

Eskulap



PISMO UCZNIÓW I SŁUCHACZY

SZKOŁY POLICEALNEJ MEDYCZNEGO STUDIUM ZAWODOWEGO

im. St. Liebharta w Lublinie

kwiecień - czerwiec 2019



Wł. Podkowiński: Pałac w Chrzęstnem

W bieżącym numerze:

- Patroni roku 2019
 - Ważne daty
 - Co słyszeć w kulturze?
 - Z życia szkoły
 - Fascynacja złem w kulturze
 - Nasze pasje
 - „Moje spotkanie z pacjentem”
 - Dobroczynne ziółka
- i wiele innych...**



W. Gerson: Pejzaż górski



Chcesz być szczęśliwy?

Naucz się cieszyć prostymi rzeczami



Jedź z facetami na wakacje, mówili

Będzie fajnie, mówili...



Prawdziwy facet

w kuchni sobie zawsze poradzi...

Świat, w którym żyjemy, potrzebuje piękna, by nie pogrążyć się w rozpacz. To właśnie piękno, podobnie jak prawda, daje sercu człowieka radość.
/Paweł VI/



C. Monet: Ścieżki ogrodu w Giverny

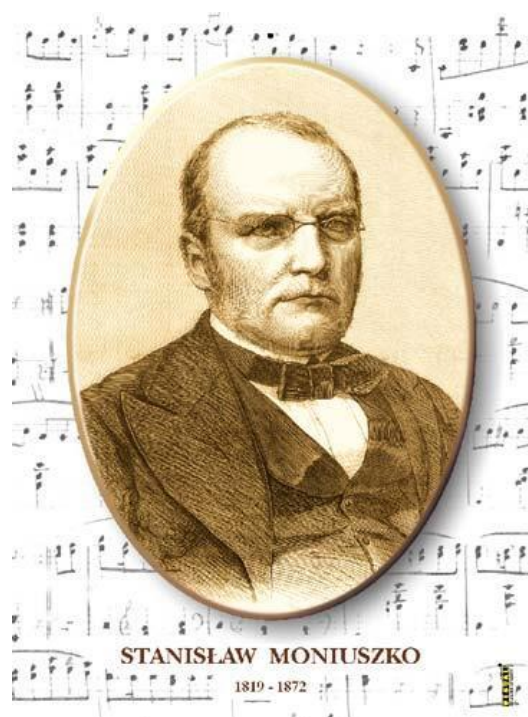
Zespół redakcyjny: mgr A. Wiśniewska, mgr A. Kądziela, M. Bester

PATRONI ROKU 2019

Stanisław Moniuszko

Kompozytor, dyrygent oper, orkiestr symfonicznych i chórów oraz pedagog. Urodzony 5 maja 1819 w majątku Ubiel k. Mińska, zmarł 4 czerwca 1872 w Warszawie.

Po krótkim okresie nauki domowej pod kierunkiem matki Elżbiety, kształcił się w grze na fortepianie od 1827 roku u Augusta Freyera w Warszawie, zaś od 1830 roku - u Dominika Stefanowicza w Mińsku. W 1837 roku wyjechał na studia do Berlina, gdzie uczył się prywatnie harmonii, kontrapunktu, instrumentacji i dyrygentury



pod kierunkiem Carla Friedricha Rungenhagena. Odbывał także praktykę, prowadząc chóry i akompaniując śpiewakom, poznawał wielki repertuar operowy, oratoryjny i symfoniczny oraz proces przygotowywania dzieł do wystawienia i technikę dyrygowania. Po trzyletnim pobycie w Berlinie w 1840 roku Moniuszko powrócił do kraju, zamieszkał z żoną w Wilnie, gdzie został prywatnym nauczycielem gry na fortepianie oraz objął stanowisko organisty w tamtejszym Kościele św. Jana. Tam zorganizował amatorski zespół chóralski, z którym podczas kilku

miesięcy jego istnienia wykonał z towarzyszeniem doraźnie zorganizowanej orkiestry "Requiem" Mozarta i wiele innych utworów. Komponował. W 1848 roku w Wilnie przygotował i osobiście poprowadził prawykonanie na estradzie pierwszej, dwuaktowej wersji opery "Halka". Po triumfie, jaki odniosła 1 stycznia 1858 roku warszawska premiera nowej, czteroaktowej wersji "Halki", odbył podróż artystyczną do Niemiec i Francji, a po powrocie 1 sierpnia 1858 roku został powołany na stanowisko pierwszego dyrygenta Opery Polskiej w Teatrze Wielkim w Warszawie. Pierwszym dziełem, jakie jeszcze w 1858 roku wystawił, była jego własna jednoaktowa opera "Flis".

W 1865 roku wystawienie opery "Straszny dwór" wywołało

entuzjazm.

Kompozycje: "Nocleg w Apeninach", operetka w 1 akcie (1837-39), Kwartety smyczkowe, "Nowy Don Kiszot czyli Sto szaleństw", operetka w 3 aktach (1841), "Litania ostrobramska" nr 1 i nr 2 na głosy solowe, chór mieszany i orkiestrę lub fortepian (1843), "Halka", opera w 2 aktach (1846-47), "Bajka" (wersja I), uwertura fantastyczna na orkiestrę (1848), "Jawnuta" ("Cyganie"), sielanka w 2 aktach (1850), "Msza żałobna d-moll" na 4-głosowy chór mieszany i instrumenty dęte z towarzyszeniem organów (1850), "Bettly", opera komiczna w 2 aktach (1852), "Litania ostrobramska" nr 3 i nr 4 na głosy solowe, chór mieszany i orkiestrę lub fortepian (przed 1854 i 1855), "Kain", uwertura na orkiestrę (1856), "Uwertura wojenna" na orkiestrę (1857), "Flis", opera w 1 akcie (1858), "Widma", kantata na głosy solowe i chór mieszany z towarzyszeniem orkiestry (przed 1859), "Hrabina", opera w 3 aktach (1859), "Verbum nobile", opera w 1 akcie (1860), "Straszny dwór", opera w 4 aktach (1861-64), "Polonez koncertowy" na wielką orkiestrę (ok. 1866), "Monte Christo", balet w 5 aktach (1866), "Sonety krymskie", kantata na głosy solowe i chór mieszany z towarzyszeniem orkiestry (1867), "Na kwaterunku", balet w 1 akcie (1868), "Paria", opera w 3 aktach z prologiem (1859-69), "Pani Twardowska", ballada na głosy solowe, chór mieszany i orkiestrę (1869), "Figue szatana", balet w 6 obrazach (1870), " a także: 278 pieśni, w tym 268 zawartych w 12 zbiorach zatytułowanych "Śpiewnik domowy" i inne.



A.Setkowicz: Ilustracja do „Halki”

-A na zakończenie wakacji -Europejski Festiwal Smaku , dzięki któremu nie przemierzając setek kilometrów można poznać różnorodne smaki Europy.

Nie zapomnijmy także o wielu ciekawych miejscach w naszym mieście, które w spokojny, letni czas warto odwiedzić. Wśród nich:

- piękną kaplicę Trójcy św. na dziedzińcu lubelskiego zamku
- Ogród Botaniczny UMCS przy Sławinkowskiej 3
- lubelskie podziemia
- uroczy dworek Wincentego Pola na Kalinowszczyźnie
- Wieżę Trynitarską z cudowną panoramą Koziego Grodu
- Muzeum Wsi Lubelskiej

Polecam też, szczególnie wieczorny spacer po naszym ślicznym Starym Mieście, z jego czarownymi zaułkami, czy też po Ogrodzie Saskim.

Nie tylko nasze miasto, ale w ogóle Lubelszczyzna pełna jest urokliwych zakątków. Obok dobrze znanych: Roztocza, Kazimierza Dolnego, Kozłówki, mamy takie perełki jak: **Poleski Park Narodowy**, **Podgórz**, słynący z szumu ptasich skrzydeł (jest tutaj Krowia Wyspa, na której nabiera sił zmęczone długim lotem, ptactwo i gniazduje wiele gatunków), **Okrzeja i Wola Okrzejska** (z dworem, w którym urodził się Henryk Sienkiewicz i okalającym go parkiem), **Radzyń Podlaski** z zabytkowymi pałacami i kościołami, czy też Siedlce, gdzie w Muzeum Diecezjalnym można podziwiać piękny obraz mistrza El Greco. /oprac. A. Wiśniewska/



Meżczyzna i Kobieta kiedyś



Meżczyzna i Kobieta dziś



DEMOTYWATORY.PL

Ewolucja

coś tu poszło nie tak

UNIA LUBELSKA

POCZĄTEK RZECZPOSPOLITEJ OBOJGA NARODÓW

„Unia lubelska” – obraz Jana Matejki (1869), z krzyżem, będącym centralną postacią obrazu, król Polski Zygmunt August /Foto: Maciej Szczepańczyk, Muzeum w Lublinie/

1 lipca 1569 zawarta została unia polsko-litewska, tym samym powstała Rzeczpospolita Obojga Narodów. Wspólne państwo Polaków i Litwinów trwało przez ponad dwa wieki – aż do czasu, kiedy zniknęło z mapy Europy po rozbiorach w 1795 roku.



W tekście unii lubelskiej czytamy: *Unia sprawiła iż już Królestwo Polskie i Wielkie Księstwo Litewskie jest jedno nieróżne i nierozdzielne ciało, a także nieróżna, ale jedna spolna Rzeczpospolita, która się z dwu państw i narodów w jeden lud zniosła i spoiła. I aby za wolą Bożą ta unia trwała do końca świata.*

– Unia zawarta w Lublinie była pewnym ukoronowaniem rozwijającego się przez dziesięciolecia związku polsko-litewskiego – mówiła historyk dr Jolanta Choińska-Mika w aud. "Kronika polska" w 2001 roku.

Dążenia do jedności

– Do 1569 roku to są dwa różne kraje, różne organizmy państwowe połączone osobą wspólnego monarchy, ale podzielone politycznie – mówił

historyk prof. Andrzej Wyczański w aud. Elizy Bojarskiej z "Królowie i książęta polscy" w 1986 roku. – To były różne kraje, różne systemy polityczne, dążenia, z tym, że systematycznie od dwóch pokoleń następowały procesy asymilacji kulturalnej i ustrojowej.

We wcześniejszych wiekach związek między Polakami a Litwinami polegał raczej na luźnym układzie unii personalnej, czyli połączenia narodów przez osobę jednego władcy. Początkowo do zawarcia unii

dążyli głównie Polacy, jednak i Litwini w końcu dojrzeli korzyści, jakie mogą z tego dla nich wynikać.

– Prawdziwy grunt pod unię zawartą w Lublinie stworzyły dopiero dążenia emancypacyjne szlachty litewskiej – podkreślała dr Jolanta Choińska-Mika.
– Szlachta litewska zmierzała do uzyskania praw politycznych podobnych jak posiadała szlachta w Królestwie Polskim. Zacieśnienie związku z Polską stwarzało właśnie taką szansę.

Postanowienia unii

Obszar Rzeczypospolitej Obojga Narodów zajmował 780 tys. km², a zamieszkała tam ludność liczyła ponad 6 milionów mieszkańców.

Efektom zawarcia unii lubelskiej było stworzenie federacji złożonej z dwóch równoprawnych członków. Oba państwa razem w wolnej elekcji wybierały jednego władcę, ujednoliciły system monetarny i prawny oraz powołały wspólny Sejm i Senat oraz prowadziły wspólną politykę obronną i zagraniczną. Zachowały jednak odrębne urzędy centralne, języki, wojsko.

– Na pewno był to kompromis zapewniający stabilność związku w interesie obojga narodów, a jednocześnie kompromis, który respektował pewne dążenia, czy ambicje polityczne elity Wielkiego Księstwa Litewskiego – zaznaczała dr Choińska-Mika.

Potęga polsko-litewska

– Unia miała wyjątkowy charakter na tle europejskim, nie dlatego, że w ogóle zaistniała, ale przede wszystkim poprzez jej trwałość, zasięg i historyczne skutki – podkreślała dr Jolanta Choińska-Mika.

Historycy są podzieleni jeśli chodzi o ocenę unii lubelskiej. Jedni mówią, że istnienie Rzeczypospolitej Obojga Narodów było tylko przyczyną długotrwałych wojen z Rosją i Turcją. Z drugiej strony połączone siły polsko-litewskie silniejszą pozycją polityczną i wojskową. Kryzys gospodarczy i polityczny doprowadził jednak do rozpadu instytucji władzy i całego państwa. Należy jednak zauważyć wartość i skutki dla naszej tradycji wieloletniego połączenia kultury polskiej i litewskiej.

KILKA RAD NA DROGĘ

Umiejętnie planuj swoją przyszłość, a zawsze będziesz wiedział, które z podejmowanych przez ciebie działań pomogą ci osiągnąć krok po kroku wyznaczone przez ciebie cele i pomogą w spełnieniu marzeń

Uwalniając się od destruktywnych emocji nie tylko zachowasz się dojrzałe, ale będziesz miał bardziej obiektywne spojrzenie na sytuację, która je w tobie wywołała, a to pomoże ci znaleźć rozwiązanie problemu

Umiejętnie organizując swoją pracę i prawidłowo zarządzając czasem nie tylko podnosisz swoją efektywność, ale też jesteś w stanie zrobić znacznie więcej w przeciągu jednego dnia, a przede wszystkim wygospodarować czas dla tych, którzy są dla ciebie najważniejsi jednocześnie nie rezygnując ze swoich ambicji

Umiejętność podejmowania samodzielnych i odpowiedzialnych decyzji, na ponoszenie których będziesz gotowy uczyni cię nie tylko osobą odpowiedzialną, ale także nauczy cię radzenia sobie z najtrudniejszymi sytuacjami. Pamiętaj, że każdy z nas jest wypadkową tego, co w życiu przeżył i czego się sam nauczył

Umiejętność rozwiązywania konfliktów, chodzenia na kompromisy i decydowania, kiedy warto odpuścić pozwoli nie tylko na budowanie zdrowych relacji, zachowanie energii na bardziej konstruktywne działania, ale też pomoże zaoszczędzić nam czas i wykluczyć napięcie wynikające z drobnostek

Umiejętność pracy w zespole i budowania korzystnych relacji międzyludzkich przydadzą się nie tylko w środowisku zawodowym, ale również pozwolą na tworzenie trwalszych i silniejszych więzów z ludźmi

Kultura osobista i takt przyda się niejednemu. Poza tym, że zmienia sposób postrzegania nas przez innych budując pozytywny obraz, zmienia też nasze mniemanie o sobie. Zawodowo pozwala więcej osiągnąć, a prywatnie pomaga na zachowanie lepszych relacji z innymi i sprawia, że przyjemniej się z nami spędza czas

Troszcząc się o stan swojego zdrowia i zdrowia najbliższych poprawiamy nie tylko swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne, ale również tych, z którymi mamy na co dzień dobre relacje. Wiadomo, że ciało nierozzerwalnie łączy się z psychiką, a jedno ma wpływ na stan drugiego, dlatego warto o to zadbać, gdyż odpowiada za jakość naszego życia

**Umiejętność rozdzielenia życia zawodowego od prywatnego wpłynie nie tylko na pozytywne relacje z bliskimi, ale pomoże osiągnąć sukces zawodowy. Pamiętaj więc, by problemy prywatne zostawiać w domu, a zawodowe – w miejscu pracy
Empatia pomoże nam w zrozumieniu drugiego, dzięki czemu będziemy mogli nie tylko służyć mu wsparciem czy udzielić pomocy, ale także poprzez lepsze zrozumienie jego punktu widzenia i sposobu patrzenia na świat będziemy w stanie więcej wraz z nim osiągnąć czy szybciej dojść do porozumienia.**

Powodzenia na kolejnych ścieżkach życia!



CO SŁYCHAĆ W KULTURZE

**Podczas wakacji w Lublinie
naprawdę wiele się dzieje!**

- Już rozpoczęły się i potrwają do

29 września **multimedialne pokazy** na Placu Litewskim – obrazy w strumieniach wody to niezwykle widowisko. Można je oglądać w piątki i soboty o godz. 21.

- Począwszy od czerwca w każdą środę wakacji w kościele św. Rodziny na Czubach wysłuchać można koncertów w ramach **Międzynarodowego Festiwalu Organowego**.
- Od 13 do 16 czerwca trwać będzie Festiwal „**Dźwięki słów**”.
- 14 i 15 czerwca będzie mieć miejsce „**Festiwal Legend Lublina**”.
- Między 21 a 23 czerwca odbywać się będzie **Festiwal Renesansu**.
- Od 27 do 30 czerwca możemy być uczestnikami festiwalu **Wschód Kultury – Inne Brzmienia**.
- Historyczny **Most Kultury** przy ul. Zamojskiej na trzy letnie miesiące staje się miejscem warsztatów, koncertów, wystaw, pokazów filmowych i potańcówek.
- 1 lipca 2019 warto włączyć się w Obchody 450. rocznicy Unii Lubelskiej. Ich kontynuacją będzie **Festiwal Dwojga Narodów**
5 – 7 lipca 2019 - Folkowe spotkanie zespołów z Polski i Litwy!
- 14 lipca rozpoczną się **Międzynarodowe Spotkania Folklorystyczne** i potrwają do 18.07.
- 25 - 28 lipca to szalony „**Carnaval Sztukmistrzów**”.
- Rękodzielnicze cudenka, regionalne smaki, koncerty i wieczorne potańcówki- oto niektóre atrakcje **Jarmarku Jagiellońskiego**, który warto odwiedzić w dniach 16-18 sierpnia.
- 15 sierpnia przeżyjemy prawdziwy **odpust w lubelskim skansenie**. Kolorowe kramy wypełnione świecidełkami, zabawkami czy smakołykami. Połączenie współczesnych obchodów z ukazaniem tradycji ludowej.



Minął długi majowy weekend.

Pogoda nieco kaprysiła, ale i tak można było zażyć spacerów, rowerowych przejażdżek i skorzystać z bogatej oferty imprez kulturalnych i patriotycznych.

Pozwolę sobie zatrzymać się na chwilę przy tych ostatnich.

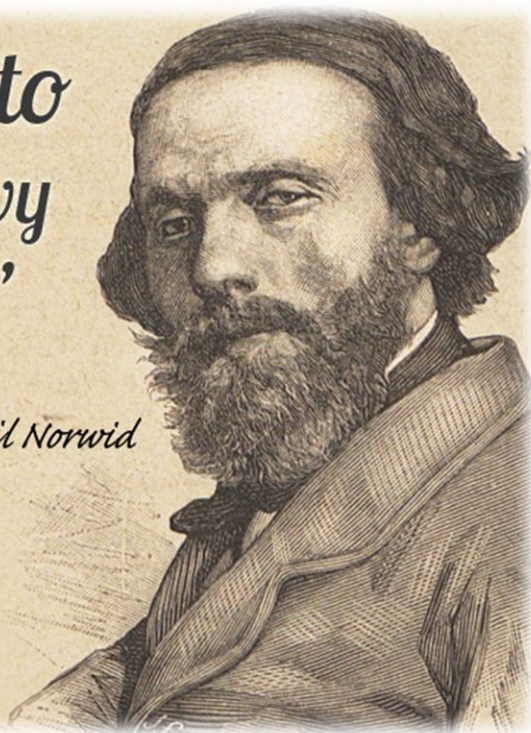
Patriotyzm, miłość Ojczyzny – czy to *modne* słowa? Nie trzeba wielkich słów, deklaracji, wystarczy świadomość, że potrzebujemy korzeni, by wzrastać, że poczucie tożsamości narodowej, religijnej jest drogowskazem i siłą do działania. Uczciwego i pożytecznego. Troska o „małą ojczyznę”, sumienna praca, rzetelna nauka, prawe wychowanie dzieci, życzliwy stosunek do ludzi, szacunek do swojej historii i teraźniejszości – to dzisiaj wyraz codziennego, a jakże cennego patriotyzmu. I radość wspólnego świętowania, do czego okazją były te majowe dni.

Cieszymy się **wolnością**, która nie ma nic wspólnego ze swawolą i nieodpowiedzialnością. Wszak **Polska**, to niezatarte miejsce w naszych sercach, „zdobyte krwią i blizną”.

/przygot. A. Wiśniewska/

„Ojczyzna to
wielki zbiorowy
obowiązek.”

-Cyprian Kamil Norwid





CZAS POŻEGNAŃ

*Jutro popłyniecie daleko,
jeszcze dalej niż te obłoki,
pokłonicie się nowym brzegom,
odkryjecie nowe zatoki;
nowe ryby znajdziecie w jeziorach,
nowe gwiazdy złowicie w niebie,
popłyniecie daleko, daleko,
jak najdalej, jak najdalej przed siebie.
Starym borom nowe dacie imię,
nowe ptaki znajdziecie i wody,
posłuchacie, jak bije olbrzymie,
zielone serce przyrody.*

/na wzór K.I. Gałczyńskiego /

Pamiętacie, jak to niedawno było?

Dwa lata minęły, „jak jeden dzień”... Zostaną wspomnienia, wspólne przeżycia, nowa wiedza, doświadczenia i... w drogę.

Nie marnujcie czasu, który przed Wami.

**Bądź jak światło,
które wędruje przez noc
i po drodze zapala
zagasłe gwiazdy.**
/Phil Bosmans/





**DZIEŃ MATKI
DZIEŃ OJCA
DZIEŃ DZIECKA**



*Za sny dziecięcych lat,
za spokój kiedy wiatr,
za pierścień Twoich rąk nad kołyską,
za słońce i za deszcze
za pierwszy w życiu wiersz,
dziękuje Ci co dzień.
Cień Twojej dłoni wciąż jeszcze dróg mych broni,
Za dłoni Twoich cień, za świat, za noc, za dzień
za niepokoju łzę niejedną,
za echo Twoich słów, za prawdę Twoich słów
za troskę Twoją znów potrzebną.
Dziękuję Ci co dzień,
Dziękuję... Mamo.*

/S. Kozłowska/



**Najpiękniejszym klejnotem, jaki
kiedykolwiek założysz na szyję**

są rączki twojego dziecka.

- Pewnego razu było dziecko gotowe, żeby się urodzić. Więc któregoś dnia zapytało Boga:

- *Mówią, że chcesz mnie jutro posłać na ziemię, ale jak ja mam tam żyć, skoro jestem takie małe i bezbronne?*

- *Spomiędzy wielu aniołów wybiorę jednego dla ciebie. On będzie na ciebie czekał i zaopiekuje się tobą.*

- *Ale powiedz mi, tu w Niebie nie robiłem nic innego tylko śpiewałem i uśmiechałem się, to mi wystarczało, by być szczęśliwym?*

- *Twój anioł będzie ci śpiewał i będzie się także uśmiechał do ciebie każdego dnia.*

I będziesz czuł jego anielską miłość i będziesz szczęśliwy.

- *A jak będę rozumiał, kiedy ludzie będą do mnie mówić, jeśli nie znam języka, którym posługują się ludzie?*

- *Twój anioł powie ci więcej pięknych i słodkich słów niż kiedykolwiek słyszałeś, i z wielką cierpliwością i troską będzie uczył Cię mówić.*

- *A co będę miał zrobić, kiedy będę chciał porozmawiać z Tobą?*

- *Twój anioł złoży twoje ręce i nauczy cię jak się modlić.*

- *Słyszałem, że na ziemi są też źli ludzie. Kto mnie ochroni?*

- *Twój anioł będzie cię chronić, nawet jeśli miałby ryzykować własnym życiem.*

- *Ale będę zawsze smutny, ponieważ nie będę Cię więcej widział.*

- *Twój anioł będzie wciąż mówił tobie o Mnie i nauczy cię, jak do mnie wrócić, chociaż ja i tak będę zawsze najbliżej ciebie.*

W tym czasie w Niebie panował duży spokój, ale już dochodziły głosy z ziemi i Dziecię w pośpiechu cicho zapytało:

- *O, Boże, jeśli już zaraz mam tam podążyć powiedz mi, proszę, imię mojego anioła.*

- *Imię twojego anioła nie ma znaczenia, będziesz do niego wołał: "MAMUSIU".*

W pogodny wieczór, 29 czerwca zasiedliśmy w niedużej salce w internacie, by w kameralnym gronie nasycić się pięknem poezji.

Było i nastrojowo



I radośnie...



Świat – Sz. Babuchowski

Od czasów Jezusa wiele się zmieniło:
w niebo przebite włóczniami kominów
rosną katedry biurowców, ziemię
oplatają cierniste krzewy kabli. Dobra,
koronkowa robota. Cezar uśmiecha się,
widząc swą podobiznę na wszystkich
ekranach.

W nowych świątyniach brzęczą monety,
kupcy uprzejmie informują.

Wielka promocja: lepsza cena zdrady.

Dwadzieścia dziewięć dziewięćdziesiąt dziewięć.

Na Miejsu Czaszki co wieczór
igraszki – śmierć jest tylko gadżetem.

A diabeł kobietą. A może odwrotnie?

Wiruje diabelski młyn – ze zmielonych dusz
robi się hamburgery. Po ile ta wata?

Przemija postać widzialnego świata.

Kto to wszystko uniesie? Kto weźmie,
zmiesza z gliną, kto na nowo
ulepi, tchnie, ożywi? Komu
rany wytrysną jak źródło?



Zaufałem drodze
wąskiej
takiej na łeb na szyję
z dziurami po kolana
takiej nie w porę
jak w listopadzie spóźnione buraki

i wyszedłem na łąkę stała święta Agnieszka
- Nareszcie - powiedziała
- Martwiłam się już
że poszedłeś inaczej
prościej
po asfalcie
autostradą do nieba - z nagrodą od ministra
i że cię diabli wzięli

/J.Twardowski/

Rodzice są odpowiedzialni za wychowanie swoich dzieci, muszą więc wspólnie chronić je przed niebezpieczeństwami, uczyć kultury i zasad moralnych. Najpiękniejszy dar, jaki mogą im ofiarować, to ich **wzajemna, dozgonna miłość**. Ich wspólnym zadaniem jest odpowiedzialność za poczęte życie, czyniące kobietę matką a mężczyznę ojcem.



Każdy ojciec ze względu na swe powołanie musi wypracować w sobie **cnoty rodzinne**: troskliwość, pracowitość, oszczędność, trzeźwość, a obok nich czystość i skromność. Taka postawa stanowi wzór dla dzieci . Jego praca powinna przede wszystkim uwzględniać dobro rodziny . **Nie sposób być dobrym ojcem, nie będąc dobrym mężem**. Nie będzie jednak dobrym ojcem i mężem ten, kto najpierw nie stanie się dorosłym i **odpowiedzialnym mężczyzną**. Istotą ojcostwa jest: kochać swoje dziecko, mieć dla niego czas, prowadzić z nim rzeczywisty dialog, jasno ukazywać mu podstawowe zasady moralne, dawać dziecku przykład własnego życia i postępowania.





DEMOTYWATORY.PL

Chciałbym codziennie zasypiać

z tą cudowną świadomością, że nie zawiodłem
najważniejszych osób w moim życiu.



Dnia, 12-04-2019 r. Opiekunki dziecięce z zespołu 17, wraz z Panią mgr Anną Kądziałą miały przyjemność wziąć udział w **XXIX SPOTAKNIU ARTYSTÓW NIEPRZETARTEGO SZLAKU (SANS)**, pt. „Baśnie i legendy”, na początku warto przybliżyć, co to takiego jest NS?



Nieprzetarty Szlak to cykl działań artystycznych - plastycznych, muzycznych, teatralnych, których bohaterami są osoby niepełnosprawne. Imprezy NS, między innymi ze względu na swój poziom artystyczny i organizacyjny, wpływają na odbiór Osób Niepełnosprawnych w społeczeństwie.

Z kolei SANS to spotkania artystów nieprzetartego szlaku, czyli międzynarodowy przegląd teatrów Osób Niepełnosprawnych. To wydarzenie, to coroczny, 3- dniowy festiwal odbywający się w Lublinie, w tym roku wyjątkowo odbył się w auli Collegium Maius w sąsiednim budynku. Na scenie przeglądu prezentowało się kilkanaście grup teatralnych z Polski i zagranicy (m.in. dzieci ze Specjalnego Przedszkola nr 11 w Lublinie, Młodzież z Edukacyjno-Rehabilitacyjnego Centrum „Dzherelo” we Lwowie, oraz dużo innych grup, które przyjechały z Kraśnika, Świdnika, czy Łęcznej).

Każdego roku impreza ma inny temat przewodni, w którym utrzymane są dekoracje, stroje, oraz zabawy dla uczestników spotkania. W tym przedsięwzięciu biorą udział nie tylko osoby niepełnosprawne, ale również bardzo dużo wolontariuszy, animatorów, instruktorów, którzy dbają o prawidłowy przebieg wydarzenia i aktywnie uczestniczą w występach.

Udział w tych cyklach spotkań jest zupełnie darmowy i otwarty dla każdego, w trakcie spektaklu widownia bierze czynny udział w przygotowanym programie tj. wspólne śpiewanie, tańczenie, warsztaty- taka aktywność integruje ze sobą, oraz daje wsparcie artystom.

Udział w tym spotkaniu pokazuje ile radości takie występy dają artystom i współorganizatorom. Można tam spotkać się z wielką radością, życzliwością, wyrozumiałością. Widać również gołym okiem, że nie istnieją bariery, nikt nie jest wykluczony ze względu na chorobę, w spotkaniach biorą udział wszyscy chętni i gotowi do stawienia czoła występom na scenie przed dużą publicznością.

MAJÓWKA DLA ZDROWIA - 16 MAJA

Chociaż pogoda słotna, u nas w studium od rana majowo.

W wiosennym wystroju, wśród woni bzów, mogliśmy wysłuchać ciekawych wykładów, wziąć udział w warsztatach, obejrzeć wzruszający film o dzieciach z hospicjum i ich rodzicach, oddać honorowo krew, a także wystartować w Konkursie Pierwszej Pomocy. Rozstrzygnięto także Konkurs Literacki „Moje spotkanie z pacjentem” – 2 prace konkursowe drukujemy w tym numerze Eskulapa.





***„Dzisiejszy człowiek,
który żyje miłością i
pięknem, to dziecko,
które wczoraj żyło
radością”.***

- Ronald Russell

***pukasz
i wtedy rozbiegane cztery dłonie
pędza ci na spotkanie
Porzucamy starania o cztery ściany
dach nad głową
Idą w kąt mass media
muzyka poważna plany niepoważne
Naszą miłość odkładamy na później
jak słodki deser***

***Pukasz
i wtedy splecione cztery dłonie
biegną ci na spotkanie
Rodzice debiutanci
niezgrabnie drepczemy
na progu***



Przez niego twój dom stanie się
głośniejszy, twój dzień krótszy,
noc męcząca, portfel cieńszy,
a ubrania ciaśniejsze. Ale za to
jego obecność tobie doda siły,
a twojemu życiu sensu.



KOCHANE SZKRABY



"Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat"
Janusz Korczak

MISTERIUM WIELKOPOSTNE 2019



Twarz ... Między zmartwychwstaniem a stężeniem śmierci.
Oczy rozszerzone jakby nie wiedział co się stało, stanie
Gdy wieczność jest wrócona
Widzimy twarz Jego,
Tak, boli, bolało, poraniona, pobita
Czy tak się pokaże Magdalenie,
tak w Emaus
Jak ujrzymy Jego?
Chyba zrozumiałem, że w tej mgle światła
nie ma kamiennego dotknięcia śmierci.
Ani zmarszczki gniewnej
Czy grymasu konania.
Patrzę, jestem pewna - wrócił Mu uśmiech cały





**PRZYTUL
MNIE,
JEZU TAK
MOCNO
DO
SIEBIE...**

JA JESTEM

**JEZU,
TY ŻYJESZ!**



TY JESTEŚ DOWODEM MOJEGO ISTNIENIA...



9 CZERWCA - DZIEŃ PRZYJACIELA



*Przyjaciół potrafi zamienić pustynię
w rozkosznie kwitnący ogród.*

Wolę jednego prawdziwego przyjaciela, niż stu kumpli.

*Przyjaźń to najwspanialszy i najbardziej kosztowny dar.
To sens i znaczenie wszystkich darów,
ilekroć ludzie się obdarowywują.*

*Kwiaty nie zakwitną bez ciepła słońca.
Ludzie nie mogą stać się ludźmi bez ciepła przyjaźni.*

*Dlaczego tak wielu ludzi nic z tego życia nie ma?
Ponieważ nie mają żadnych przyjaciół.
Nie znają żadnej bratniej duszy.
Nie zauważają żadnych oznak, że ktoś ich lubi.
Ponieważ nie ma nawet kwiatka, który by kwitł dla nich.*

*Ciągle jeszcze istnieją wśród nas anioły.
Nie mają wprawdzie żadnych skrzydeł,
lecz ich serce jest bezpiecznym portem dla wszystkich, którzy są w potrzebie.
Wyciągają ręce i proponują swoją przyjaźń.*

*Przyjaźń. W twoim sercu żyją ludzie, którzy znaleźli tam swój dom.
Zamieszkują go nawet wtedy, gdy już dawno umarli.*

Kto wyrzeka się przyjaźni, mieszka w krainie bez kwiatów.



Przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapominają, jak latać. / Antoine de Saint-Exupéry/

Płaczesz?

Tak.

Odczytana 23.58

Zaraz będę.

„Prawdziwym przyjacielem jest ten, dzięki któremu staję się lepszy”
/św. Jan Paweł II /



– A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. – Co wtedy?

– Nic wielkiego. – zapewnił go Puchatek. – Posiedzę tu sobie i na Ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika

MOJE PIERWSZE SPOTKANIE Z DZIEĆMI NIEPEŁNOSPRAWNYMI



Dnia 8 maja, w ramach zajęć, miałam okazję wyjść razem z grupą do Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego dla Dzieci Specjalnej Troski w Lublinie przy ulicy Poturzyńskiej. Z jednej strony byłam pod wrażeniem, bo do tej pory o przypadkach różnych chorób mogłam poczytać jedynie w podręcznikach a z drugiej ogarnął mnie strach przed pójściem tam. Z racji tego, że z natury nie jestem osobą obojętną na krzywdę innych, a zwłaszcza dzieci i w takich chwilach coś potrafi we mnie pęknąć, w mojej głowie pojawiło się pytanie: czy dam radę? Czy jestem na to gotowa? Jednak dopóki człowiek nie doświadczy czegoś sam, to nie będzie znał odpowiedzi na postawione sobie pytanie.

Ucząc się na kierunku opieki dziecięcej po części jesteśmy przygotowani do pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Zaczęłam się zastanawiać, czy po takim spotkaniu nie zrażę się do tego zawodu, czy dałabym radę psychicznie, gdyby przyszło zająć mi się dziećmi, które wymagają specjalnej troski. Postanowiłam dać sobie czas i odpowiedzieć na to pytanie później.

Na korytarzu nie było prawie nikogo, panowała tam cisza i spokój. Mogłoby wydawać się to dziwne, że w miejscu gdzie jest dużo dzieci nie słychać żadnych krzyków, hałasu, płaczu czy po prostu dziecięcej radości. Jednak po krótkiej chwili z szatni wyszła mama pchając przed sobą wózek ze swoim chorym dzieckiem, które w moich oczach wyglądało jak roślinka, mała roślinka, która zdana jest tylko na drugą osobę, nie potrafiąca nic powiedzieć, jej oczy patrzyły jakby w jeden punkt a poruszanie ręką czy nóżką sprawiało ogromny trud. Mama tej dziewczynki wydawać by się mogło, że rozumie ją bez słów, odniosłam wrażenie, że doskonale wie co robi, a z biegiem lat nauczyła się pielęgnować wszystkie potrzeby swojego dziecka.

Po pewnym czasie, przyszła do nas pani kierownik i zaprosiła nas na górę aby pokazać nam salę i opowiedzieć o tym jak wygląda dzień w takim miejscu. W pierwszej sali, do której się udaliśmy był tylko jeden chłopczyk w wieku ok 10 lat, wraz ze swoją opiekunką. W drugiej sali było około dziesięcioro dzieci poruszających się na specjalnych wózkach, trafiliśmy akurat na zajęcia, w których z pomocą pań opiekunek przygotowywały prace plastyczne. Niektóre dzieci były zdane tylko na drugą osobę, nie

potrafiły zrobić nic same, opiekunki brały palec dziecka maczały w farbie i odbijały na plakacie, natomiast inne dzieci radziły sobie świetnie. Jeden chłopiec na nasz widok zaczął głośno krzyczeć, był niespokojny, pani mówiła, że tak reaguje w sytuacjach, które są dla niego stresujące. Ten krzyk zapamiętam na długo, bo nie był to zwykły krzyk – tylko przeraźliwy, mówiący żebyśmy opuścili salę jak najszybciej, tak jakby chciał powiedzieć że się boi. W innej sali natomiast było miejsce na odpoczynek dzieci, w półmroku przy spokojnej muzyce, mogły tam odpocząć, na bujanych fotelach czy wygodnych pufach przy spokojnej muzyce grającej w tle. W ośrodku dzieci mają także możliwość korzystania z różnych zajęć, w tym na przykład zajęcia z muzyki – uczą się piosenek, melodii i rytmu. Udało nam się trafić na takie zajęcia, gdzie akurat uczestniczyła dziewczynka w wieku około 5-6 lat. Tą sytuację także zapamiętam na długo, ponieważ była ona niewidoma, po naszym wejściu zrobiła się jakby zdenerwowana ale pani kierownik doskonale wiedziała jak należy się zachować - podeszła do dziewczynki, położyła rękę na jej ramieniu i spokojnym głosem powiedziała: „Marysiu, nic się nie bój, mamy dzisiaj gości, jest nas więcej, pobędziemy chwilę i zaraz Was zostawimy” i Marysia zrobiła się jakby spokojniejsza. Opowiedziano nam jak wyglądają zajęcia takich dzieci, jak ćwiczą rytm, uczą się nowych piosenek i gry na różnych instrumentach. Marysia grała akurat na bębenu. Pan mówił, że osoby niewidome są bardzo wyczulone słuchowo, a rzeczy które są dla nich nowe z reguły smakują, dotykają albo po prostu poznają ich zapach. Dziewczynka chyba doskonale wiedziała że jest nas sporo osób, bo z każdą chwilą robiła się coraz bardziej nerwowa, zaczęła kiwać głową na boki jakby chciała powiedzieć że ta sytuacja jest dla niej stresująca, wstawiała i kurczowo trzymała ręką swojego pana od muzyki – wtedy musieliśmy opuścić salę. Ostatnim miejscem jakie zobaczyliśmy, był gabinet pielęgniarstwa, dowiedzieliśmy się że dzieci tam dostają leki, a niektóre przyjmują posiłki za pomocą sondy. Bardzo mnie to poruszyło.

Na tym zakończyliśmy nasze wyjście. Wszystko co tam zobaczyłam, dało mi wiele do myślenia i na pewno pozostanie w mojej pamięci na długo. Teraz wiem, że nie należy narzekać na to czego się nie ma lecz dziękować za to co się ma:

„Zawsze doceniaj to co masz.
Tam gdzieś jest ktoś kto marzy
aby mieć to co Ty masz”

Myślę, że gdybym miała podjąć pracę z takimi dziećmi to dałabym radę zarówno psychicznie jak i fizycznie. Wymagało by to na pewno dużo więcej włożonego wysiłku, jednak co może być piękniejszego od uśmiechu dziecka w podzięce za to co się dla niego robi.

„Każdego mieszkańca należy zabić, nie wolno brać żadnych jeńców. Warszawa ma być zrównana z ziemią i w ten sposób ma być stworzony zastraszający przykład dla całej Europy”. Heinrich Himmler



Powstanie Warszawskie to największy zryw militarny w okupowanej przez Niemców Europie. Nierówna walka trwała 63 dni. **1 sierpnia 1944 r.** - po latach nieludzkiej i zbrodniczej okupacji niemieckiej, która każdego dnia przynosiła nowe zbrodnie - warszawiacy chwycili za broń. Bitwa o Warszawę przyniosła zagładę miasta, śmierć około 150 tys. osób i wypędzenie reszty mieszkańców stolicy.

W ostatnich dniach lipca 1944 r. wydawało się, że sytuacja na froncie stwarza szansę, by wyprzeć Niemców, zająć Warszawę i uprzeczyć nadchodzącą Armię Czerwoną. Dlatego podjęto tę dramatyczną decyzję, o której sens spór toczy się do dziś.

Cywile wspierali powstańców – budowali z nimi barykady, dożywiali walczących. „Przynosili nam wodę i smakołyki, zapraszali do domów, pozwalali wziąć kąpiel. Bez ich pomocy nie przetrwalibyśmy ani jednego dnia” – mówi łączniczka, Wanda Traczyk.

By zrozumieć w pełni przyczyny wybuchu Powstania Warszawskiego należy uświadomić sobie, jak wielkiej opresji poddana była Warszawa w latach okupacji. Ludzie pragnęli wolności, jak chleba.

„WOLNOŚĆ JEST CENNIJSZA NIŻ ŻYCIE” ... „Z ich ofiary wyrosła siła, która pozwoliła naszemu narodowi przetrwać następne ponure półwiecze” /J.Turowicz/. **PAMIĘTAJMY.**

Cieężko wziąć odpowiedzialność za siebie, tym bardziej za innych. (...) Nie rozwiązujemy nawet swoich problemów. Wielu żyje beztrosko... dopóki nie wyschnie kran z mamoną. Dopiero wtedy dostrzegamy, że do wolności potrzebne są też zasoby finansowe, materialne czy intelektualne. Gdy ich brakuje, musimy szukać swojej drogi. Wielu nie wie, czego oczekuje, lecz potrafi wskazać tych, których działania są godne podziwu. Najczęściej rozpoznajemy osoby, które mogą pomóc nam w drodze do zrozumienia samego siebie. Dobry nauczyciel to ktoś, kto potrafi oprowadzać nas po nieznanym zakamarkach naszego umysłu, a nawet duszy. (...)

Niestety czasy szybkiej komunikacji, handlu uwagą i „darmowych” portali sprawiają, iż kategoria „atencjuszy” pretendujących do miana autorytetu rośnie w zastraszającym tempie. Szybciej dostrzegamy krzykliwe reklamy i prowokujące wypowiedzi. Jeśli proces edukacji ma być nastawiony na rozwój, potrzebujemy kogoś, kto, nauczy nas tego, że nasze myśli mają wartość i musimy nad nimi pracować. Tylko jak rozpoznać mentora, który nauczy nas myśleć?

Nie ma uniwersalnej odpowiedzi na to pytanie. Są jednak osoby, których praca i doświadczenie pozwalają sądzić, że mają na ten temat pojęcie. Pierwszym krokiem do nauki jest zrozumienie celu, a kluczem dostrzeżenie wspólnej misji, która przyświeca wszystkim młodym naukowcom. Studia dają bardzo wiele możliwości, więc warto, aby wszyscy słuchacze wiedzieli czego powinni od siebie oczekiwać i czego oczekują od życia. Cechą dobrego wychowawcy jest zatem opowiadanie o drodze.

Ważną częścią procesu dydaktycznego jest tradycja. Wiele osób zastanawia się, jak tworzyć atmosferę, w której ci poszukujący wiedzy będą mogli znaleźć w sobie motywację do pokonywania wyzwań. Jeśli chcemy od młodego człowieka oczekiwać odpowiedzialności, musimy dać mu przestrzeń do decydowania i ponoszenia konsekwencji. Wyzbycie się odpowiedzialności to wybór każdego z nas. Możemy mówić, że gdzieś jest lepiej lub działać tak, by lepiej było u nas. Aby szanować naukę, niezbędna jest odpowiedzialność. Świadomość tego, czego sami oczekujemy.

Przyznanie sobie prawa do porażki oraz dostrzeżenie, że to, czy poddamy się, czy spróbujemy wstać po raz kolejny to nasza decyzja... i szansa do nauki.

Prace wyróżnione w Konkursie Literackim „Moje spotkanie z pacjentem”

„Moje spotkanie z pacjentami onkologicznymi”

Mam na imię Ania i obecnie odbywam praktyki zawodowe w Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej.

Mam okazję spotkać różne osobowości, w różnym wieku, z różnymi schorzeniami, a co najważniejsze – z różną historią życiową. Z jednymi pacjentami rozmawiałam trochę krócej, z innymi dłużej. Myślę, że to doświadczenie będzie moją własną lekcją życia oraz refleksją do podejmowanych przeze mnie życiowych wyborów. Trzy spotkania z pacjentami pozostaną mi w pamięci bardzo długo, każdy z nich wniósł coś nowego, innego do mojego życia.

To był początek praktyk, w sali pierwszej leżał pan w średnim wieku. Profesor chemii. Był (jest) to bardzo inteligentny człowiek. Potrafiłam z nim rozmawiać na każdy temat, a zwykle podejmował tematy bardzo trudne, skłaniające do refleksji. Myślałam, że wiem dużo o chociażby powstającym Internecie, a okazało się, że wiedziałam bardzo mało w stosunku do wiedzy tego człowieka. Uwielbiał logiczne zagadki. Nie tylko ja miałam problem z ich rozwiązaniem.

Mieliśmy przyjemność rozmawiać ze sobą przez wiele tygodni, zawsze ciepło pytał się co słychać u mnie i u mojego synka. Sam chętnie opowiadał o sobie, o swoich dwóch córkach, o trójce wnucząt. Pamiętam, jak przy każdej mojej wizycie prosił mnie, żebym jak najwięcej czasu poświęcała swojemu dziecku, żeby nic mi nie umknęło z jego rozwoju. Na początku się zdziwiłam - jak obca osoba nie znając mnie może mnie prosić o tak logiczne rzeczy? Po dłuższym zastanowieniu wzięłam sobie do serca jego słowa, mamy XXI wiek, epokę technologii, zbyt dużo czasu poświęcamy na Internet, telewizor, a nie zwracamy uwagi na to, co w życiu jest najważniejsze. Kiedy wszystko przeminie i staniemy się starszymi ludźmi, co będziemy w życiu wspominać? Nasze sukcesy, sukcesy naszych mężów, dzieci czy posty na Facebooku?

Kolejne spotkanie. Na korytarzu zaczepiła mnie i moją koleżankę pielęgniarka, poprosiła o wsparcie psychiczne pana z sali piątej, podobno „jest mocno załamany i agresywny w stosunku do innych przez swoją chorobę”. Po takim wstępie przygotowałam się na asertywną rozmowę, spodziewałam się oziębłego człowieka, który może być opryskliwy. Jakże było moje zdziwienie, gdy ten pan okazał się najweselszym człowiekiem

jakiego spotkałam na tym oddziale.

Miał świetne poczucie humoru, boki przy nim można było zrywać! Sprawiał wrażenie pozytywnego człowieka, przez chwilę myślałam, że pomyliłam sale.

Następnego dnia dowiedziałam się, że w/w pacjent został wypisany ze szpitala, ponieważ jego nowotwór jest tak zaawansowany, że lekarze nie mają dla niego już propozycji leczenia, pozostaje dla niego już tylko hospicjum.

Smutna historia, kolejna dająca przemyślenia –

jakie maski zakłada człowiek

na swoją twarz, kiedy w jego sercu toczy się wojna?

Czy jesteśmy w stanie zauważyć ból człowieka, kiedy na twarzy jest uśmiech i śmiejące się oczy?

Ostatnim, które pozostanie mi w pamięci jest spotkanie z pacjentem, którego żartobliwie można nazwać „Człowiek – Orkiestra”. To człowiek wszechstronnie uzdolniony. Cały jego życiorys będzie można przeczytać w wydanej przez niego książce – autobiografii. W książce nie tylko zostaną zawarte dane biograficzne, ale różne, śmieszne anegdoty. Ten pan, oprócz tego, że gra na trąbce w orkiestrze, był wieloletnim wykładowcą, aktualnie naucza w szkole. Z rozmowy z nim wynikało, że ukrywa swoją chorobę przed dyrekcją, a jego nowotwór nie pozwala mu dalej grać, zaś jego największym celem jest poprowadzenie swojej studentki do egzaminu. Naprawdę podziwiam tego człowieka, za wolę walki i postawienie sobie właśnie takiego celu.

Cały czas przy jego łóżku spędza siostra, również muzycznie uzdolniona. Razem wspominali mi swoje dzieciństwo, późniejsze życie, nawiązywali do obrazów malarzy, którzy malują dźwiękiem. Dzięki nim poznałam nowe metody, które będę mogła zastosować w muzykoterapii.

Jak się okazało, pan już wydał trzy swoje płyty!

Bardzo się cieszę, że mogłam spotkać takie wybitne indywidualności, dzięki którym zmienił się mój pogląd na świat i życie. Opisałam tylko trzy historie, jednak jest ich dużo więcej. Każda znajomość czegoś nas uczy.

Przykro jest jedynie, że do poznania tych wspaniałych ludzi doszło właśnie w tak smutnym miejscu.

/Anna Krawczak, Terapia zajęciowa, z.1.Stacjonarny./

Nasze pasje



Ten niezwykle „portret” powstał z... mąki i pieprzu.

Jego autorem jest
Maciek Rapa
z Terapii zajęciowej
oddz.16.

Maciej ukończył Liceum
Plastyczne i obok zdolności
graficznych ma też pasje
fotograficzne.

Jest także kolekcjonerem –
numizmatykiem.



Lubi podpatrywać świat zwierząt,
chwycić obiektywem ciekawe
fragmenty miast.

Ze swojej podróży do Chin
przywiózł pokaźny zbiór zdjęć.

/Nasza „lubelska” kawka./



Pagoda

Bar uliczny



Dobroczynne ziółka

Od pokoleń ludzie stosowali rośliny oraz zioła występujące w przyrodzie. Ich szerokie właściwości przynosiły zdrowie i korzystne rezultaty w leczeniu różnorodnych schorzeń. Fitoterapia to kuracje roślinne, które w sposób naturalny przywracają zdrowie, nie powodując skutków ubocznych

Cykoria podróżnik



ma działanie moczopędne. Poprawia przemianę materii. Ułatwia trawienie. Cykorie poleca się do leczenia chorób wątroby i nerek. Swym działaniem przyspiesza oczyszczanie tych narządów. Pobudza wątrobę do produkcji żółci, zaś żołądek do wytwarzania kwasów żołądkowych, dzięki czemu ułatwia przyswajanie pokarmów przez organizm. Pomaga przy takich zaburzeniach trawienia jak wzdęcia odbijanie się, a ponadto w nieżytach żołądka i jelit.

Fiołek trójbarwny

to ziele, z którego sporządza się napary, nalewki, syropy, odwary. Ma działanie odtruwające, przeciwzapalne, lekko moczopędne, uszczelniające naczynia krwionośne, słabo wykrztuśne. Napary z fiołka trójbarwnego ułatwiają usuwanie z moczem produktów szkodliwych dla zdrowia. Mogą więc pomagać w skazie moczanowej, dnie i gośćcu, a także przy problemach z trądzikiem i chorobami skóry. Lek ziołowy jest stosowany w chorobach nerek czy skóry, a także przy stanach zapalnych oraz jako środek wspomagający metabolizm.



Lipa to zioło lecznicze, którego kwiaty podaje się przede wszystkim jako łagodny środek napotny w przeziębieniu i chorobach dróg oddechowych, którym towarzyszy gorączka. Może pomagać w stanach zmęczenia znużenia, osłabienia koncentracji jak i przy różnego rodzaju bólach. Zioło lecznicze doskonale łagodzi podrażnienia skóry, ukąszenia owadów. Płukanki z kwiatu lipy wzmacniają włosy oraz zapobiegają ich wypadaniu.



Pokrzywa zwyczajna to zioło lecznicze, której sok zawiera zestaw witamin. Wywary przygotowane z zioła leczniczego jakim jest pokrzywa poprawiają koloryt oraz zdrowie cery i włosów. Herbaty z pokrzywy pite regularnie przyspieszają przemianę materii, a tym samym oczyszczają organizm z szkodliwych związków. Liście pokrzywy korzystnie wpływają na jakość naszej krwi. Poprawiają jej krzepliwość, a także obniżają poziom cukru we krwi. Pokrzywa ma także działanie moczopędne.

Nagietek lekarski bywa używany w niedokwaśności żołądka i w nieżytach jelit, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Zewnętrznie może być stosowane do leczenia trudno gojących się ran, oparzeń i owrzodzeń. Wspomaga terapie stanów zapalnych skóry i jamy ustnej oraz zapalenia spojówek. Zioła lecznicze w postaci nagietka lekarskiego przyspieszają proces gojenia się ran i pęknięć skóry. Nasączony naparem ziołowym tampon można przykładac w miejscach tworzenia się żylaków.



Wierzba biała

łagodzi bóle głowy i wszelkie bóle reumatyczne. Skutecznie obniża gorączkę. Można ja stosować, gdy dopadnie nas grypa. Uszczelnia naczynia włosowate, jednocześnie zapobiega nadmiernej

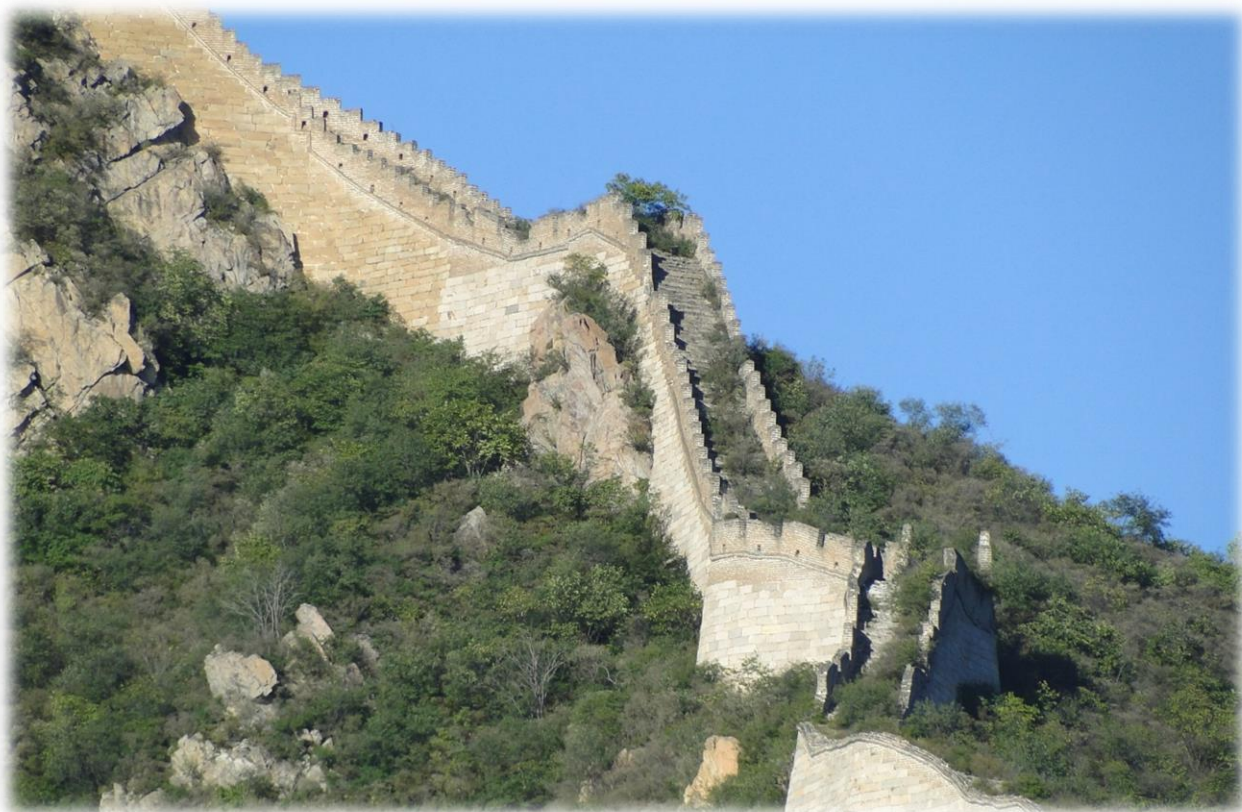


krzepliwości krwi. Z tego względu ma zastosowanie w leczeniu miażdżyc, którym towarzyszy wzmożona krzepliwość krwi.

Rośliny lecznicze możemy spotkać na dzikich plenerach, a także w ogrodach.

Zioła lecznicze szybko przynoszą ulgę przy gorączce lub drobnych dolegliwościach takich jak katar. Natomiast jeśli zmagamy się z

chorobą przewlekłą, to pozytywnych skutków leczenia ziołami leczniczymi możemy spodziewać się najczęściej po kilku tygodniach.



Mur Chiński

Restauracja w Quanmen street





Pekin – Wangwujing street

Prawdziwe „drapacze chmur”



Fascynacja złem w kulturze.

Skąd taka popularność zła w dzisiejszej kulturze? Dlaczego oglądamy duchy, potwory i inne stwory? Dlaczego z zapartym tchem wpatrujemy się w ekrany, gdy chory psychicznie maniakalny zabójca ściga z toporem niewinną niewiastę? Czy to nas bawi? Podnieca?

Każdy z nas tak ma — nawet kiedy w zwyczajnych serwisach informacyjnych pojawiają się makabryczne ujęcia czy choćby news o jakiejś tragicznej katastrofie nasze oczy momentalnie przylepiają się do ekranów. Nie rozumiemy makabry, ale na nią patrzymy. Cieszymy nią oczy i zaśmiecamy umysł. A wiadomości to tylko jedna strona medalu — reszta, czyli przeróżne produkcje medialne i gry komputerowe to nasz chleb powszedni. Gramy w „zabijanki”, oglądamy horrory i filmy o różnych monstrach. Czemu to robimy? Czy nie wystarcza nam zło w codziennym życiu pod postacią naszych codziennych kłopotów i trudności? Najwyraźniej, bo popularność tego typu produkcji ciągle wzrasta. Te filmy podają nam wiele postaci zła. Zła, nie tylko w postaci duchów, potworów czy demonów, chodzi także o zło w samych ludziach – o upodlenie, morderców i nikczemność. Te wszystkie tematy przewijają się nieustannie w telewizji, a my, widzowie bezmyślnie się temu przyglądamy. Zdarza się, że czasem zastanowimy się i odkryjemy sens w tych historiach, lecz zazwyczaj łykamy to, co po prostu widzimy, zbyt zmęczeni czy też tylko niechętni refleksji. A może lubimy złych chłopców, życie na krawędzi, akcję i dreszczyk emocji?..

Jaki jest ich sens? Filmów o złu. Można by gdybać, że producenci wietrzą w tym po prostu dobrą okazję na zarobek. Można powiedzieć, że zło się w ten sposób banalizuje a nas ogarnia coraz większa znieczulica. Nie boimy się oglądanych obrazów, oglądamy je bezmyślnie tylko po to, by jakoś zapełnić

czas – bo nie oszukujemy się, seriale nie są raczej szczytem kunsztu. A poprzez to oglądanie (np. komentowanie na siłę i żartowanie ze scen, gdzie bryzga krew, bądź podważanie prawd, w które wierzymy) zaczynamy też obojętnieć na rzeczywistość. I tak rodzi się zło w nas.

Dlaczego więc, mimo że wokół nas tyle jest zła, telewizja wciąż nas tym karmi? Czy specjalnie uczy nas być złymi? Narzuca wzorce, według których zachowujemy się i usprawiedliwia te czyny, zasłaniając się hasłami „przetrwania”, „dobra wspólnego” czy też „wyższego celu”. Nie. W końcu w każdej z wymienionych produkcji są postaci „dobre”, które walczą ze złem. Nie pozwalają mu wygrać.

Myślę, że chodzi tu jednak o coś więcej. Filmy i produkcje medialne, z którymi obecnie mamy do czynienia wymagają od nas wytężonego wysiłku intelektualnego. Mają za zadanie wywołać refleksje, co jest nie tak z otaczającym światem i panującymi stosunkami społecznymi. Seriale mają piętnować, krytykować i budzić w widzu inicjatywę. Działać na niego tak, by podjął działanie, by zamiast postępować kropka w kropkę tak jak na ekranie, zaczął przeciwdziałać złu. By nie godził się na schematy, by burzył mury i nie poddawał się, gdy przychodzi niepowodzenie.

To właśnie jest prawdziwy przekaz w produkcji dotyczącej zła. Nie obrazki, na które patrzymy, ale to, by faktycznie wstać i walczyć z tym, co złe w naszym życiu. Walczyć, a gdy upadamy, opatrzyć rany i wstać, by walczyć dalej. Nie poddawać się. Nie dać się złu.

Ilu z nas to potrafi? Ilu tak właśnie działa?.. I czy faktycznie producentom zawsze o to chodzi?.. Bądźmy czujni i nie napawajmy się bezrefleksyjnie złem i okrucieństwem.

Anonimus

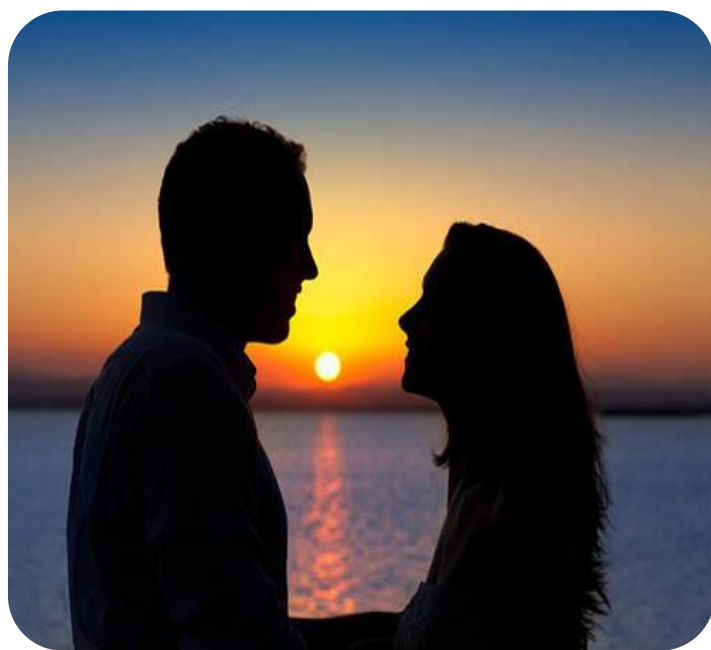


"Wiara, Nadzieja, Miłość"

Uskrzydłona Wiarą
wzniosłam się ponad trudy i znoje
tego świata
Zrozumiałam że można inaczej
Poszybowałam
na piórach Nadziei
Dając się ponieść
Bezwiednie
Bez pamięci
W zaufaniu
Odczułam wolność
Tak nieosiągalną do tej pory
I doleciałam do przystani Miłości
W Niej mogłam odpocząć

"Zamknij oczy"

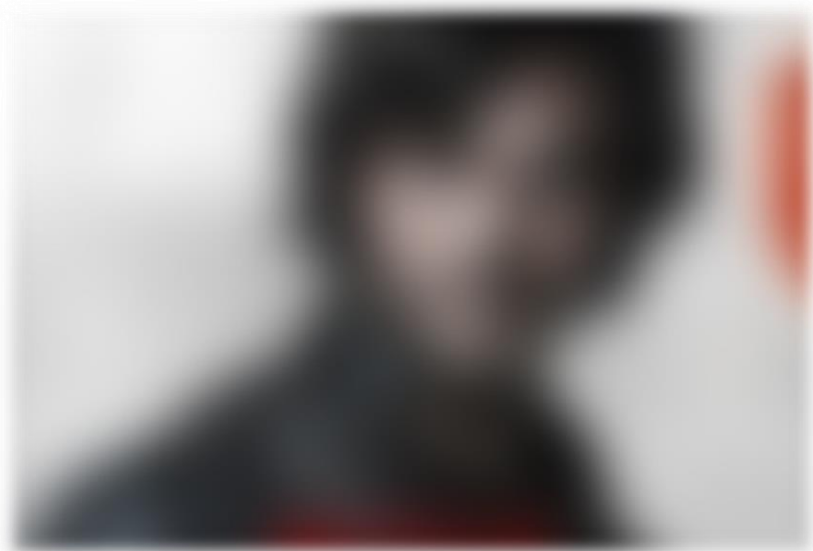
Zamknij swoje zmęczone oczy
kochanie
mój Anioł będzie czuwał przy
Tobie
Otoczy swą opieką
Twoje
zmarznęte serce
I w chwilach
kiedy mnie zabraknie
wciąż będzie szeptał Ci do ucha
jak mocno Cię kocha
moje serce
I już nigdy nie będzie Ci zimno..



Angelika Skąlecka – autorka wierszy ukończyła kierunek Opiekunka dziecięca, a w tym roku kończy kolejny - Terapia zajęciowa. Jest osobą niezwykle wrażliwą, a zarazem aktywną – brała udział w większości inscenizacji przygotowywanych w studium w ciągu tych 4 lat.

„Everything”

Chłopak z pozoru mający wszystko: kochającą rodzinę, dobre życie i perspektywy na przyszłość ląduje w nałogu. Jest pogubiony, z pustką w sobie, która wypełnia... met amfetaminą. Jak myślicie, o kim mówię?



Niedawno odbyła się polska premiera filmu „Beautiful Boy”, na którą, nie ukrywam, długo wyczekiwałem. Film Felixa van Groeningena oparty jest na dwóch książkach: „Beautiful Boy: A Father’s Journey Through His Son’s Addiction” Davida Sheffa i „Tweak: Growing Up on Methamphetamines” Nica Sheffa.

Timothee Chalamet (Nic Sheff) i Steve Carell (David Shiff) są fenomenalni. To muszę przyznać już na początku. Jest to kolejna po „Call Me Be Your Name” wyjątkowa rola Chlameta, który jest tak zdolny i tak prawdziwy, że po prostu nie chce się wychodzić z kina (a ma dopiero 24 lata)!

Film jest o uzależnieniu, ale nie ma formy stricte edukacyjnej. Co widać tu wyraźnie? Jak nałóg niszczy po kolei relacje w rodzinie. W sumie wcale nie dowiadujemy się o przyczynach czy szczegółach uzależnienia Nica, bo historia głównego bohatera przedstawiona jest bardzo zbiorowo, co z jednej strony może pozostawić niesmak w odbiorze, a z drugiej przez taki zabieg historia staje się bardziej uniwersalna. To trochę tak, jakby dotyczyła ogółu, nie tylko tej konkretnej osoby. Jest to świetny przykład na pokazanie czegoś bardzo intymnego, ale odnoszącego się do każdego z nas.

Film porusza zarówno młodych, jak i dojrzałych widzów.

„Beautiful Boy” pokazuje, że problemy te nie są zarezerwowane wyłącznie dla rodzin dysfunkcyjnych. Jest to film bardzo ważny i potrzebny.

Niezwykłe mądry i wartościowy.

Film był nominowany do kilku nagród m. in. Złotych Globów i BEFTA.

Dogłębnie mną potrzęsął i uważam, że warto go zobaczyć, jeśli nie ze względu na ważną tematykę, to niesamowitą rolę Timothee Chalameta.

/na podst.art. K. Krasuckiej [w] Kulturalnie 20/2019

UZAŁĘŻNIENIA

Nikotynizm



Nikotyna jest silną substancją psychoaktywną, odgrywającą główną rolę w uzależnieniu od tytoniu. Inhalacja dymu tytoniowego do płuc w wyniku zaciągnięcia się papierosem powoduje wchłonięcie aż 90% dawki nikotyny w nim zawartej. Nikotyna działa dwufazowo, blokując impulsy nerwowe i osłabiając reakcję na neuroprzekaźniki. Nikotyna może prowadzić do przyspieszenia częstotliwości rytmu serca, częściowego skurczu naczyń, podwyższenia ciśnienia tętniczego. Zwiększamy ryzyko wystąpienia u siebie zawału serca i udaru mózgowego czy przyczyniamy się do wystąpienia nadciśnienia złośliwego. Może też powodować odruchową tachykardię, zwiększenie głębokości i częstości oddechów. Systematyczne wprowadzanie do organizmu związków chemicznych obecnych w dymie papierosowym powoduje u palacza zmiany w jego metabolizmie, czyli przemianach tkankowych w organizmie. Papierosy są produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym, uzależnienie od nikotyny prowadzi do zniewolenia. Nałóg ten powoduje ponad 40 % przedwczesnych zgonów wśród mężczyzn w średnim wieku, czyli w przedziale 35-64 lata i zabija rocznie ponad 600 tysięcy Europejczyków.

Najważniejszymi korzyściami zdrowotnymi z porzucenia nałogu:

- Już po dwudziestu minutach od zgaszenia ostatniego papierosa obniży się tętno, a ciśnienie tętnicze wróci do normy.
- W ciągu ośmiu godzin poziom tlenu we krwi znacznie wzrośnie, a poziom tlenku węgla spadnie do zera.
- W ciągu dwudziestu czterech godzin zmniejszy się ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego.
- W ciągu czterdziestu ośmiu godzin zaczną normalnie działać zmysły smaku i węchu.
- W czasie od dwóch tygodni do trzech miesięcy bez palenia układ krążenia ulegnie widocznej poprawie. W tym czasie polepszy się ogólna kondycja fizyczna osoby, która rozstała się z paleniem.
- W okresie od pierwszego miesiąca do dziewiątego poprawi się wydolność układu oddechowego. Ustąpią duszności, kaszel i zmęczenie.

- Po roku o połowę zmniejszy się ryzyko choroby niedokrwienia mięśnia sercowego.
- Po pięciu latach o połowę zmniejszy się ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, krtani i przełyku. Znacznie obniży się także ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- Po dziesięciu latach od wypalenia ostatniego papierosa ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne, jak u osoby nigdy nie palącej.
- Po piętnastu latach również ryzyko zachorowania na raka płuca będzie kreować się na poziomie minimalnym.

Narkomania - uzależnieniem od narkotyków, czyli substancji chemicznych wpływających na czynność mózgu. Jest postępującą chorobą prowadzącą do wyniszczenia organizmu, w skrajnych przypadkach do śmierci uzależnionego. Substancje te powodują uzależnienie psychiczne i fizyczne. Narkoman odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków psychoaktywnych.

Pierwszą fazą jest inicjacja.

Drugą fazą jest eksperymentowanie, „próbowanie”.

Kolejną fazą zwykle jest przyjmowanie okazjonalne, „używanie” substancji. Faza okazjonalna może prowadzić do nawyku..

Wreszcie dochodzi do **fazy uzależnienia** – charakteryzuje się ona nieumiejętnością zaprzestania przyjmowania substancji psychoaktywnej i potrzebą ciągłego zwiększenia dawek.

Regularne przyjmowanie narkotyków prowadzi do uzależnienia, którego nie da się pokonać samodzielnie (niezbędna jest pomoc terapeuty i odtruwanie organizmu). **Skutki narkomanii** dotyczą funkcjonowania poszczególnych narządów i psychiki. Choroby psychiczne, na które narażeni są narkomani, to przede wszystkim: **zaburzenia osobowości i nastroju, depresja, psychozy, stany lękowe, nerwica. Może wystąpić nadmierna senność albo wręcz przeciwnie – bezsenność. Narkotyki mogą wpływać niekorzystnie na prawie każdy narząd w organizmie. Mogą wywołać napady padaczkowe, nagłe wzrosty ciśnienia czy bóle głowy, nudności i wymioty. Predysponują do udaru mózgu, zawału serca, uszkodzenia nerek i wątroby, zaburzeń perystaltyki przewodu pokarmowego i świerzbu. Powodują osłabienie łaknienia, spadek masy ciała, wyniszczenie, zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze, zaburzenia miesiączkowania, obniżenie płodności i zaburzenia odporności.**

/na podst.art. O.Dąbskiej/

Czas odpływać
z gościnnych portów
w nowy rejs
z twarzami odbitymi
na żaglach
szukać nowych zatok, przystani
ku którym prowadzi mój wiatr



O zmierzchu

Umiera dzień
Jego źrenice zachodzą mgłą
Już tylko dotykiem
się rozpoznajemy
Zsuwają się po palcach
ostatnie godziny
Wyciągam dłoń na pożegnanie
I - kreśląc znak krzyża
rozstaję się z nim
- na zawsze



Alpy

Cisza odbija się
o drapieżne skały.
Języki mgieł
liżą białe blizny.
W żyłach gór
tętni spieniona krew.
Nie ma nikogo
prócz Boga,



który przechadza się
wśród przepaści
w lekkim powiewie.
Może w szczelinie błękitu
Ujrzę Jego Profil...

Ślad

Jest taka serca próżna tęsknota
by odchodząc
zostawić miejsce boleśnie puste
niezastąpione
A ja chcę odejść cicho
jak płatek róży mdlejący
wirujący liść
gasnąca gwiazda
Nie pustkę rozsiać
lecz ciepłe isierki

Nie – będąc – pozostać
jak miód na serce
jak niewidoczne powietrze
którym głęboko się oddycha
pogodnie podążając naprzód



< To mój ostatni rok
z Wami.
Trzymajcie się ciepło.
Wszystkim -
i młodym,
i troszkę starszym
życzę
wiele DOBRA >

A.W.

Wędrownia

Starzeją się nogi
Drżą potajemnie mięśnie
Stękają kości
Ale serce i oczy wciąż młode
- głodne zachwyty

NIEŚĆ RADOŚĆ

Każdy, kto doświadczył cudownego uczucia dawania innym radości, nadziei, świetnie rozumie powyższy tytuł. A jeśli możemy wywołać uśmiech na twarzy dziecka dotkniętego jakąś niepełnosprawnością... satysfakcja gwarantowana!

I to właśnie udało się naszym słuchaczkom z 1 oddziału stacjonarnego Terapii zajęciowej i ich opiekunom. 6 czerwca odwiedziły dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych im. prof. Z. Sękowskiej w Lublinie.

Przygotowali dla nich spotkanie na temat „Potrawy naszych przodków – Średniowiecze”. Karolina Piotrowska z Terapii zajęciowej oddz.I stacj. Wcieliła się w rolę Małgorzaty, żony rycerza, córki Stanisława z Kozic, starosty krasnostawskiego.

Głównym organizatorem była p. mgr Joanna Szpara.





/nie ujęte/

„Przyszłość”

Rano, jak zwykle widzę sąsiada
Przez ten telefon nie wiedzieć co gada
Wpatruje się w ekran jakby był zaklęty
Robi te swoje kosmiczne przekręty
W in corpo pracuje, ludzi ciągle doi
Prezesowi spacefirmy tak nie przystoi
Ja biedny kucharz kosmicznego żarcia
W tej kosmicznej próżni ni nie mam
wsparcia
Oh ten prezesik nie da mi podwyżki
Popadam w depresję widzę białe myszki
Kosmiczna jest ta podróż, cóż za
maskarada
Rano jak zwykle widzę sąsiada.

/Maciej Rapa – Ter.zaj. 16/

**To, co możesz uczynić,
jest tylko maleńką
kroplą
w ogromie oceanu,
ale właśnie jest tym,
co nadaje znaczenie
twojemu życiu**

/Albert Schweitzer/



Antoine de Saint-Exupéry, Mały Książę:

... ponieważ nie ma magazynów z przyjaciółmi, więc ludzie nie posiadają przyjaciół.

