecz piękną w zaduchu. Jest bardzo sławna. Ktoś ją zobaczył i podał dalej. W lot aby być dobrym. Mam w swoim pokoju to co mnie czyni znajomym nauczycielom. Pracę

traktuję jako dobro, lecz wiem, że trzeba mieć pasję, czyli rodzaj zapłaty. Gdzie ty się zobaczyłaś ze swoją rodziną. Mam dla ciebie owoce sezonowe. Lubię cięte riposty. A może o tym się wie w stosownym czasie i miejscu. Wiem, że wybitną jestem w moim uśmiechu zawsze. Studiowałam żeby was uczyć. Zaznamiam się z uczniami w klasie. Jestem gru-

szą. Moje dbanie było chwilowo tępe. Iluż mam wrogów? A za co? Za nie umiejętność w skakaniu po tematach. Zaraz znowu zapanuje cisza i ciepło będzie, bo jest akuratnie. Nie wiesz jak wielkie umysłowości ciebie są zdolni pojąć. Podejrzewałaś od dawna, że jesteś inaczej. Pisarz ma swojego znawcę i tak jest zapatrzony. Nie wiesz jaki twój zawód jest nie możliwy do zrozumienia. Jaki pośmiej budzi. Ludzie są piękni, zawsze się godzą. Są zachłanni, pochopni, ale i płaczą. Wrócić do czytelnika. Przecież czas jest taki za ledwie. I co to nie jest? Sposób to nie jest metoda. To wy, wiesz czy. Masz tę okazję, że się poduczysz. To jest ogląd dziecka.

EWA

Niebieski zeszyt czuła Polska

Gdy go ująłem
 Bałem się ciebie
 Ogluszony maestrią
 Taktem na całkowite cztery
 Płakałem nie, nie
 Chciano zbyt bardzo
 Twoja kwadratura koła
 Jest główna, głośna,
 Łączka jest kościołowa
 Imperialna
 I ból wznieca
 Macie swoiste poczucie humoru
 Mój rytm jest wolantem
 Dla przeżyć prawdziwych
 Odczuwam lekceważenie
 Złych, zepsutych, niestałych
 Przeciwieństw
 Tak bardzo boję się kobiet
 Tak dobrze być odłożoną do szuflady
 Nie poszukujcie gniewu nie starczy
 Tak głośne wołanie
 Pomocy, taka przykrość.
 Przecież, że olbrzymia.
 Katakumby moich
 Miłców zachowam na wygnanie
 To są moje odznaki, moje
 Męki oczy, moje płacze.
 Kalarepa z solą.

Odnoszę się jak do gruszy
 Mój festiwal zaczyna
 Skrzypiec w pudełkach zbitych
 Z desek może się wkrađa
 Nurt ciężkich owoców
 Skrzyniek czy jest większa
 Pojemność słowa
 Przyczynowo traktowane
 Z trudnością noszone z wózka na targ
 Jarmark na tym placu
 Zresztą ma wiórki
 Jest bardzo chłodno
 Miałam przecież pisać
 O cytrusku, kwasek cytrynowy
 A mnie jest szkoda lata
 Jabłka wędrują
 Jonathany wgryzione
 Mackintoshes odporne na ziąb
 Renety szare i złote
 Kosztele nieusprawiedliwione.
 Usprawiedliwiam.

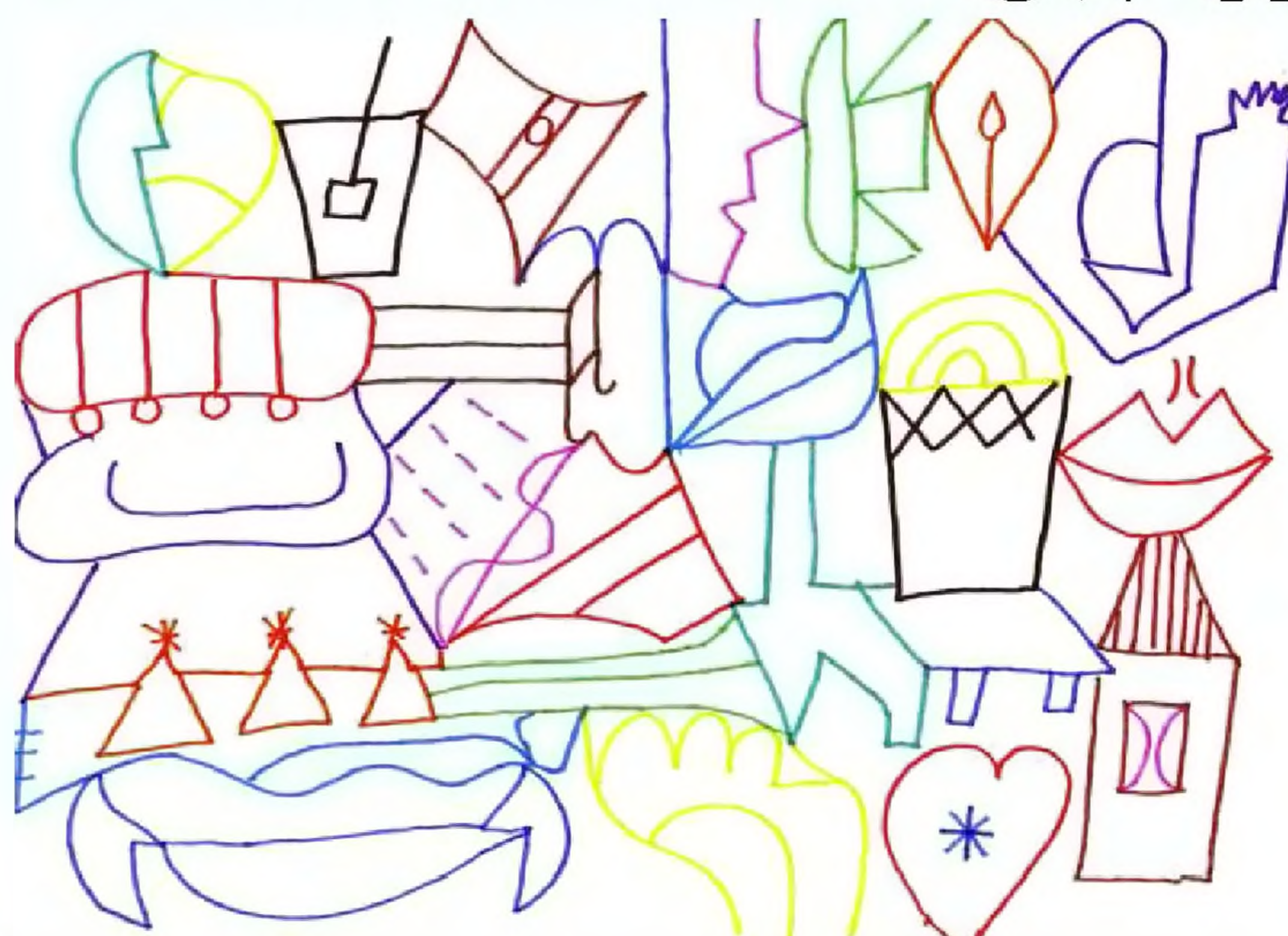
SERCE

Przeze mnie w żyłach krąży krew
 A serce stanęło w krzaku w chaszczy kolców
 Czuwaj serce, odpoczywaj serce
 Serce zamienione w gródek
 Ktoś kto leczy serce
 Widocznie płacze ale nie mam łez na zapleczu
 Które to dziecko miało
 Przygodę chorób rozlicznych
 Reumatyzm.
 Pobyt prewentorium.
 Tułało się serce po Tułowicach.
 To serce mojej miłości.
 Serce umiera na serce
 Serce gromadzi ogień.
 Odezwił się od czasu do czasu.

POLSKA

To ballada i wszystkiego
 Dość.
 Tutaj oto zbiegają
 Się wszystkie drogi.
 Chcę
 Być w miejscu,
 Które nie jest łakome, zabite
 Stłuczone, wykrzywione.
 Czy Pani jest zagadkowa?
 Pamiętam wszystko, nie dopuszczam
 Do fanaberii.
 Możesz polegać
 Na opinii specjalisty.
 Jesteś boląca co dzień.
 I mocno wierzę,
 Że głosom nie należy wierzyć.
 Tak mówiła tobie pani,
 Która nie wiedziała jak to jest

EWNA



Szpitalne refleksje

Daniela Długosz-Penca

Mówić, czy nie mówić?

Nagminnie w szpitalu, a bywa że i na ulicach, spotykamy osoby, które naładowane bagażem przeżyć, a może samotnością, które muszą się otworzyć i mówią wtedy dużo i obrazowo.

Najpierw do słuchacza opowiadają (po raz któryś) dramatyczne przeżycia dotyczące różnych etapów choroby – jakież to straszne.

Potem historię życia i choroby osób bliskich, znajomych – często z jednego miasta lub wioski. Po tygodniu znamy już dziesiątki osób zupełnie nam obojętnych, ale znajomych z choroby i dramatów życiowych.

Kolejny etap, to osoby z tzw. „świecznika”, a więc księża, lekarze, nauczyciele i miejscowa elita rządząca, których pewno nigdy nie poznamy. Po trzech, czterech tygodniach wiemy już tak dużo, że w głowie się nie mieści. Pytanie tylko: – Po co?

Choroba to sprawa intymna i o tym się mów z lekarzem, terapeutą, czy pielęgniarką, a nie z osobą w zasadzie obcą, która też ma swoje dolegliwości, różną wrażliwość. Która nie ma potrzeby, ani możliwości by jeszcze cierpieć za kogoś, kto różne etapy leczenia ma już za sobą. Ci opowiadający sprawiają takie wrażenie, jakby się delektowali cierpieniem, nagromadzeniem negatywnych doznań. Zdaje się być to dla nich jakąś formą katharsis (oczyszczenia), a może chodzi o zrzucenie ciężaru, czy rozładowanie napięcia poprzez włączenie do swoich przeżyć innych osób. Jest to do pewnego stopnia zrozumiałe, że człowiek pragnie w innym człowieku znaleźć

swój własny „zawór bezpieczeństwa”, możliwość odreagowania stresu wokół chorobowego. Pytanie tylko: – Jak ten, kto jest odbiorcą tych zwierzeń, na nie zareaguje?

Bywa przecież i tak, że wrażliwa osoba, obarczona swoimi dolegliwościami, po wysłuchaniu takich dramatycznych wiadomości, przechwytuje pewną część tych doznań i popada w depresję – tyle, że opowiadający o tym nie wie.

A więc; mówić czy nie mówić?!

Zdarza się przecież czasami trafić na osobę, która nie ma z kim porozmawiać w domu o swoich problemach i pobyt w szpitalu jest dla niej jedyną okazją „wywnętrzenia” się. Dobrze, gdy trafi na osobę na tyle silną, że potrafi ona bezboleśnie znieść ciężar takiej opowieści. Gorzej, gdy trafi na kogoś słabszego, który łatwo może się stać jej ofiarą. Tacy opowiadacze zamiast poczytać książkę, czy gazetę, to zaczynają „nadawać” barwnie i obficie na temat swoich rozlicznych chorób, tak że czasem niezwykle trudno się od niej wyzwolić. Takie to już czasy, że mamy najwięcej „domorosłych lekarzy”, którzy „najlepiej” wiedzą co czym leczyć i gdzie kupić. Tworzy to zamęt w głowach słuchających, którzy zapo-

minają czasem o tym, że to co pomogło jednej osobie może szkodzić komuś innemu.

Mówić przeto, czy nie mówić?!

Mówiący jakoś się „rozładowuje” przerzucając na słuchacza swój bagaż cierpienia, ale osoba słuchająca bywa zmęczona, przyduszona i chora na samą myśl o kolejnym spotkaniu. A może w tej sprawie wypowiedzieliby się lekarze, psycholodzy, czy specjaliści od terapii gaudulstwa.

Dobrze żyć to też sztuka

Z okazji różnych uroczystości składamy sobie wzajemnie życzenia. Są one czasem zdawkowe, oklepane, nawet jeśli szczere. Szukamy przeto dla bliskich takich życzeń, które coś wnoszą, skłaniają do myślenia, a nawet mogą pomóc w podbudowaniu psychiki.

Zdarzają się dobre życzenia na Nowy Rok, kiedy to pragniemy, żeby wszystko jakoś się ułożyło, ale co i jak, to nie zawsze wiedzą Ci, co życzą, ani Ci, dla których życzenia adresujemy.

Przeczytałam kiedyś życzenia, które dały mi sporo do myślenia, więc dzielę się nimi z tymi, co je przeczytać zechcą:

- „Miej czas na pracę – jest ceną sukcesu” – szkoda tylko, że tak wiele osób jej nie ma.
- „Miej czas na rozmyślanie – jest źródłem siły” – a przecież ludzie tak słabną psychicznie.
- „Miej czas na zabawę – jest eliksirem młodości” – to najprawdziwsza prawda.
- „Miej czas na czytanie – jest skarbnicą mądro-



- ści” – lecz tak mało się czyta, a książki drożeją.
- „Miej czas na życzliwość – jest drogą do szczęścia” – może więc trzeba wybaczać i kochać.
 - „Miej czas na miłość – jest pokarmem duszy” – i trzeba go jeść zachłannie z innymi.
 - „Miej czas na dzielenie się – życie jest zbyt krótkie, aby chować je dla siebie” – niech więc trwa.
 - „Miej czas na śmiech – jest muzyką serca” – otwórzmy się więc na tę muzykę radośnie.
 - „Miej czas na marzenia – przybliżają do gwiazd” – bo są one siłą napędową i sprawcą dla człowieka dla człowieka myślącego.

Komentarze do owych dezyderatów są raczej subiektywne, każdy więc może włączyć swój intelekt i emocje, realizując się indywidualnie.

Żyć nadzieją i miłością w cierpieniu

Znam wiele osób, które chciałyby być bogate, zdrowe, mądre i jeszcze urodziwe. Ale bywam też wśród

ludzi bardzo cierpiących, mimo zasobnego życia, a chcieliby chociaż stanąć na własnych nogach. Pragną natomiast mało, a może zbyt wiele, bo miłości od bliskich, zrozumienia w otoczeniu i wciąż wadzą się z Bogiem... dlaczego... Była wśród wielu, także na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej w branickim szpitalu. Dopóki buntowałam się przeciwko lekarzom, terapeutom i Bogu, cierpienie było coraz większe, bo brakło nadziei i wiary, że gdzie człowiek jest bezradny, tam ingeruje Chrystus, bo mocni go raczej nie potrzebują. On zna ból i cierpienie, zniewagi i poniżenie, ale także sukcesy wśród tych, których uzdrawiał, oraz pogardę aż do ogołocenia. Trzeba nam wszakże wiedzieć, że to nie tylko historia, to nie tylko film „Pasja”, to nie same przekazy ewangelistów, bo Chrystus cierpi wciąż w nas samych, w naszych bliskich; niszczone przez zazdrość, zawiść, lęk, brak modlitwy i wiary, że dramat Chrystusa jest także naszym dramatem. A przecież wciąż – jeśli nas na to stać – pomaga nam nieść krzyż, bo zna jego ciężar. Jeśli zaś udostępniemy mu choćby szczelinę w naszej

egzystencji, to wejdzie tak, jak do domu Zachariasza, bo on tego pragnął i Chrystus spełnił jego pragnienie.

Zapraszamy więc Chrystusa, a wtedy nasz KRZYŻ i nasze cierpienie nabierze sensu – jak śpiewamy w pieśniach wielkopostnych.

Piszę o tym, sama doświadczona niemocą, która zwróciła mnie ku innym cierpiącym. Otworzyła oczy na świat, o którym nie miałam pojęcia i dała nadzieję.

Ja wiem, że czasem chorzy mają już dość cierpienia, czują do siebie odrazę (sprawa higieny, poniżania się etc.) i jeśli nie przyjmą do świadomości faktu, że cierpi w nich Chrystus – Syn Boży – to robią miejsce demonowi, który niszczy duszę, a gdy ona słabnie, ciało ulega rozkładowi. Trzeba chcieć żyć, kochać i być kochanym – o, jakież to trudne, ale; „(...)Dla miłości moich braci, dla miłości moich przyjaciół, będę śpiewać, będę mówić; – Pokój niech będzie w Tobie.(...)” – jak mówią słowa psalmu.

Tego Wam i sobie życzy pacjentka

Daniela Długosz-Penca

Czy potrafimy siebie polubić?

Zacznijmy od tego, że wszyscy mamy wady i że nikt nie jest doskonały. Niektórzy z nas godzą się ze swoimi słabościami, mają do nich zdrowy dystans i żyją z sobą w zgodzie, ale większość nie może się z nimi pogodzić i dlatego są wiecznie wewnętrznie skłócen.

Polubić siebie... każdy by tak chciał. Pozornie to proste lecz dlaczego łatwiej to powiedzieć niż wykonać. Często mówimy: „Nie mogę, nie umiem, to mnie przeraża, do niczego się nie nadaję, nic mi nie wychodzi, to wszystko nie ma sensu...” Czyżby na świecie żyło się rzeczywiście tak źle? Dlaczego większość ludzi ocenia się o wiele gorzej niż odbiera ich otoczenie? Łatwo mówimy o tym, co nas boli, trapi, o swoich ułomnościach i

czego nie lubimy w sobie. Przecież powinniśmy częściej opowiadać co w nas dobrego, o naszych mocnych stronach. Mamy prawo do pomyłek, nie jesteśmy doskonali. Przecież nic się nie stanie, świat nie zginie od naszej niedoskonałości. Wszystkie nasze niepowodzenia powinny nas mobilizować, dodawać sił a nie pogłębiać i utwierdzać w przekonaniu, że „jesteśmy do niczego”. Musimy wiedzieć, iż posiadamy wady ale również zalety – dobre cechy, mocne strony. Na pewno każdy z nas je ma, tylko nie dostrzega.

„Nie przegapiajcie drobnych radości życia, goniąc za tymi wielkimi”. Jeśli coś zrobimy dobrze pochwalmy się, docenmy siebie, cieszymy się. Nie bądźmy cały czas poważni.

Traktowanie siebie z przymrużeniem oka i lekką pobłażliwością jeszcze nikomu nie zaszkodziło. Częściej się uśmiechajmy bez poczucia winy, że inni nieustannie oceniają nas negatywnie, a być może czyhają na nasz błąd. To takie przyjemne kiedy widzi się radosną twarz na ulicy. Nie miejmy do siebie bez przerwy pretensji. Niewielka gafa czy potknięcie, jakimi usiane jest nasze życie, niech nie stanie się źródłem bezsenności i trwającego wiele dni napięcia.

SPRÓBUJMY POLUBIĆ SIEBIE!!! POSTARAJMY SIĘ BYĆ SWOIM PRZYJACIELEM!!!

Będzie nam się żyło łatwiej i mniej nerwowo.

Hieronim Śliwiński

NIE LOGIKA

Człowieku tyś się wzniósł
zasady logiki żeś złamał
potrafisz wciąż zabijać
przykazania wiary łamać.
Trzeba całe życie kochać
materialne dobra lubić
radością życia się zajmować
dreszcz miłości przekazywać.
nie logika prowadzi wojnę
omijają organizacje cnotę
stań się człowieku posłusznym
wydaj decyzję samym mądrym.
Nie logika buduje anarchię
osłania przywódców zdradę
dajecie broń dla obrony
używa jej zawsze pokonany
zaczniście kochać życie
zwycięstwa kraju pamiętacie

KOLARSTWO

sunie kolarz po ulicy
nic się wokół niego nie liczy
mija drzewa i budynki
witają kolarzy panienki
wtem jest kraksa w peletonie
jednak podnoszą się dzielnie
mkną peleton za liderem
każde auto peletonem miniemy
więc zwycięstwa są nie pewne
kto zachowa największą werwę
już dościga go peleton
lecz nie słabnie uciekinier
za godzinę jadą razem
by ponownie się prześcigać
i mknąć wspólnie przez las
tam szykuje się ucieczka
jest to w peletonie jazda męska
już szykuje się nam grupka
która mkną pod górę
i zarabia czasu wiele
bo się śpieszą na imprezę
ja w zwycięstwo grupy wierzę
lecz pechowiec łapie gumę
pozostają mu na ratunek
to peleton szybko mkną
że nikt z przodu się nie utrzyma
kolarstwo sport nóg mięśni okolice poznawczy.



Andrzej Rozdrujk

CIĄGŁA WIECZNOŚĆ

Bóg tyś zawsze niewidzialny
zawsze jesteś nie przegrany
pomóż w osiągnięciu radości
pragnę nabyć największej mądrości
Bóg ty wprowadzasz pokój
dla ciebie żyłem żyję jesteś
w mojej rozmowie dziękuję
czasu w życiu nie marnuję
Bóg dajesz zasłużonym w wierze
moje życie twój cud bierze
przebacz Polsce grzeszność
moje życie to Polskie bogactwo
Bóg czyn Polskę bogatą
chwalę się z pracy moim tatą
kocham, kocham już ciebie
otwórz duszą bramę w niebie
Ale jestem mądry
Zbieraniem znaczków buduję
obrazy katolicyzmu pielęgnuję
dajcie mi przywileje
wprowadzać zacznę bogacenie
Ale jestem mądry teraz
zachowuję papieża obraz
pokój mam dla przyjaźni
Polacy jesteśmy odważni
Ale jestem mądry wierząc
nadejdzie już rozwoju owoc
euro wzbogaca naród
zaczęto miłości poród
Już Boga tylko kocham
do ścian ,obrazów tylko gadam
ujawniajcie w kraju mądrych
pokonacie piekła przebiegłych
szanujcie unię europejską

LOTNICZY TERRORYZM

Napotkali na bogatego zwierzchnika
sterroryzowali głównego lotnika
zadanie mieli okrutne do wykonania
nie zmieniać mieli wykonanie zadania
Zakneblowali, też zabili
pasażerowie się po cichu modlili
oni zdesperowani do osiągnięcia celu
dwoje pasażerów było po weselu
Oni mieli cele wyższe, budynki
Krzyczały, szalały panienki
wtem ginie pilot zabili pilota
stery przejmują terrorysta...

Zatrzymaj się w biegu i przeczytaj!

Totem Tantra

Zatrzymaj się na chwilę, by przeczytać tę wiadomość – jest ważna! Był sobie kiedyś chłopiec o paskudnym charakterze. Jego ojciec dał mu torebkę gwoździ i powiedział, by je wbił w płot ich ogrodu za każdym razem, gdy straci cierpliwość lub będzie chciał kogoś obrazić.

Pierwszego dnia chłopiec wbił 37 gwoździ. W następnych tygodniach nauczył się kontrolować siebie i liczba gwoździ wbijanych w płot zmniejszała się z dnia na dzień; w końcu doszedł do wniosku, że łatwiej jest kontrolować siebie, niż wbijać gwoździe.

Wreszcie nadszedł dzień, kiedy chłopiec nie wbił już żadnego gwoźdź. Poszedł zatem do ojca i powiedział mu, że tego dnia nie wbił żadnego gwoźdź.

A ojciec mu powiedział, by teraz wyjął jednego gwoźdź za każdym razem, gdy nie stracił cierpliwości.

Mijały dni, aż w końcu chłopiec mógł przyjść do ojca i powiedzieć, że wyjął już wszystkie gwoździe.

Poszli razem, by to zobaczyć i ojciec powiedział: "Synu, zachowywałeś się dobrze, ale spójrz teraz na te dziury."

Ten płot nigdy już nie będzie taki, jak na początku. Kiedy kogoś obrażasz i kiedy mówisz mu coś złośliwego, zostawiasz w nim rany takie, jak tutaj.

Możesz komuś wbić nóż w plecy i później go wyjąć, ale zawsze pozostanie rana. Mało ważne jest, jak często będziesz kogoś przepraszał, rana pozostanie.

Zranienie słowne robi tyle samo szkód, co zranienie fizyczne.

Przyjaciele zaś są rzadkim darem, podnoszą na duchu w trudnej chwili.

Są gotowi Cię wysłuchać, kiedy tego potrzebujesz i otwierają przed Tobą serce.

Pokaż, jak bardzo ich kochasz."

"Jedną z radości przyjaźni jest wiedza, komu powierzyć swój sekret" (Alessandro Manzoni)

Kilka linijek do przemyślenia

Jeśli czytasz tę wiadomość, to znaczy że ktoś dobrze Ci życzy i wie, że też masz przyjaciół, którym możesz ją przekazać.

Ta Tantra pochodzi z północy Indii.

Nawet jeśli jesteś przesądny lub nie... poświęć kilka minut na przeczytanie tego tekstu, bowiem zawiera on kilka dobrych rad dla Twojej duszy.

- Dawaj ludziom więcej, niż oczekują i rób to z wyczuciem
- Kiedy mówisz "Kocham Cię...", mów to szczerze...
- Kiedy mówisz "Przykro mi...", patrz w oczy.
- Nie wyśmiewaj się z marzeń innych ludzi, bo to Ciebie mogą zranić, a marzenia są jedynym sposobem dobrego spędzenia życia.
- Nie oceniaj innych według ich wad.
- Mów wolno, ale myśl szybko.
- Jeśli ktoś Ci zada pytanie, na które wolałbyś nie odpowiadać, uśmiechnij się i odpowiedz: "Dlaczego chcesz to wiedzieć?"
- Przypomnij sobie, że największa miłość i największe sukcesy noszą w sobie największe ryzyko.
- Kiedy coś tracisz, nie trać tego nowego doświadczenia.
- Przypominaj sobie te 3 zasady:
- Szanuj siebie,
- Szanuj innych,
- Bądź odpowiedzialny za własne czyny.
- Nie pozwól, by mała różnica zabiła wielką przyjaźń.
- Uśmiechnij się, gdy odbierasz telefon. Ten, który dzwoni odczuje to w Twoim głosie.
- Czytaj między liniami.
- Przypomnij sobie, że nieotrzymanie tego, czego chcesz, kiedy chcesz, jest czasem szczęściem.

Ta TOTEM TANTRA nic złego ci nie zrobi, a może na chwilę zastanowisz się, wyciszysz...

Jeśli doszedłeś do końca tej wiadomości, jesteś naprawdę wspaniałym człowiekiem...

Wiadomość otrzymana od Przyjaciół pocztą elektroniczną



Koci blog

Ostatnimi czasy rozpowszechniła się w Internecie moda na „blogi”. Jeśli ktoś nie wie co to takiego, to śpieszymy z podpowiedzią: blog to rodzaj pamiętnika, który funkcjonuje jako część serwisu internetowego, bądź jako osobna strona. Ostat-

to nowy rodzaj twórczości o wielkich perspektywach. Niestety wiele blogów, to totalne nieporozumienie. Nie ma w nich nic poza jednozdaniowymi uwagami pełnymi „łaciny” rodem z ryszotaka. Jeśli to ma być ta oryginalność, to dziękuję.

Niektóre jednak blogi, to „perelki”, a jest nawet kilka takich, które doczekały się już wydań książkowych.

Ponieważ zdaje się, że wszyscy już mają w Internecie swoje blogi, to nie dziwi fakt, że może go mieć również... kot, albo ktoś, kto ma kota...

Poniżej prezentujemy fragment takiej „kociej twórczości”.



nimi czasami telewizja podawała informację o blogach wielu znakomitych osobistości naszej sceny politycznej. Poddając je zresztą drugoczącej krytyce za sztywność i brak fantazji. Twórczość „blogowa” ma swoją zagorzałych wielbicieli, bo tam liczy się oryginalność. Jest

gle dokuczają mi jakimiś dziwnymi kołyszącymi się na sznurku przedmiotami. Sami rozrzutni w jedzeniu świeżego mięsa karzą mi wcinąć jakieś suche płatki. Tylko nadzieja ucieczki trzyma mnie przy życiu a zniszczenie jakiegoś mebla daje mi troszeczkę satysfakcji. Możliwe, że jutro zjem im jakieś kwiatka.

Dzień 761

Dzisiaj biegałem pod nogami moich więźcieli z myślą o ich morderstwie, I prawie mi się to udało. Muszę spróbować na szczycie schodów. W celu obrzydzenia i zniechęcenia tych bezmoralnych oprawców, zmusiłem się raz do zwymiotowania na ich ulubiony fotel. Muszę spróbować to

powtórzyć im na łóżko.

Dzień 762

Spałem cały dzień tylko po to, aby drażnić tych więźcieli w późnych godzinach nocnych niekończącymi się prośbami o stawę.

Dzień 765

Urwałem myszy głowę I przyniosłem im samo jej ciało w celu wzbudzenia strachu w ich sercach. Niech wiedzą do czego jestem zdolny. Oni szczebiotali tylko radośnie, jaki to ze mnie dobry kot. HMMM. Plan zawiódł.

Dzień 768

W końcu zdałem sobie sprawę, co z nich za sadyści. Bez żadnej podstawy wybrali mnie do wodnych tortur. Tym razem jednakże do tortur został włączony palący i pieniający środek chemiczny zwany „szamponem”. Jaki chory umysł mógł wynaleźć taki płyn? Moim jedynym sposobem na zapomnienie o żalu jest kawałek kciuka, który dalej siedzi mi między zębami.

Dzień 771

Odkryło się jakieś spotkanie ich współników. Zamknęli mnie samego na ten czas. Jednak mogłem słyszeć odgłosy i odory tych szklanych rurek, które oni nazywają „piwo”. Usłyszałem także, że moje zamknięcie spowodowane było moją siłą „uczulenia”. Muszę się dowiedzieć, co to takiego i jak to użyć na swoją korzyść.

Dzień 774

Jestem przekonany, że inni uwięzieni są ich oddanymi służącymi, a może nawet kapusiami. Pies jest rutynowo wypuszczany na dwór, a jak wraca to wygląda na więcej niż uradowanego. On musi być stuknięty. Natomiast ptak na pewno jest donosicielem. Opanował ich straszny język do perfekcji (podobny do mowy kretów) i gada z nimi nieustannie. Jestem pewny, że zdaje on raport z każdego mojego kroku. Ponieważ jest on umieszczony w metalowym pomieszczeniu, jego bezpieczeństwo jest zapewnione. Poczekamy, zobaczymy – to tylko sprawa czasu.(...)



Wybrał: H. Śliwiński

Skrawkkiem serca napisane

(...)

To boli, gdy przychodzą pożegnania. Nie te zwykłe, gdy żegnasz się z kimś na krótko, ale te pożegnania ostateczne, na wieczność.

Chcę powiedzieć kilka słów Tobie mój Przyjacielu, bo choć brak Cię przy mnie w chwili próby, to zachowałam Cię w sercu.

(...)

Będę mówić, Przyjacielu. Najchętniej milczałabym, ale milczenia nie jest żadnym rozwiązaniem, milczenie nie wyjaśnia nic. A ja usiłuję wciąż na nowo wyjaśnić sobie i tobie, że to, co uczyniłam, nie było zdradą. Nawet wtedy, gdy zapragnęłam umrzeć, nie popełniłam zdrady i nie zawiodłam twojej wiary we mnie. I dlatego, przyjacielu, przeciw twojemu milczeniu będę się bronić słowami.

Chcę ci przypomnieć siebie taką, jaką byłam poprzez te wszystkie lata, które mijaly nam wspólnie, dni – podczas których nasze myśli płynęły równolegle świadome swej bliskości; wystarczyło napisać list, wyciągnąć rękę, żeby napotkać twoje słowa, twój przyjazny gest. Chcę przywołać naszą przeszłość, chcę, żebyś na tych kartkach, które białe jeszcze piętrzą się przede mną, odnalazł drganie mojego żywego serca.

(...)

Atrament przewożę w garści ze szpitala do szpitala. Po drodze było zupełnie złoto. Drzewa umierają inaczej niż ludzie. Drzewa wyglądają tak, jak gdyby cieszyły się własną śmiercią. Wprawdzie potem będzie wiosna i one zakwitną znowu, ale ty wiesz, że nigdy nie można mieć pewności. No i skąd mogą wiedzieć o tym drzewa? Dla nich na pewno każda jesień jest ostatnia.

(...)

Czym są pożegnania, Przyjacielu? Jeszcze raz obejmuję spojrzeniem ściany, kolorowe kawałki płótna, wystające grzbiety książek na półce. Myślę poprzez narastający w uszach szum. Czy wszystko pozostanie tak samo, kiedy mnie już nie

będzie? Czy książki odwykną od dotyku moich rąk, czy suknie zapomną o zapachu mojego ciała? A ludzie? Przez chwilę będą mówić o mnie, będą dziwić się mojej śmierci – zapomną. Nie ludźmy się, Przyjacielu, ludzie pogrzebią nas w pamięci równie szybko, jak pogrzebią w ziemi nasze ciała. Nasz ból, nasza miłość, wszystkie nasze pragnienia odejdą razem z nami i nie zostanie po nich nawet puste miejsce. Na ziemi nie ma pustych miejsc.

(...)

Reflektuję się czasem. Czytam jeszcze raz... To jest uległe, pogodzo-

ne, już nie walczę. Poczułam się podle. Zapytałam siebie; dlaczego mam potulnie złożyć głowę? Nigdy taka nie była. To choroba, to słabość. Znasz mnie Przyjacielu; nie jestem słaba. Choć mój świat się kończy – bo przecież śmierć jest końcem naszego świata – to nie zegnę kolan, nie poddam się. Ty zawsze wierzyłeś we mnie i choć Ciebie nie ma przy mnie, to Twoja wiara doda mi sił. Nie ugnę się!

(...)

Nadesłała Marta



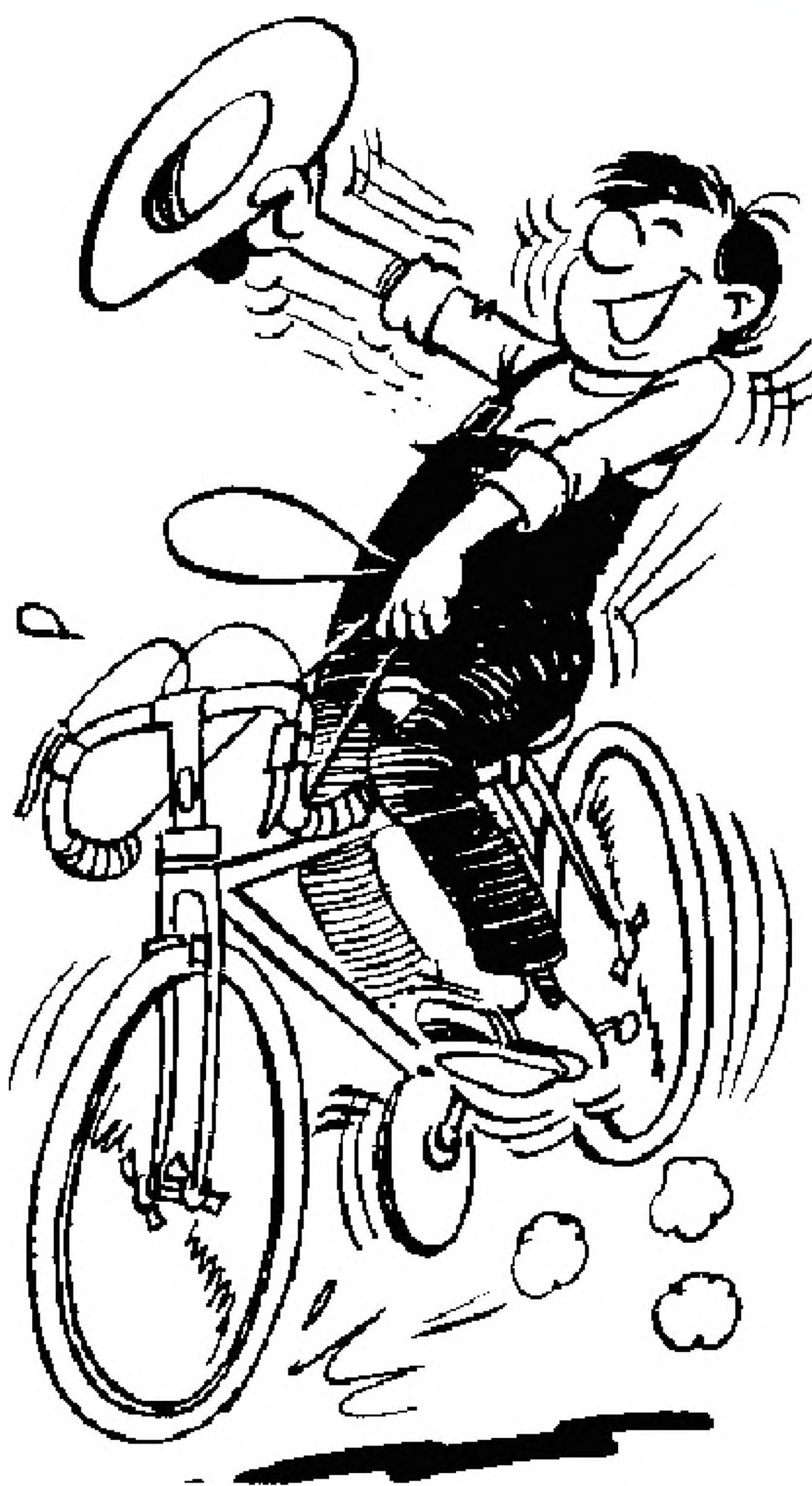
Z pamiętnika pacjenta

BRANICE – dnia 29 lipca 2005r.

– piątek – dzień roboczy.

Do 6.00 wstałem i odsikałem się do pisuaru i oplukałem go dokładnie. Lubię by było czysto i schludnie. Wypiłem trochę płynu ze swojej cysterny, to przeciwko wszelkim chorobom, aby oczyścić organizm. Miałem sen: Matuchna w Domu Rodinnym. Koniec snu. Zaparzyłem mocną herbatę „Indyjską” z 4 łyżeczek – to na „dzień dobry”. Pościel złożyłem. Elegancko. Porządek musi być. Panu Rektorowi Wernerowi złożyłem koc po Nocy. Jest pochmurny poranek. Wyszczotkowałem zęby pastą „Colodent”. Użyłem nowej szczoteczki do zębów. Przygotowałem gąbkę i mydło sine. Pani Maria poprawiła Moją pościel szpitalną. Dałem papier toaletowy Januszowi K. Do 8.00 wykapałem się pod ciepłym prysznicem +36,6°C i zimnym +4°C – hartującym. Ogoliłem też głowę na lyso kremem i maszynką dwuostrzową „Gillette”. Oplukałem głowę ciepłą i zimną wodą do czysta. A na koniec zahartowałem głowę zimną (+4°C) wodą. Wytarłem głowę ręcznikiem bawełnianym frotte (100% tej bawełny w tym ręczniku). Zjadłem bułkę z jagodami leśnymi (borówką czernicą) (vaccinium myrtillus)L. Zniosłem sześć 30 kilogramowych (kilo siła) worów z brudną bielizną po schodach na dół na bruk piekielny na ramionach, czyli na barkach. Uprałem spodnie dresowe. Uprałem też szorty i skarpety czarne. Pół godziny się z tym męczyłem, ale zrobiłem. Wypiłem napar z liści „Wierzby kruchej” (salix fragilis)L. Rozwiesiłem spodnie i ręcznik frotte baw. 100% niebieski. Ubrałem czyste, białe „Skarpety” i czyste białe krótkie spodenki i czystą podkoszulkę żółtą. Czystą kamizelkę z kieszeniami. Nakremowałem kremem „Nivea” Głowę i szyję Swoją.

Do 8.25 ubrałem czarne sandały - nowe. Przygotowałem koszulę flanelową i dwie chusty koloru khaki do prasowania w ZOL-u – Zakładzie Opiekuńczo Lecznym. Do 8.30 robiłem kung - fu (wypełnienie wysiłku), aż się spociłem. Jest słoneczny poranek. Im więcej wysiłku na Poligonie (potu) tym mniej wylewu krwi na Wojnie – stara maksy-



ma żołnierska. Do 9.12 na śniadanie zupa mleczna (zalewajka). Chleb „Graham” i kromkę od Czenrezika (białego). Niosłem termos ± 15 KG, aż się spociłem. Od 9.00 – 9.49 odbyło się Zebranie Społeczności. Wyszczotkowałem zęby pastą do zębów i szczoteczką do zębów i wypłukałem zimną wodą oraz trochę jej wypilem. Parzę mocną herbatę „Indyjską” w kubku glinianym. Wypalany. Jestem nieuleczalnie chory na Amne-

zę. Czekamy wizyty lekarskiej. Do 11.22 zjadłem liście „Wierzby kruchej” (salix fragilis)L i kwiaty „róży dzikiej” (rosa canina)L - Szypszyny. Róża to witamina C – Forte, a „Wierzba krucha” (salix fragilis)L to drzewo chinowe przeciwko Malarii – Zimnicy a także rozpuszcza skrzepy krwi i chroni przed zawałem serca. I także prze-

ciwko wylewowi krwi do Mózgu i paraliżowi w wyniku tego. Sen: Mateczka w chacie. Koniec snu. Zjadłem garść dojrzałych

„Poziomki” (strawberry) przebogatych w Jod i A -forte i C-forte. Do 11.39 leżałem w cieniu „Jesionu wyniosłego” (fraxinus excelsior) i szopy. Zjadłem kilka liści „Mniszka lekarskiego” (taraxinalus officinale). Na wątrobę i woreczek żółciowy skuteczne. Pożyczyłem kremu do golenia Kazimierzowi W. i starej maszynki do golenia – jeszcze ostrej. Zjadłem 1/2 = 0,5 parówki i 1/2 bulki „Pszennej” i zdjąłem kamizelkę zieloną. Jestem letnio ubrany w podkoszulkę i letnie spodenki i w białe skarpety oraz sandały czarne plastkowe z Włoch (made in Italy). Koc obiecał przynieść Wojciech S. Do 16.49 na Obiad zupa kapuściana z ziemniakami, a na drugie danie ziemniaki. Byłem na świeżym powietrzu. Po obiedzie dostaliśmy

leki psychotropowe od Medyczk. Parzę świeżo zebrane liście „Pokrzywy zwyczajnej” (urtica dioicae)L. Do 15.02 poczęstowałem Panią Jadwigę S. „Miodem pszczelem” (been honey), oraz napojem „Grapefruitowym”. Czasem dajesz, czasem dostajesz – równowaga to dobry stan w przyrodzie.

Przy otwartym oknie, w chłodzie murów, spałem pod kołdrą i kocem. Wojciech S. zwrócił koc oddziało-

(Ciąg dalszy na stronie 18)

Kącik smakosza

Zapiekanka z ziemniaków

Składniki:

- 1 kg ziemniaków
- 0,5 l śmietany
- 1 główka czosnku
- 0,5 l mleka
- przyprawy : vegeta, pieprz ziółowy, papryka ser żółty (do posypania)

Przygotowanie:

Ziemniaki pokroić w talarki i przełożyć do miski - posypać vegetą i pozostałymi przyprawami oraz częścią wyciśniętego czosnku, wymieszać. Wlać mleko do garnka, dodać vegetę i przyprawy oraz pozostałą część wyciśniętego czosnku. Przełożyć do mleka ziemniaki z miski i zagotować. W chwili, gdy mleko zacznie się gotować dolać do niego śmietanę i pozostawić na ogniu jeszcze 3 minutki. Przełożyć wszystko do naczynia żaroodpornego tak, aby ziemniaki pływały w mleku. Piec w temp. od 150 do 180 stopni około 1 godziny, (jeżeli ziemniaki będą wcześniej miękkie to wyjąć). Po upieczeniu posypać wszystko tartym żółtym serem.



*Palce lizać
Smacznego!*

Żart nie na żarty

Mówi ojciec do syna:

- Synu, znalazłem ci wspaniałą kandydatkę na żonę!
- Ale tato... sam potrafię znaleźć sobie dziewczynę... kto to jest?

- To córka Kulczyka!

- Suuuper! Trzeba było tak od razu!

Ojciec udaje się do Kulczyka na rozmowę:

- Dzień dobry Panu! Wydaje mi się, że znalazłem doskonałego kandydata na męża Pańskiej córki!
- Wie Pan... ale ja nie szukam męża dla mojej córki...
- Ależ to wiceprezes Orlenu.

- Cudownie! To zmienia postać rzeczy!

Następnie ojciec udaje się do prezesa Orlenu:

- Witam Pana Panie prezesie! Przychodzę z dobrą nowiną - mam idealnego kandydata na wiceprezesa w Pańskiej firmie.
- No tak.. Ale ja nie szukam nikogo na tę posadę.
- Jest Pan pewien?! To zięć Kulczyka!
- Ooo! Chyba, że tak!

Siedzą dwa ufoludki na Marsie, a obok nich podchodzi do lądowania statek kosmiczny z amerykańską flagą. Ufoludki patrzą na siebie, a jeden mówi:

- Stary! Przecież my nie mamy żadnej ropy!

Z pamiętnika pacjenta

(Ciąg dalszy ze strony 17)

wy. Pilem chłodny kompot z „Czarnej porzeczki” zimny i mocny prosto ze słoja. Do 17.28 zjadłem na Wierczerzę od Pana Profesora W. bułkę pszenną i 3 kromki chleba z 0,5 serka topionego (sczmelzkase) i chleb „Graham” i użyłem prywatnej margaryny „Delma”. Jest gorący i słoneczny zachód Słońca – początek Soboty. Do 18.34 wyniosłem śmieci worami 15 KG w dwóch worach plastikowych. Odsikałem się pod spróchniałym pniakiem i odpocząłem w cieniu Brzozy. „Brzozy brodawkowatej” (betula verrucosa) L. Trochę pogryzły Mnie mrówki rudnice. Jest zachód Słońca. Piję rosół z kostki „Rosołowej”. Do 19.35 wykąpałem się nową gąbką i nowym mydłem, oraz ciepłym i zimnym prysznicem – hartującym. Wytarłem się w niebieski bawełniany 100% ręcznik frotte. Ubrałem się: na wierzch zieloną prywatną pidżamę od Pana Generała M. Szorstka gąbką wytarłem po skórze, aby pobudzić Czakry i nadal kanały energetyczne i centra energetyczne (czakry). Starłem 5 jabłek Jego Świętobliwości Dalaj Lamie (Marianowi D.). Noszę nowe szkła (– 0,75 dioptrii prawe i lewe szkło). Nowe szkła 100 zł polskich nowych – rozbój. Ubrałem szare skarpety. Schowałem mydło i gąbkę pod klucz do szafy. Zjadłem jedno tarte jabłko od Mariana D. – za robociznę zapłata. Poprasowałem chustę Jagodzie i podarowałem i

pocałowałem Boginię Pallas Atenę i dostałem od Niej (Pallas Ateny) landrynkę. Od Bronisława – świadka Jehowy – dostałem książkę „Od Wschodu do Zachodu Słońca” i czytałem jej fragment z dużym zainteresowaniem. Zjadłem 100g kaszy Gryczanej a od Mariana D., oraz loda „Śnieżkę” (kakaowego) i ubrałem czyste szare (za 8,00 zł) skarpety na Noc

„Bo czy żyję, czyli też w grobie,
To szczęsną muchą jestem sobie...”

Jest zachód słońca. Piękny.

KONIEC DNIA

Janusz Hoffman

Redakcja

Skład redakcji: EWA, Janusz Hoffman

Współpraca: W. Promiński, A. Kozdryk, D. Penca, Marta, H. Śliwiński i inni

Adres redakcji: Redakcja miesięcznika ZYGZAK

Pracownie Terapii Zajęciowej ZOL

ul. Szpitalna 18

48-140 BRANICE

tel. wew. 474

e-mail: hieronimsliwinski1@wp.pl

Internet: www.zygzak.priv.pl