

„*Więści*”

Nr 31

Gazeta Mieszkańców DPS „Seniora Naftowca”



Witam w nowym numerze Więści.

Lipiec upłynął nam pod znakiem upałów, jakich nie pamiętają najstarsi górale. Było tak gorąco, że jedyną rzeczą, o której człowiek marzył była odrobina chłodu, a najlepiej nam się spało – także w dzień, jeśli tylko była taka możliwość.

Upały mamy już jednak za sobą i czas wrócić do życia.

A w tym numerze debiutuje nowy redaktor naszego pisma, który po pani Krysi przejmie pałeczkę spraw naszego Domu, więc polecam wszystkim Czytelnikom jego artykuł szczególnej uwagi. Zapraszam do lektury.

Szybki konkurs – co to za ptaszek na zdjęciu powyżej?

Red.

Moje miasto cz. 19

Kościół p.w. św. Przemienienia Pańskiego i klasztor Pijarów (ul. Pijarska u wylotu ul. Św. Jana).

Zakon Pijarów założył w 1617r. zgromadzenie, które organizowało szkoły udzielające bezpłatnie nauki. Do Polski Pijarzy (Zakon Kleryków Regularnych Ubogich Matki Bożej Szkół Pobożnych) przybyli w 1642r., a w 1654r. osiedlili się również w Krakowie. Piękny barokowy kościół, dzieło Kaspra Bażanki, zbudowany został w latach 1714-1727. Po utracie niepodległości, polscy Pijarzy skasowani przez zaborców, pozostali tylko w Wolnym Mieście Krakowie. Wewnątrz kościoła widzimy interesującą dekorację sklepienia nawy głównej, która wyobraża jakby jeszcze jedno piętro z niebem pełnym świętych i aniołów, jej autorem jest Franciszek Ekstein z Moraw. Tego rodzaju perspektywiczne dekoracje wzorowane są na kościele św. Ignacego w Rzymie, gdzie malowidła ściennie wykonał Andrea del Pozzo. W kościele Pijarów znajdują się obrazy XVIII wiecznych malarzy: Szymona Czechowicza i Andrzeja Radwańskiego. Na kamiennej balustradzie fasady kościoła (dobudowanej według projektu Franciszka Placidiego w latach 1759-1761) stoi marmurowe popiersie (z 1839r.) wybitnego reformatora szkół



polских, współautora konstytucji 3 Maja, prowincjała polskich Pijarów – ks. Stanisława Konarskiego (1700-1773) dłuta Tadeusza Botnickiego. W prawym wewnętrznym murze świątyni zamurowane jest serce księdza Konarskiego. Kościół dolny (wejście wprost z ul. Pijarskiej) każdego roku zamieniony zostaje w Grób Chrystusa. Począwszy od Wielkiego Piątku, mieszkańcy Krakowa tłumnie przybywają, by tu podziwiać artystyczne dzieło zakonników – Grób Chrystusa, który jest co roku inny i czuwać przy nim. W skład zabudowań klasztornych wchodziło dawniej istniejące tu Collegium Novum. Był to klasztor wzniesiony na miejscu kamienicy nazywanej „Pod Bażanty”. Klasztor zbudowano w połowie XVIII w. z przeznaczeniem na studium teologii spekulatywnej. Niestety w 1796r. zamieniony on został przez Austriaków na areszt. W 1876r. Władysław Czartoryski kupił klasztor od austriackiego Funduszu Religijnego i po przebudowie, wg projektu



Maurycego Ouradou, przeznaczył go na pomieszczenia zbiorów z Puław. Obecnie Pałac Czartoryskich, klaszterek i Arsenał tworzą Muzeum Czartoryskich - oddział Muzeum Narodowego (są jednak własnością prywatną). Przewiązki nad ul. Pijarską, między klasztorem, a Arsenalem, oraz

placyk pod murami obronnymi tworzą jeden z piękniejszych zaułków Krakowa. Wykorzystują go malarze-amatorzy wieszając na murach obronnych swoje obrazy. Jest to swoista galeria sztuki, zawsze licznie oglądana przez krakowian i turystów.

1. VIII. 2006

Jak wszystkim Państwu wiadomo, od czerwca w naszym piśmie – „Wieści”, nie ukazywał się artykuł pod tytułem „Wiadomości z Naszego Domu”. Było tak z powodu odejścia naszej redakcyjnej koleżanki p. Krysi Wilczek. A wydarzyło się w tym czasie dość dużo ważnych rzeczy. Państwo pozwolą, że zacznę od „Kroniki żałobnej”.

Otóż w czerwcu odeszło od nas trzech mieszkańców: p. Józef Żuchowicz, p. Maria Wielkoszewska i wspomniana już nasza koleżanka i współredaktorka p. Krysia Wilczek.

Poza tym nasz Dom (*dokładnie Stowarzyszenie – przyp. Red.*) wraz z zaprzyjaźnioną z nami Szkołą w Sieprawiu organizował dziesięciodniowy obóz integracyjno-wypoczynkowy nad morzem. Z naszego Domu wyjechało dziesięć osób plus dwie opiekunki, a z gimnazjum w Sieprawiu było piętnaście dzieci



i także dwie osoby opieki. Obóz miał miejsce w pięknej nadmorskiej miejscowości o nazwie Poddębnie. Rozpoczął się dziewiątego czerwca i trwał dziesięć dni do dziewiętnastego czerwca, kiedy to wróciliśmy do Krakowa. Kolejna rzecz, która się wydarzyła ostatnio to malowanie korytarzy oraz kaplicy i sali telewizyjnej na pierwszym piętrze,

a także głównego holu. Żeby się za bardzo nie zagalopowywać w remontach, powiem, że również w czerwcu w dniu dwudziestego drugiego odbył się w naszym Domu „Piknik Świętojański”

organizowany przez DPS i Stowarzyszenie.

Były występy młodzieży, występował również lider zespołu „Wawele” – Jan Wojdak. Na zakończenie imprezy odbyła się zabawa taneczna, która trwała do godziny dwudziestej.

I to by było na tyle o czerwcu.

Z pamiętnika jasnowidza cd

Czy są ludzie pechowi? Na ogół uważa się, że tak. Ale co to jest pech?

Nie wiem. Znam jednak kilka dziwnych przypadków, w których pojęcie „pechowość” nabierało jakby cech rzeczywistości. W latach sześćdziesiątych zawiadomiono mnie, drogą telegraficzną, że na jednej z budow

nasz pracownik zginął przy pracy. Zanim tam dojechałem, a depeszę otrzymałem z dwudniowym opóźnieniem, minęło wystarczająco czasu żeby trafić na uroczystości pogrzebowe. Nie wypadało mi, jako władzy nadrzędnej, uchylać się od wzięcia udziału w tej uroczystości.

Wprawdzie jak zapewniał miejscowy czynnik społeczno-gospodarczy, nieboszczykowi

to nie pomoże, ale jego rodzicom może sprawić przyjemność, że w pogrzebie ich syna bierze udział sam pan naczelnik ze stolicy. Może to również wpłynąć dodatnio na psychikę robotników. Doda im otuchy, że jeśli zginą przy pracy, pogrzeb ich zostanie uświetniony, jeśli nie obecnością naczelnika, to przynajmniej inspektora.

Dobre i to. Grunt to dodać ducha. To o wiele lepsze od zabezpieczeń i szkolenia. Słuchając tego, robiłem dobrą minę do złej gry. Bałem się,

żeby mnie nie spotkało to samo, co kilka lat temu, kiedy wiceminister kazał mi pisać na poczekaniu mowę pogrzebową na okoliczność tragicznej śmierci trzech hutników. Napisałem ją w dziesięć minut, ale on jej nie wygłosił, bo miał już swoją gotową, choć moim zdaniem znacznie słabszą od mojej.

Kiedy zziąjani stanęliśmy przed trumną, zamiast ceremonii żałobnej

zobaczyliśmy biegających po kościele ludzi. Okładali oni parasolkami lub czym popadło krzyczącą w niebogłosey dziewczynę. Ksiądz dobrodziej starał się temu zapobiec, ale na próżno. Dopiero jak ta biedaczka uciekła z kościoła ksiądz mógł przystąpić do odprawienia egzekwii. Wracając z

cmentarza dowiedziałem się, że ofiarą napaści była narzeczoną nieboszczyka.

- A za co ją tak okładali? – zapytałem.

- Za pecha – odpowiedział mi przewodniczący rady zakładowej. Był to trzeci jej narieczony. Pierwszy na tydzień przed ślubem, wracając na motorze z pracy, wpadł na zakręcie na „Stara” i poniósł śmierć na miejscu. W rok potem, na tydzień przed ślubem, drugi jej narieczony zamiast wskoczyć do



wagonu wpadł pod koła pociągu.

Nawet kosteczek nie mogli
wszystkich pozbierać.

- A z tym trzecim kiedy miał
się odbyć ślub?
- W tę niedzielę.
- Jak z depeszy wynika, zginął
w poniedziałek?
- Właśnie. Na tydzień przed
ślubem. Gdyby nie ona na pewno
by żył.
- I pan to mówi poważnie?
- Naturalnie, panie
naczelniku –
wtrącił do rozmowy
dyrektor –
wszyscy w to wierzymy.
- A jakie były okoliczności
wypadku?
- Żadnych okoliczności nie było! –
wykrzyknęli wszyscy równocześnie,
a dyrektor ciągnął. – Ekipa naszych
monterów odgramiała browar.
W sobotę zakończyli budynki.
W poniedziałek, choć był
przymrozek i trochę gołoledź ,
warunki atmosferyczne pracy były
dobre. Postanowili zdemontować
starą instalację na kominie
fabrycznym i na jej miejsce założyć
nową. Komin na oko wyglądał



solidnie. Pierwszy wszedł po
zewewnętrznej drabinie brygadzista.
Próbował odkręcić śruby wokół linki
opasującej koronę komina. Palce
mu zeszywniały, więc zszedł.
Po nim poszedł drugi i też nie mógł
dać sobie z tym rady. I wtedy
poszedł przyszły nieboszczyk.
Nawet śrubokrętu ze sobą
nie zabrał. Zabezpieczył się
odpowiednio. Krzyknął że zaraz

będzie po wszystkim i
szarpnął za linkę. Linka
pękła, obręcz opasująca
koronę komina pękła,
bo była cholera przeżarta
przez rdzę, a korona się

zawaliła i pociągnęła za sobą
narzeczonego tej pechowej baby.

- Przyjechałem, żeby zbadać nie
tylko okoliczności, ale i przyczynę
wypadku - ja na to, ale oni mnie
zakrzyczeli:

- Co pan będzie badał? Przecież
pan widzi, co się działo w kościele.
Przyczyna jest jasna jak na dłoni:
pechowa naręczona.

Ja jednak zmusiłem ich, żeby
pojechali ze mną na miejsce
wypadku.

Człowiekiem jestem... czyli słów kilka o Humanizmie.

Dzisiaj zrobimy sobie chwilę
wytchnienia od trudnych społeczno-
politycznych pojęć i zajmiemy się
czymś bardziej elementarnym.

Co to jest Humanizm?

Pierwotnie pojęcie to wiąże się
z XV wiekiem i ruchem
filozoficznym, kulturalnym
i moralnym powstałym we
Włoszech, zmierzającym do

odrodzenia znajomości literatury
i języków klasycznych. Humanizm
był głównym prądem intelektualnym
epoki odrodzenia. Z humanizmu
renesansowego wywodzi się wiele
współczesnych postaw
światopoglądowych.

Humanizm epoki odrodzenia
przeciwstawiał się niektórym
tendencjom średniowiecza

(szczególnie teocentryzmowi, czyli stawianiu Boga w centrum wszystkiego), w związku z czym nawiązywał do idei starożytności.

Hasłem humanizmu stała się maksyma Terencjusza:

"Człowiekiem jestem i nic,

co ludzkie, nie jest mi obce". Popularne jest też stwierdzenie

Protagorasa "Człowiek

jest miarą wszechrzeczy".

Dzisiejszy,

nowocześnie rozumiany Humanizm koncentruje

uwagę na sprawach ludzkich, godności człowieka, jego wolności,

propaguje rozwój fizyczny, psychiczny

i intelektualny oraz harmonijne

współżycie w społeczeństwie.

Podkreśla możliwości ludzkiego rozumu, oraz wartość wiedzy



o świecie i możliwość jej zdobycia i rozwoju. Zatem humanista ceni wszelkie osiągnięcia innych ludzi (takie jak sztuka, kultura, nauka i technika) i nie ogranicza

się do znajomości tylko

pewnych wycinków wiedzy jak muzyka

czy literatura. Człowiek, który ma humanistyczne podejście

do świata stara się rozwijać i być bardziej „ludzkim”

pomocnym drugiemu

człowiekowi, nastawionym na kontakt i relacje między

ludzkie. Często dzisiejszy

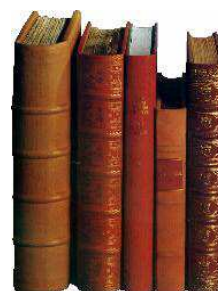
humanizm łączy się z innymi wielkimi ruchami jak np.

egzystencjalizm, ale o tym już następnym razem.



Mario Puzo
„Ostatni Don”

Warto Przeczytać



Już sam tytuł sugeruje o czym może być książka. I rzeczywiście – odkrywa ona przed nami tajemnice mafii sycylijskiej w Stanach Zjednoczonych. Walka o pieniądze i wpływy jest bardzo zażarta. Wiadomo, że „pieniądz - jako taki - jest chytry” i gros ludzi go zdobywa jak może. Walka o te pieniądze nie jest prosta, a mafia jest okrutna – to prawda, o której myślę, że wszyscy wiedzą. Książka pokazuje mechanizmy, które rządzą mafią i jej działalnością. My możemy sobie o tym na spokojnie poczytać, z dala od kłopotów i gwaru „wielkiego świata”.

Franciszek Bohomolec
„Warszawa”



*Choćbyś morzem żeglował,
choćbyś lądem wędrował,
nie wiem jaką krainą
ciekawą -*

*ona wezwie cię dłońmi,
sen ją w nocy przypomni
i jak dziecko zawołasz:
Warszawo!*

*A niech zerknie mój bracie,
księżyc na Mariensztacie
albo liść zawiruje
złotawy -*

*niech wiatr dmuchnie od rzeki,
a już jesteś na wieki
zakochany w urodzie
Warszawy.*

*Bo to ona, wciąż ona,
tarcza niezwyciężona,
promieniami okryta
i sławą.*

*Myśli nasze wciąż o niej.
Serca nasze wciąż do niej.
Wszystko dla niej. Dla ciebie,
Warszawo!*



Sławni i zabawni, czyli wielcy ludzie w anegdocie

Henryk IV (Lancaster, 1367-1413) *Król Anglii od 1399 roku.*

Henryk IV pasował kiedyś na rycerza człowieka cieszącego się złą sławą. Gdy pasowany przy ceremonii wymawiał zwyczajową formułkę:

- „*Panie, nie jestem godzien tego zaszczytu!*”, król odparł:
- Wiem, żeś nie godzien, ale twoi przyjaciele i rodzina nie dawali mi spokoju...



David Hume (1711-1776) *Znany angielski filozof, ekonomista i historyk.*

David Hume, który doszedł do tysiąca funtów szterlingów rocznego dochodu (*bardzo duża suma jak na tamte czasy - przy. Red.*), powiedział w gronie przyjaciół nalegających, by doprowadził swoje historyczne dzieło „*Historia Anglii*” do czasów nowożytnych:

- Panowie! Wasze życzenia przynoszą mi wielki zaszczyt, ale są cztery rzeczy, przeszkadzające mi w pisaniu...
- Jakież?
- Jestem już za stary, za otyły, za leniwy i... za bogaty!



Szymon Kobyliński (1927-2002) *Znany popularyzator sztuki, ilustrator, karykaturzysta, plakacista, scenograf, uprawiał także publicystykę kulturalną.*

Eryk Lipiński zadzwonił kiedyś do Szymona Kobylińskiego, ale nie zastał go w domu. Gospoia zapytała, kto mówi.

- Ja z izby wytrzeźwień! – powiedział Lipiński. – Pan Kobyliński zostawił wczoraj beret, niech więc przyjdzie go odebrać! Gospoia zaprotestowała:
- Pan Kobyliński... nie nosi beretu!

Pytano kiedyś Kobylińskiego, kiedy po raz pierwszy poczuł się satyrykiem. Wyznał wówczas:

- W dzieciństwie. Znalazłem mianowicie na schodach część ułamanego grzebyka, na którym był dumny napis: NIEŁAML...

Moje wspomnienie o pani K

Dwa miesiące temu odeszła od nas p. Krysia. Z „Wieściami” związana była od samego ich początku, współtworzyła gazetę na każdym etapie i gorąco angażowała się w jej kreowanie, aż do samego końca. Myślę, że z tych i innych (bardziej osobistych) względów, winny jej jestem kilka słów na

łamach pisma, którego była w znacznym stopniu duchową matką.

Pamiętam, że w ostatnim okresie swojego życia nie miała zbyt wiele powodów do radości - przytrafiające się nieszczęścia skutecznie unieruchomiły ją i utrudniły codzienne funkcjonowanie. Mimo tego, nie popadała we frustrację, starała się normalnie żyć, robić to co wcześniej i nie poddawać się swemu losowi. Miała różne dni, jak my wszyscy.

Szczególnie w ostatnim okresie poprzedzającym jej udanie się do szpitala, dużo ze sobą rozmawialiśmy. Wyczuwałem, że potrzebuje kontaktu z ludźmi, rozmowy (wbrew pozorom, często nie miała na to nastroju) i starałem się jak najczęściej jej tego dostarczyć. Rozmawialiśmy o zwyczajnych codziennych sprawach,

ale ponieważ codzienność często była dla niej przytłaczająca, uciekaliśmy wspólnie w bardzo różne rejony naszych myśli. Sporo

czasu pochłaniały nam rozmowy o książce i filmie. Trochę „filozofowaliśmy”, w taki nasz prosty sposób, ale chyba najwięcej czasu poświęciliśmy rozmowom o życiu.

I takim ogólnym, i o tym życiu, które gdzieś tam już za nami.

P. Krysia nie miała łatwego losu, ale myślę, że ciekawy i nie żałowała niczego co było.

Z pewnością, jak każdy z nas

zdawała sobie sprawę, że pewne rzeczy można było zrobić inaczej, ale... cóż, ta wiedza to przywilej czasu, który już przeminął. Nie było to jednak w żaden sposób frustrujące. Rozmawialiśmy swobodnie. Często starałem się żartować, kiedy tylko widziałem,

że jest szansa na jej rozweselenie i... często mi się

to udawało. Wychodząc z pokoju odczuwałem radość, widząc ją w troszkę lepszym nastroju niż ją zastałem, wchodząc. Myślę, że takie chwile warte są wszelkich wysiłków związanych z wykonywaną pracą. Gdy patrzę wstecz, dociera do mnie, że wspólnie się od siebie sporo nauczyliśmy. Szkoda,

że tego czasu było tak niewiele.

Trudniejszy okres przyszedł w szpitalu. Sytuacja zmieniała się z dnia na dzień i po tym felearnym dniu kiedy p. Krysia znalazła się na sali reanimacyjnej nasz kontakt mógł być już tylko jedno stronny.

Pomimo,

że patrzyłem jak powoli gaśnie



i odchodzi, a to zawsze jest bardzo trudne i głęboko poruszające, odczuwałem pewien rodzaj spokoju, gdyż zdawałem sobie sprawę, że p. Krysia mimo, iż może trochę przedwcześnie, to jednak nie opuszcza nas bezpowrotnie, niczego po sobie nie pozostawiając

i gdzieś tam - w sercu, myśli, swojej pracy - będzie żyła nadal.



Kącik Wiadomości Medycznych „Gniew”

Gniew zawsze i szybko prowadzi do błędu.

Dobra złość?

Warto

pamiętać, że złość nie jest uczuciem wyłącznie szkodliwym i ma także pewne „zasługi”, gdyż pozwala szybko rozpoznać zagrożenia dla naszego porządku rzeczy i dla naszych wartości. Nie da się żyć nie uczestnicząc w konfliktach – to pewne. Jeśli ktoś uporczywie krzywdzi twoje dziecko to konflikt z nim jest nieunikniony, a nawet pożądanym, bo przez sam konflikt z nim bronisz ważnej dla ciebie osoby i ważnych dla ciebie wartości. Po drugie warto pamiętać też o tym, że złość jest uczuciem wtórnym. To znaczy, że nie wywołuje jej bezpośrednio negatywny bodziec, pochodzący z otoczenia, lecz jakaś inna emocja tym bodźcem poruszona. Wyobraź sobie następującą sytuację: jedziesz szybko samochodem autostradą wtem wyprzedzając cię

samochód ścina drogę tak, że omal nie dochodzi do wypadku. Jaka była pierwsza twoja emocja? Strach? Niedowierzenie? Co czułeś na samym początku, zanim pojawił się gniew? Coś tam było, na pewno. Ważne jest właśnie, by uświadomić sobie co wywołało złość i sięgnąć do tego, to okazać. Wtedy nawet jeśli złość się pojawi będzie pod kontrolą. Możesz



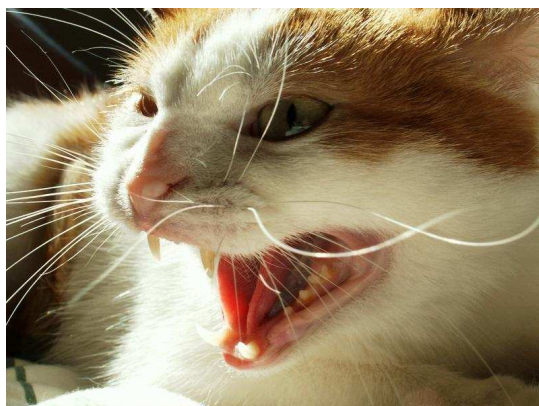
zatrzymać samochód na stacji benzynowej przy parkującym na niej piracie drogowym i powiedzieć mu kilka słów, ale opanujesz gniew na tyle, by nie wdać się

w karczemną awanturę albo nawet bijatykę. Ta przecież nic ci nie da.

Myląca złość?

Znaczna część psychologów i psychoterapeutów uważa, że człowiek niejako uczy się, przez wpływ wychowawczy

i wzorce społeczne, przykrywać złością inne, prawdziwe uczucia, takie jak ból, słabość, cierpienie, wstyd czy lęk. Niejako „automatycznie” dokonują więc przykrycia prawdziwego uczucia złością i za jej pomocą kontaktują się z otoczeniem. Reakcja ta bywa niekiedy tak wyuczona, że dokonuje się nawykowo, niemal poza kontrolą świadomości. Złość bardzo często więc bywa objawem słabości i lęków, które mają być ukryte. Z pewnością typ złośnika i choleryka, który wciąż popada w konflikty z otoczeniem i



jest agresywny, to jednocześnie typ kogoś, kto przeżywa poważne problemy ze sobą. Taki człowiek wymaga pomocy. Złość sama jest poważną słabością. Innym motywem, poprzez który złość nas myli, jest tzw. *mechanizm przeniesienia*. Mamy z nim zwykle do czynienia, gdy reakcja złości nie przystaje do sytuacji. Często właściwie bez powodu reagujemy agresywnie. Ale skąd wzięła się agresja? Z wcześniejszego konfliktu lub stanu zagrożenia, który teraz odreagowujemy złością przy pierwszej nadarzającej się okazji. Na przykład w Domu wobec współmieszkańców reagujemy wybuchem gniewu na stołówce, po ciężkim dniu, w którym spotkały nas jakieś rozczarowania, a dodatkowo rozdrażnia pogoda.

Próbując odreagować, przenosimy swoją złość i agresję na inną osobę (współmieszkańca, opiekuna) i inną sytuację (np. chcemy szybciej dostać posiłek, ktoś zajął „nasze” miejsce). Ale jakie to niesprawiedliwe.

Zła złość?

Raczej zła. Mędracy wschodu zaliczają złość i zawiść do grupy najbardziej niepożądanych i mieszkających w głowie stanów. Kto złości się i zazdrości, ten nigdy nie osiągnie oświecenia. Złość jest zła, ponieważ zbyt często budzi agresję, będącą ostatnim ogniwem w łańcuchu niekorzystnych emocji. Ale można też wyrażać złość

nieagresywnie. Jak się tego nauczyć?

Odpowiedz sobie na dwa pytania:

1. Czy wyrażając złość, naruszam cudze granice, własność lub godność?
2. Czy wyrażając złość deprecjonuję drugą osobę, podważam jej wartość lub piętnuję jej słabości?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, to oznacza, że wyrażasz swoją złość agresywnie, co nieuchronnie prowadzi do ostrego konfliktu. Można jednak pominąć agresję i spokojnie choć stanowczo oraz nieinwazyjnie wyrazić swój protest, sprzeciw, a nawet rozdrażnienie. Takie podejście z reguły prowadzi do rzeczowego sporu, negocjacji, a nawet porozumienia. Psycholodzy nazywają takie

wyrażanie złości asertywnym. Poza tym, złość jest zła, gdyż przedawkowana niszczy też samego złośnika, zatruwa go, powoduje wieczne problemy, zmęczenie i zniechęcenie do życia. Ciągły dyskomfort i niemożliwość odczuwania szczęścia. Wreszcie warto też wiedzieć o tym, że gniewny człowiek nigdy nie osiągnie tyle co spokojny i nastawiony pozytywnie. Świetnym przykładem ilustrującym ten stan rzeczy jest rada, pochodząca ze Wschodu. Mistrzowie dalekowschodnich sztuk walki powiadają: „*W walce z przeciwnikiem wcale nie*



najważniejsza jest siła fizyczna i techniczne umiejętności. Najważniejszy jest spokój, umiejętność koncentracji i pozytywne, nieagresywne podejście”. Przeciwnik jest naszym wrogiem, który być może ma być nawet unicestwiony, ale pokonamy go jedynie gdy stanimy do walki z uśmiechem na twarzy. Pełni

gniewu i agresji na pewno przegramy, choćbyśmy górowali siłą i szybkością. Przegramy, gdyż gniew zaciera obraz i szybko prowadzi do błędu, na który nasz przeciwnik tylko czeka.

5 szybkich sposobów kontrolowania złości

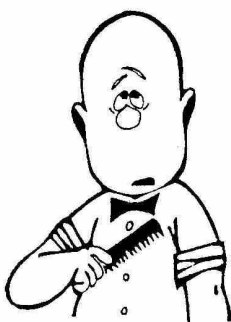
1. Daj sobie czas.
Jeśli czujesz, że zaraz stracisz panowanie, opuść „pole bitwy” i nie wracaj, dopóki się naprawdę nie uspokoisz. Pozwól, żeby minęło uczucie utraty kontroli nad sytuacją. Nie spiesz się.
2. Odpręż się.
Rozluźnij mięśnie twarzy, zwłaszcza te wokół oczu. Weź 10 głębokich, miarowych oddechów. Licz je na głos lub po cichu.
3. Przestań kontrolować innych.
Wpadasz w złość, bo wydaje ci się, że inni mają wobec ciebie jakieś zobowiązania i powinni spełniać twoje życzenia. No cóż, na pewno nie będą. Mają swoje życie.
4. Proś, zamiast żądać.
Bądź wdzięczny, jeśli dostajesz to, o co prosisz.
Bądź uprzejmy, jeśli tego nie dostajesz.
5. Bądź odpowiedzialny.
Nikt nie dzieli z tobą odpowiedzialności. Tylko ty jesteś odpowiedzialny za swoją wściekłość, za wypowiedziane słowa i czyny.

Tęcza 36 barw, czyli horoskop Flammariona c.d.

Brunatny 8- 17 września

Pod wpływem tej właśnie barwy przychodzą na świat ludzie pracowici, wytrwali i sumienni, lecz od dzieciństwa jak gdyby nad wiek poważni i pozbawieni większego życiowego rozmachu. Brunatnym zazwyczaj brakuje entuzjazmu, umiejętności snucia szerokich planów, śmiałości w zamiarach. Wielu wśród nich świadomych minimalistów, przesadnych realistów, ludzi bojących się marzeń, a swe pragnienia trzymających na wodzy. Zdarza się, że charakterystyczna dla nich nieśmiałość życiowa niweczy szanse, jakie dają im zdolności, pracowitość, czy też po prostu sprzyjające okoliczności. Zbyt wiele w ludziach tych niepewności co do własnych zalet i możliwości, wahania, chęci oddania pod cudze przewodnictwo. Brunatni bywają często niedoceniani, a ich zdolności czy zalety niedostrzegane; zarówno w rodzinie, jak i w szerszych kręgach osób, w których przychodzi im żyć czy pracować.

Natura obdarza tych ludzi często rozlicznymi zdolnościami – do nauk ścisłych i przyrodniczych, niekiedy języków obcych. Miewają też



(C) 2006 www.kuradomowa.com

budzące podziw uzdolnienia manualne – nie ucząc się tego potrafią zgłębić tajniki każdego mechanizmu, kobiety celują we wszystkich ozdobnych robotach ręcznych. Łatwo też opanowują grę na instrumentach muzycznych, wykazując wrodzoną biegłość palców. Szkoda tylko, że brunatni rzadko kiedy eksponują swe umiejętności, jak gdyby obawiając się sądów i ocen innych ludzi.

Z natury są raczej samotnikami, lubią zarówno pracować jak i odpoczywać w samotności. Dlatego też, nieraz wybierają profesje, które nie zmuszają ich do kontaktów z szerokim gronem osób. Brunatni mają zwyczaj głęboko zastanawiać się nad wszystkim, rozważać każdą rzecz z różnych stron. Niektórzy wykazują skłonności do mistycyzmu – pociągają ich zagadnienia filozoficzne i religijne. Gustują w poważnych dziełach

naukowych, lubią przysłuchiwać się dyskusjom na podobne tematy, chociaż sami rzadko zabierają głos. W sprawach uczuć nie są zdobywczy, ale wręcz nieśmiali.

Nie wierzą, żeby ktoś darzył ich szczerym, prawdziwym afektem. Dość długo muszą się przyzwyczajać do czyjejś obecności w swoim życiu, ale kiedy już kogoś

zaakceptują - to na zawsze.
Małżeństwa brunatnych
niekoniecznie bywają udane –
czasem partnerzy o silniejszej
osobowości mają nad nimi
przewagę, niekiedy oni sami nie
potrafią naprawdę zbliżyć się do
towarzysza życia, zamykając się
w kręgu własnych myśli

i zainteresowań. Również swoje
potomstwo traktują jakby z bojaźnią
i na dystans.

Brunatni są zwykle postawni i dość
przystojni, chociaż niewiele czynią,
aby podkreślić swą urodę.

Mają dużo sił życiowych,
a większość ich kłopotów ze
zdrowiem, ma podłoże nerwicowe.

Z przymrużeniem oka 😊

- Jasiu co ci się stało w głowę?
- Kupiłem sobie nowy bumerang.
- ???
- A stary wyrzuciłem...

Jasio wbiega na stację benzynową i pyta:

- Czy są cytryny?
- Czyś ty zgłupiał chłopcze? Na stacji
benzynowej?

Na drugi dzień Jasiu znowu pyta o cytryny.

- Nie ma – cedzi przez zęby sprzedawca.

Trzeciego dnia historia się powtarza i zdenerwowany sprzedawca wywiesił
kartkę z napisem: „Cytryn brak!”.

Czwartego dnia na stację przychodzi Jasiu, czyta kartkę...

- A jednak były!

Po ciężkiej nocy budzi się zajaczek, przeciąga się i mówi:

- Jak się zajac wyśpi to i niedźwiedziowi dołoży...

Odwraca się widzi nieco zdziwioną twarz niedźwiadka.

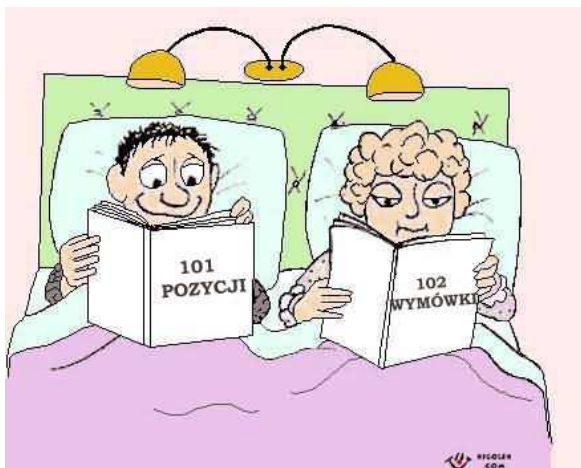
Szybko dodaje więc:

- A jak się nie wyśpi to gada straszne głupoty!

Student pyta kumpla:

- Czemu jesteś taki smutny?
- Napisałem do rodziców, żeby mi przysłali pieniądze na lampkę nocną,
bym się mógł uczyć wieczorami...
- I co przysłali?
- Tak, lampkę...





Kilku lekarzy - internista, pediatra, psychiatra, chirurg i patolog wybrało się na kaczkę. Do pierwszego ptaka miał strzelać internista.

- A może to jednak nie kaczkę?
Powinienem spytać kogoś innego o opinię - zawahał się i kaczkę odleciała. W drugą mierzył pediatra.

- Nie jestem pewien, czy to kaczkę. A poza tym, może mieć młode...

i ptak nietknięty zniknął za horyzontem.

Kolejny był psychiatra.

- Wiem, że to kaczkę, ale czy kaczkę wie, że jest kaczką? - zamyślił się i przegapił okazję do strzału.

Potem nadszedł czas na chirurga. Ten przyłożył fuzję do ramienia, strzelił bez wahania i ptak bez życia runął na ziemię.

- Idź, sprawdź czy to była kaczkę - powiedział chirurg do patologa.

Myśliwy wybrał się na bieguna, aby upolować niedźwiedzia polarnego.

Po kilku godzinnym oczekiwaniu wreszcie pojawia się niedźwiedź. Myśliwy celuje kilka minut po czym strzela i nie trafia.

Za chwile na ramieniu czuje łapę, odwraca się i widzi misia do którego strzelał. Miś mówi:

-Wiesz, my tu mamy takie zasady, że jak ktoś na nas poluje i nie trafia to my go wykorzystujemy.

Co powiedział to zrobił.

Myśliwy się wkurzył, wrócił do domu, codziennie kilka godzin trenuje strzelanie. No ale minął rok, myśliwy znowu pojechał na bieguna, ukrył się

i czeka. Po kilku minutach pojawia się ten sam niedźwiedź.

Myśliwy celuje, celuje... strzelił - nie trafił.

Po chwili czuje łapę na ramieniu, odwraca się, a tam stoi niedźwiedź, który mówi:

- Wiesz stary zasady znasz, co ja ci będę tłumaczył.

Myśliwy się totalnie zdenerwował. Wrócił do domu i cały czas trenował.

Minął rok i znowu pojechał na bieguna.

Zaczekał się i po kilku minutach pojawił się

niedźwiedź. Myśliwy celuje pół godziny, strzela... i nie trafia. Po chwili czuje łapę na ramieniu, odwraca się, a tam stoi niedźwiedź, który mówi:



- Stary, ty tu chyba nie przyjeżdżasz na polowanie...

Przedszkole, po obiedzie pani mówi:

- Dzieci, teraz robimy kupkę. Po zrobieniu idziemy do ogrodu bawić się, ale pójdą tylko te dzieci, które zrobią kupkę!

Dzieci siedzą w rzędku na nocnikach i robią swoje. Po chwili Jasio zaczyna płakać! Pani podchodzi i pyta:

- Jasiu, czemu płaczesz?

- Bo nie pójde się bawić :(

- A co Jasiu, nie możesz kupki zrobić?

- Mogę!

- No to czemu płaczesz?

- Bo Karol mi zabrał!

Po potężnej bibce budzi się brać studencka... i słysząc taki oto dialog:

- Cooooo dziś mamy?

- Wtorek chybaaa...

- Nie tak dokładnieeee... sesja zimowa czy letnia?

Po wielu latach do nieba trafili prezydenci: Putin, Castro i Kaczyński.

Siedzą sobie na niebieskiej łące i płaczą. Pan Bóg to dojrzał i pyta o powód ich żalu.

- Nie udało mi się do końca stworzyć wielkiej Rosji - powiedział Putin.

- Nie martw się, pokazałeś im drogę. Dalej pójdą sami...

- Trzymałem naród pod butem, nic ode mnie nie mieli - ubolewa Castro.

- Nie martw się, za rok na Kubie znajdą ropę i będą mieli dobrobyt - uspokaja Bóg.

Następnie Bóg spojrzał na Kaczyńskiego, przysiadł się i ... też zapłakał.

62 Sposoby na samobójstwo zajaczka – sposób 1:

Gazetę redagują:
Barbara Bożek-Knapik
Marzena Kubat-Żurek
Maria Wakulczyńska
Marian Bucki
Piotr Filipowski
Marek Marchewczyk
Ludwik Parcheniak

