

Babie Lato

Gazeta Domu Pomocy Społecznej w Toruniu

Wiosenne i letnie wieczory

*Wiosenne i letnie wieczory są długie i urokliwe.
Słońce świeci coraz dłużej i mocniej grzeje.
Przyroda, cała bardzo pięknie się przystraja.
Wszędzie widać miłosne, zalotne zachowanie.*

*Żeńskie kwiaty ubrane w sliczne sukienki,
pochylają małe główki i otwartymi ustami,
dotykają ust męskich kwiatów, też wystrojonych,
aby przekazać im miłosny eliksir nektaru.*

*A świerszcze i żaby zagrały zalotny koncert,
żeby przypodobać się swoim wybrankom.
Piękny koncert był na skrzypce i żabi rechot.
Gdy ucichło, ciepły wiatr ukłótył przyrodę do snu.*

*Słońce przed zachodem, oddaje niebo Księżycowi.
Opowiada o zachowaniu się przyrody i zachodzi.
Srebrny księżyc zapala na Niebie po kolei gwiazdy,
a te uśmiechają się migoczącymi barwami tęczy.*

*Para młodych usiadła na skraju kolorowej łąki.
Ona w krótkiej, bursztynowej z dekoltem sukni.
Wtulila się w barczyste ramiona swego mężczyzny.
Zachwyceni i upojeni aromatem, szepcą o miłości.*

Bogusław Grzendzicki

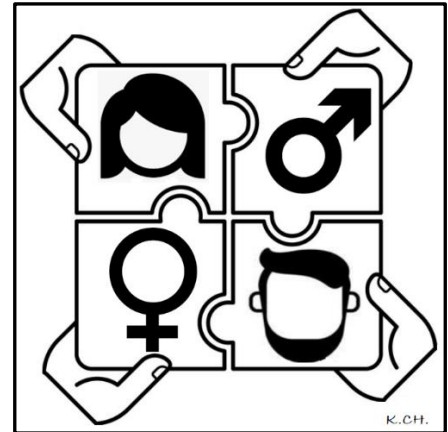


Wielkanoc 2024

Czy „Babie Lato” jest kobietą?

Wielu z Czytelników Biuletynu Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu zastanawia się nad znaczeniem i pochodzeniem nazwy gazety. Pojawiają się również pytania, czy prawdziwa nazwa to „Babie Lato” czy „Babskie Lato”? Redakcja, zaintrygowana wątpliwościami, postanowiła je rozwiać i opowiedzieć fascynującą historię tytułu Biuletynu.

W każdym nieporozumieniu tkwi ziarno prawdy. Dotyczy to także naszej gazety. Krążąca wśród Czytelników nazwa „Babskie Lato” może być uznana za wielce znaczącą. Sądzę, że u podłoża może tkwić zjawisko silnego sfeminizowania zawodów opiekuńczych, pielęgnacyjnych i medycznych w Polsce. Według Raportu Głównego Urzędu Statystycznego za 2022 r. aż 97,2 % osób zatrudnionych na stanowisku pielęgniarki to kobiety ¹. Krajowa Izba Fizjoterapeutów podaje, że w maju 2018 r. wśród czynnych rehabilitantów 74% stanowiły panie ². Taka sama sytuacja występuje w zawodzie pracownika socjalnego i asystenta osoby niepełnosprawnej. Dane



szacunkowe wskazują, że zaledwie 5% osób zatrudnionych to mężczyźni ³. Według „Analizy na rynku pracy w branży zawodów opiekuńczych w Województwie Kujawsko-Pomorskim” opublikowanej w 2019 r. prawie 80% osób pracujących w opiece zdrowotnej i pomocy społecznej w 2017 r. stanowiły kobiety ⁴. Pomimo upływu kilku lat od opracowania zestawienia sytuacja ta jest stała, czego przykładem jest wskaźnik zatrudnienia kobiet w stosunku do mężczyzn w Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu. Można to zjawisko krótko podsumować: Opieka jest Kobietą!

Wydaje się, że przekłada się to również na powtarzające się pomyłki w cytowaniu tytułu „Babiego Lata”. „Babskie Lato” jest podświadomym wyrazem zaangażowania pracujących u nas pań w pomoc i troskę w stosunku do naszych Mieszkańców. Nie chcę przy tym lekceważyć wkładu pracy męskiej części naszego personelu. Cenna jest pomoc chłopaków z działu technicznego, którzy „od ręki” naprawiają mniejsze i większe usterki. Również nasi panowie zatrudnieni na stanowisku opiekuna czy pielęgniarza są istotną podporą w codziennej opiece nad Mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu.

Powyższa sytuacja przekłada się na skład Kolegium Redakcyjnego „Babiego Lata”. Przez ostanie 16 lat Redaktorami były kobiety, między innymi Maria Świątkowska, Justyna Krakowiak czy Katarzyna Chruściel. Były to osoby bezpośrednio zaangażowane w codzienną terapię naszych Mieszkańców, dzięki czemu mogły gromadzić teksty pisane przez podopiecznych oraz zamieszczać artykuły, które odpowiadały na zainteresowania i potrzeby Czytelników. Jednak nie można zapominać, że w redakcji „Babiego Lata” bardzo czynnie uczestniczyli również mężczyźni, do których należeli wieloletni Dyrektor Domu

¹) <https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/GUS-podal-ilu-lekarzy-i-ile-pielegniarek-pracuje-z-pacjentami-Coraz-wieksza-feminizacja-zawodow-medycznych,249466,14.html>

²) <https://glosfizjoterapeuty.pl/2023/06/czy-fizjoterapia-na-pewno-jest-kobieta/>

³) https://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/78308/08_Sierpowska_I_Kobieta_w_pomocy_i_polityce_spolecznej.pdf

⁴) <https://wuptorun.praca.gov.pl/documents/5078407/5428898/Analiza%20%20sytuacji%20%20na%20%20rynku%20%20opracy%20%20w%20%20bran%5%BCy%20%20zawod%20%20C3%B3w%20%20opieku%20%20C5%84cznych%20w%20wojew%20%20C3%B3dztwie%20kujawsko-pomorskim/ca85ea06-694d-45f1-836a-b08cf6a43d40?t=1572960996842>

Andrzej Kobylecki, Opiekunka Danuta Bohdziewicz czy piastujący stanowisko rzemieślnika Andrzej Piechocki. Byli na równi z Mieszkańcami autorami wielu pasjonujących tekstów zamieszczonych w Biuletynie.

30 lat „Babiego Lata” zaowocowało wieloma publikacjami napisanymi zarówno przez mężczyzn jak i kobiety. Część z nich została przypomniana na łamach jubileuszowego wydania „Babiego Lata” z czerwca 2023 roku. Zainteresowanych odsyłam do owego numeru. Obecnie rośnie liczba publikacji naszych Mieszkańców, przy czym priorytetem nigdy nie było, czy jest to tekst „męski” czy „żeński”. Najistotniejsza jest wartość tekstu samego w sobie. Wśród prężnych autorów należy wymienić Bogusława Grzendzickiego (autora doskonałej poezji oraz intrygujących bajek) a także Michała Sokołowskiego, którego liryka oraz eseje cieszą się niesłabnącym uznaniem Czytelników. W tym numerze prezentujemy po raz pierwszy wiersze Piotra Szmydkiewicza. Należy również wspomnieć o autorach grafiki gazety, między innymi o Janie Różyckim, którego zdjęcia wielokrotnie zamieszczane były na naszych łamach czy Sławomirze Stróżyńskim, Wiesławie Rogalskim i Piotrze Oszywie, których twórczość plastyczną prezentowaliśmy kilkakrotnie. Również panie mają swą mocną reprezentację w Biuletynie. Niezastąpiona jest Gertruda Ludwiszewska, której pełne niezwykle mądrej refleksji nad życiem teksty budzą silne i pozytywne emocje w Czytelnikach. Autorkami grafiki były chociażby: Urszula Rozniata, Stefania Dybowska, Patrycja Kacprzak czy Ewa Olszewska. Ostatnie dwa numery „Babiego Lata”, z tym Wielkanocnym włącznie, prezentują wspólny wysiłek naszych Mieszkańców w tworzenie opowieści o czasach obecnych i minionych oraz oferują dużą dawkę dobrego poczucia humoru, które tworzy się lub współtworzy w trakcie spotkań poświęconych pracom nad kolejnymi wydaniem „Babiego Lata”. Nie jest to „babska” czy „męska” gazeta. Jest to gazeta nasza wspólna.

Czy zatem „Babie Lato” jest kobietą? Nie ono jest nami – Mieszkańcami i Pracownikami naszego Domu.

Kiedy i jak powstała nazwa Biuletynu Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu? Tę opowieść zawdzięczamy wieloletnim pracownikom: pracowniczce socjalnej Elżbiecie Jeromin oraz terapeutce zajęciowej Marii Świątkowskiej, cieszących się obecnie zasłużoną emeryturą. 30 lat temu, kiedy powstała idea gazety, trwały burzliwe dyskusje nad jej tytułem. Jak to zwykle bywa, wiele pomysłów było bardziej lub mniej trafionych. Większość z nich odeszła w niepamięć. Pozostał jeden, którego silnym propagatorem był ówczesny Dyrektor Domu Andrzej Kobylecki. „Babie Lato” niosło ze sobą ważną ideę.

Cykl życia człowieka często jest porównywany do cyklu życia przyrody. Jest Wiosna z rodzącym się życiem, Lato z dojrzałym rozkwitem, aktywnością i mnożeniem się, Jesień ze zbieraniem owoców całego tego wysiłku oraz w końcu Zima z odpoczynkiem po trudach życia. Być może niewiele osób wie, że w polskiej strefie klimatycznej istnieje nie 4, ale 6 pór roku, w tym niezbyt lubiane przedwiośnie oraz uwielbiane Babie Lato właśnie, jako łagodne i piękne przejście między upalnym i burzliwym latem oraz chłodną jesienią. Inna nazwa to Polska Złota Jesień, która obfituje w bogatą kolorystykę płonących żywymi barwami drzew, urodzajem warzyw, owoców i grzybów oraz łagodną i ciepłą aurą, pozwalającą cieszyć się dorobkiem osiągniętym dzięki wiosenno-letniemu zaangażowaniu. Są jeszcze nitki młodych



„Babie Lato” Józefa Chełmońskiego to jedna z inspiracji tytułu naszej gazety.

pajęczków płynące z wiatrem w powietrzu, które przenoszą tegoroczne życie w miejsca, w których w nowym sezonie może rozwinąć się ono z pełną mocą. Właśnie ta idea czerpania z dojrzałego dorobku całego życia w ciepłe i komforcie Polskiej Złotej Jesieni przyświecała i nadal przyświeca kolejnym Redaktorom „Babiego Lata”. A pojawiające się na łamach gazety pajęczce nitki, niosące ze sobą zadumę nad przemijaniem i dojrzewaniem do nowego życia są świadectwem pełnej mądrości refleksji naszych autorów nad sensem istnienia.

Nazwa gazety ma zatem znaczenie symboliczne, odnoszące się zarówno do k olei życia jak i dojrzałości naszych autorów. W moim przekonaniu jest także dobrą wróżbą dla nas wszystkich – życzeniem, aby czas, który ze sobą spędzamy był przepełniony komfortem pogodnego życia.

Tego właśnie życzę Wam wszystkim, Drodzy Czytelnicy „Babiego Lata” – pogody, ciepła, dostatku, cieszenia się z osiągnięć całego życia oraz czasem nutki refleksji nad bogactwem wszystkich naszych doświadczeń, które zdobywaliśmy z mozołem, by dotrzeć do pięknego, mam nadzieję, dnia dzisiejszego.

Katarzyna Chruściel

Zaproszenie na rehabilitację

W naszym Domu Pomocy Społecznej Mieszkańcy mają dostęp do rehabilitacji, w skład której wchodzi kinezyterapia oraz fizykoterapia.

Kinezyterapia, czyli leczenie ruchem odbywa się na Sali Rehabilitacyjnej oraz w pokojach Mieszkańców. Na Sali znajdują się Redcord Therapy Master oraz dwie kabiny UGUL (Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego), gdzie wykonywane są: ćwiczenia w odciążeniu, w odciążeniu z oporem, ćwiczenia samowspomagane oraz oporowe zarówno na kończyny górne jak i dolne. Ponadto ćwiczenia ogólnousprawniające odbywają się na przyrządach takich jak rower, stepper, bieżnia, orbitrek, rotor elektryczny, fotel do ćwiczeń oporowych kończyn dolnych czy Atlas. Na Sali znajduje się również stolik MANUS wyposażony w tablice do ćwiczeń manualnych ręki, które pomagają poprawić kondycję wzrokowo – ruchową oraz doskonalić precyzję chwytu. Sala wyposażona jest też w drabinki gimnastyczne, poręcze do nauki chodu, materace, piłki, poduszki sensomotoryczne, ciężarki oraz duże lustro umożliwiające obserwację postawy oraz ruchów ciała i ich korekcję. W pokojach Mieszkańców prowadzona jest rehabilitacja przyłóżkowa, podczas której wykonywane są ćwiczenia bierne, czynno–bierne, czynne, czynne z oporem i pionizacja.



manualnych ręki, które pomagają poprawić kondycję wzrokowo – ruchową oraz doskonalić precyzję chwytu. Sala wyposażona jest też w drabinki gimnastyczne, poręcze do nauki chodu, materace, piłki, poduszki sensomotoryczne, ciężarki oraz duże lustro umożliwiające obserwację postawy oraz ruchów ciała i ich korekcję. W pokojach Mieszkańców prowadzona jest rehabilitacja przyłóżkowa, podczas której wykonywane są ćwiczenia bierne, czynno–bierne, czynne, czynne z oporem i pionizacja.

Fizykoterapia jest to wykorzystanie działania czynników fizycznych w celach leczniczych. W naszym Domu Mieszkańcy mają dostęp do takich zabiegów jak:

- Magnetoterapia – wykorzystująca zmienne pole magnetyczne, które pobudza pracę układu odpornościowego, łagodzi ból i stany zapalne oraz poprawia przepływ krwi, stymulując procesy tworzenia się nowych komórek i tkanek.

- Ultradźwięki – wykorzystujące fale mechaniczne o częstotliwości powyżej 16 kHz, działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo
- Terapia zimnem – mająca na celu miejscowo obkurczyć tkanki i naczynia krwionośne, zmniejszając obrzęk i ból a także zmobilizować organizm, aby zaczął produkować przeciwciała pomagające zwalczyć stany zapalne toczące się wewnątrz stawów i mięśni
- Laseroterapia – wykorzystująca skupioną jednobarwną wiązkę światła. Stosowana jest w celu łagodzenia dolegliwości bólowych, działająca przeciwzapalnie i stymulująco na proces tworzenia się nowych tkanek
- Elektroterapia – z zastosowaniem prądu stałego i zmiennego stosowana jest w celu łagodzenia bólu, stanu zapalnego, poprawy ukrwienia danej partii ciała, jako elektrostymulacja mięśni, czy wprowadzanie leku do jak najgłębszego przenikania
- Lampa sollux – emitująca promieniowanie podczerwone (IR) odznacza się głęboką penetracją do wnętrza tkanek, co poprawia ukrwienie i podnosi ciepłotę ciała, co z kolei przyczynia się do usprawnienia metabolizmu, zmniejszenia patologicznego napięcia mięśni oraz redukcji dolegliwości bólowych narządu ruchu
- Lampa bioptron – emitująca lecznicze światło spolaryzowane przenikające tkanki na odmienną głębokość pobudza procesy regeneracyjne organizmu
- Mata masująca – przynosząca relaks, rozluźnia napięte mięśnie.

Aby skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych należy uzyskać skierowanie od lekarza. Rehabilitacja w naszym Domu prowadzona jest w trybie ciągłym, a okres jej trwania i cykliczność zabiegów zależy od stanu zdrowia Mieszkańca i wskazań rehabilitacyjnych. Jest też niemalże natychmiastowa. Okres oczekiwania od dostarczenia skierowania do pierwszego zabiegu wynosi najwyżej dwa tygodnie.

Osoby korzystające z rehabilitacji powinny pamiętać, że niezwykle ważna jest systematyczność korzystania z zabiegów. Dzięki niej ciało powoli adaptuje się do zmian, co pozwala na ciągłą i trwałą poprawę stanu zdrowia. Systematyczność i trwałość rehabilitacji są gwarancją sukcesu zdrowotnego.

Ilona Ziemecka, magister fizjoterapii

Rehabilitacja domowa w DPS Nowa forma wsparcia Mieszkańców

Już od kilku miesięcy Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu mogą korzystać z dodatkowej formy wsparcia w kryzysie zdrowotnym – rehabilitacji domowej. Finansowana jest ona ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, a adresowana jest do osób posiadających zaświadczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym. NFZ finansuje 80 dni takiej rehabilitacji. Aby skorzystać z oferty należy posiadać skierowanie na rehabilitację domową od lekarza POZ. Szczegółowych informacji udzielają Kierownicy Zespołów.

Redakcja

Terapia zajęciowa

aktywne wsparcie w powrocie do zdrowia

Jak sobie wyobrażasz swój dzień codzienny? Czy kładąc się wieczorem spać masz jakiś cel na jutro, który pozwoli powitać Ci rano z uśmiechem? Jeżeli tak to jesteś na dobrej drodze, by na długo utrzymać zdrowie. Gorzej, kiedy każdego dnia zastanawiasz się, dlaczego Cię boli, czemu życie przecieka przez palce i czemu tak się po prostu nic nie chce. Tą drogą podążasz w kierunku choroby.

Z pomocą przychodzi terapia zajęciowa – jedna z form pomocy oferowanej Mieszkańcom Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu. Podstawowym celem terapii zajęciowej jest przywrócenie zdrowia w takim zakresie, jaki jest tylko możliwy. Wiem, że spotkała Cię choroba, wiek też daje o sobie znać. Być może wiele lat dokuczała Ci samotność wynikająca z przykrych kolei losu. A może były inne przyczyny, które spowodowały, że Twoje życie nie jest takie, jakie chciałbyś prowadzić. Wiele z tych trudnych sytuacji można odwrócić lub zaakceptować i zacząć żyć w pełni tym życiem, jakie jest Ci dane.

Czym jest terapia zajęciowa? Myślę, że każdy terapeuta zajęciowy ma swoją własną definicję. Dla mnie jest przede wszystkim aktywizacją – takim działaniem, które spowoduje, że znów będzie chciało się chcieć.

Po drugie terapia zajęciowa jest integracją. Życie w chorobie to najczęściej życie w coraz większej izolacji od znajomych, przyjaciół, bliskich. Z czasem można się odczyścić, jak ważne jest, by codziennie się z kimś spotkać, pogawędzić, uśmiechnąć się lub przyjąć uśmiech, a może nawet skutecznie, intensywnie, ale za to z satysfakcją z kimś się pokłócić (o ile z tej kłótni wychodzi miłe pogodzenie i porozumienie). Tak wyglądają zdrowe relacje z drugim człowiekiem. Stan naszego zdrowia wpływa na nie często niekorzystnie. Oddalając się od ludzi powoli możemy się też bardziej pogrążyć w chorobie. Dlatego w mojej pracy najważniejszy jest człowiek. Bez Ciebie nie byłoby mnie tutaj, a Ty dla mnie jesteś motorem i celem mojej pracy (a może nawet stajesz się dla mnie terapeutą, jak ja dla Ciebie?)



Aktywizacja i integracja to podstawa do działań na rzecz powrotu do zdrowia. Wiem, że każdy z Was ma swoje indywidualne problemy, własny zastaw chorób i багаż doświadczeń. Myślę, że wspólnie pokonamy niejedną górkę i niejednemu choróbsku damy radę. Po prostu przyjdź, powiedz dzień dobry i razem zdziałamy coś dla swojego zdrowia.

Terapia zajęciowa

Poniedziałek – Piątek, godz. 7:00-15:00

Zespół III - Parter
Sale terapeutyczne

Zespół III – 2 Piętro
Biblioteka

Katarzyna Chruściel, instruktor terapii zajęciowej

Pomoc psychologiczna

Pomoc psychologiczna dla Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej stanowi istotny filar wsparcia, kierowany na poprawę ich psychicznego dobrostanu. Oferuje ona opiekę nad osobami przebywającymi w DPS, pomagając im radzić sobie z trudnościami życiowymi.

Pierwszym istotnym aspektem pomocy psychologicznej jest indywidualne podejście do każdego Mieszkańca. Psycholog ma za zadanie wspierać Mieszkańców dostosowując swoje działania do konkretnych potrzeb i sytuacji życiowej. To ważne, aby Mieszkańcy czuli się zrozumiani i akceptowani - to przyczynia się do budowania zaufania.

Pomoc psychologiczna obejmuje także wsparcie w radzeniu sobie z utratą bliskich, samotnością czy innymi trudnościami emocjonalnymi. Psycholog pomaga w rozwijaniu zdolności adaptacyjnych oraz budowaniu pozytywnego podejścia do życia, co jest szczególnie istotne w sytuacjach, w których Mieszkańcy DPS mogą zmagać się z różnymi wyzwaniami.

Tworzenie społeczności opartej na zrozumieniu i empatii przyczynia się do poprawy samopoczucia oraz integracji społecznej.

Pomoc psychologiczna w DPS pełni istotną rolę w utrzymaniu psychicznego zdrowia Mieszkańców, tworząc warunki do poprawy jakości życia. Dostępność specjalistycznego wsparcia psychologicznego w tego rodzaju placówkach jest nie tylko znaczącym ułatwieniem, ale również elementem dbałości o kompleksowe potrzeby Mieszkańców.

Jeśli czujesz się przytłoczony - sięgnij po pomoc.

Poniedziałek 8:00 - 13:00

Piątek 8:00 - 13:00

**Jestem tu dla Was,
Zuzanna**

Życzenia dla Pań i Panów

Czy pamiętacie taki dzień, w którym kobiety dostawały w pracy czerwonego goździka i rajstopy do tego? Oczywiście chodzi o Dzień Kobiet - święto, do którego dziś podchodzimy z pewną pobłażliwością, często wymawiając się jego rzekomo komunistycznym pochodzeniem. Jaka jest prawda o tym dniu?

Pierwszy Dzień Kobiet obchodzono 28 lutego 1909 roku po strajkach i zamieszkach w Nowym Jorku, zorganizowanych przez Socjalistyczną Partię Ameryki. Były one efektem budzącego się ruchu robotniczego oraz działalności na rzecz równouprawnienia kobiet. Idea emancypacji coraz silniej krzewiła się na całym świecie, a Dzień Kobiet miał służyć zrównaniu praw kobiet i mężczyzn między innymi w pracy, edukacji i zajmowaniu stanowisk publicznych, przyznaniu damskiej części społeczeństwa praw wyborczych, czy zapobieganiu dyskryminacji wynikającej z płci.

Efektom tych działań było wpisanie w 1945 roku do Karty Narodów Zjednoczonych stworzonej przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) po raz pierwszy w naszej historii zasady równości kobiet i mężczyzn. Rok 1975 został przez ONZ ustanowiony Międzynarodowym Dniem Kobiet. Uznany oficjalnie w 1910 roku Międzynarodowy Dzień Kobiet będzie liczył już sobie 113 lat i jest obchodzony jako oficjalne święto w wielu krajach na całym świecie. Co ciekawe, w tych państwach, w których prawa kobiet są coraz bardziej ograniczane, jego obchody są zabronione. Taka sytuacja panuje na przykład w Iranie, z którego regularnie dochodzą informacje o bardzo trudnej sytuacji tamtejszych pań.

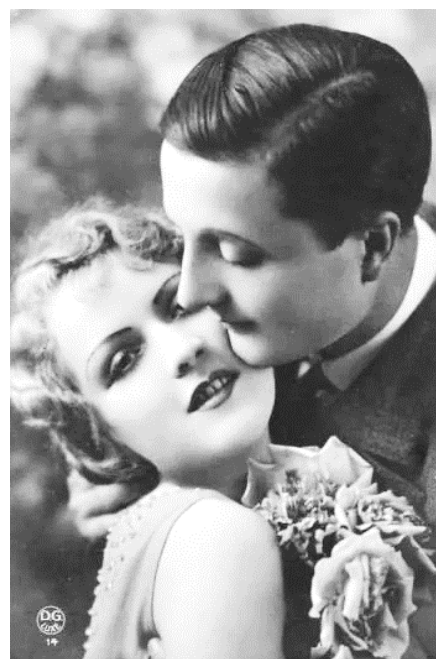
Dzień Mężczyzn jest świętem o znacznie krótszej tradycji. Po raz pierwszy obchodzono go w 1999 roku w Trinidadzie i Tobago z udziałem Organizacji Narodów Zjednoczonych. Jego celem była także idea zrównania płci, przy czym tym razem promowano wkład panów w rodzinę, małżeństwo, wychowanie dzieci, a także opiekę społeczną. Co ciekawe w większości krajów Międzynarodowy Dzień Mężczyzny obchodzi się 19 listopada, w Polsce zaś 10 marca. Skąd te różnice? 10 marca w kościele katolickim obchodzi się wspomnienie 40 męczenników z Sabasty i choć zaskakujące może się wydawać porównanie dzisiejszych mężczyzn z męczennikami, to właśnie tego dnia nasi panowie mogą oczekiwać życzeń od kobiet.

Drogie Panie, Drodzy Panowie! Niezależnie od poglądów, zwyczajów, przekonań i ideologii pragniemy Wam złożyć najserdeczniejsze życzenia z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn, które naszym zdaniem obchodzimy każdego dnia, w którym wypełnia nas radość życia. A czego sobie nawzajem życzymy? Tego wszystkiego, co wymienili uczestnicy ogłoszonego w Domu Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana w Toruniu konkursu na najlepsze życzenia z okazji Dnia Kobiet. Jak słusznie zauważyli pretendenci do nagrody, należy pamiętać o nas wszystkich – Paniach i Panach, bo przecież wzajemnie się uzupełniamy.

Pokłon dla Pań

Brunetki, blondynki, ja Wszystkie Was Dziewczyнки
pokochać chcę i przyznam się,
że o Was zawsze tylko śnię.
Wam wyśnionym, wymarzonym dam serce swe...

Bo czym bez kobiet byłby świat?
Co bez słoneczka wart jest kwiat?
To rybka bez wody, Mikołaj bez brody,
a gdzież wspomnienia z młodych lat?
To dawne tango, tango mych marzeń i snów
niech moje serce rozkołysze!
To cudne tango, więc mi zagrajcie je znów
niech serca Twego głos posłyszę.
Wracajcie ciche senne marzenia,
wracajcie tęskne serca wspomnienia.
Czas wszystko odmienia.
Kochana ma, wielbię Cię, jestem Twój!
Panowie! Baczność! Do zakochania jeden krok!



**Michał Sokołowski,
współpraca Irena Szuchalczewicz
Toruń, 23.02.2024 r.**

Szanowni Państwo poniżej przedstawiamy życzenia dla wszystkich Pań i Panów składane przez naszych Mieszkańców:

Drogie Panie,

Życzymy sobie wiary w dobre dni,
Siły w realizacji marzeń.
Nie traćmy nadziei na ciekawe pomysły i fantazje
Dzięki którym nasze życie
Będzie ciekawe, spełnione – bogate.

Irena Szuchalczewicz

Dla wszystkich Pań i Panów z okazji ich Święta:
Zdrowia i pogody ducha.
Żeby człowiek się nie smucił tylko dobry humor miał.
A wszystko inne samo przyjdzie.
Nie ważne, ile ma się lat.
Głowa funkcjonuje, serce się raduje.
ALLELUJA I DO PRZODU!

Urszula Rozniata

Zdrowia, tylko zdrowia – **Marianna Skonieczka**

Zdrowia i szczęścia, pomyślności. Życzliwych ludzi. Pokoju i spokoju. Szacunku od drugiego człowieka. Dużo ciepła dla wszystkich Pań i Panów życzy – **Sławek Strużyński**.

Życzymy wszystkim systemu wiecznego uśmiechu – uśmiech to zdrowie. A przy tym miłego, dobrego słówka, które się zawsze w domu miało i teraz trzeba mieć. Aby dzień był za krótki, gdy spędza się go w dobrym towarzystwie.

Bożena Kolesińska

Wszystkiego dobrego. Spełnienia tego, co niespełnione – **Franciszek Walczowski**

Więcej towarzystwa dobrych ludzi – **Basia Urban**

Żeby jeden drugiemu był uprzejmy i grzeczny – **Regina Kaszuba**

Czego sobie życzymy? Niczego – pożyć jeszcze trochę, bo życie ma się tylko jedno i trzeba je szanować. Życzymy sobie jeszcze, żeby Ci, co nie pamiętają (np. o Dniu Kobiet) mieli choć ten jeden dzień, żeby im o tym przypomnieć.

Zbyszek Fajga

Moje graniczne przejście

Doświadczylem niespotykane dziwne przeżycia.

Kilka dni temu zostałem zabrany w poważnym stanie zdrowia karetką pogotowia do szpitala.

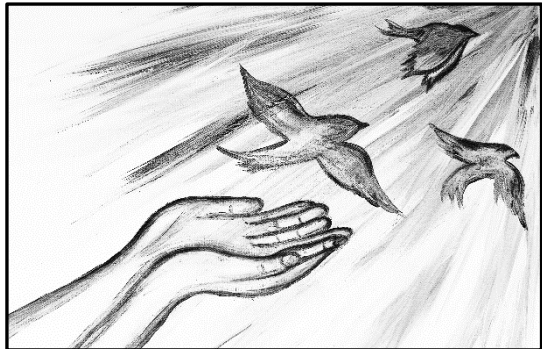
Kiedy, po kilku dniach pobytu na Oddziale Chirurgii leżałem, bez poprawy stanu zdrowia, po południu w łóżku obok sąsiada zrozpaczony, myślałem, co ze mną się stanie.

Była to Niedziela, więc przed południem spożyłem przyniesiony przez Kapłana Najświętszy Sakrament.

Zmożony bezsennością i osłabieniem, zapadłem w twarde sen. Nagle obudziło mnie rozpaczliwie rzewliwe wołanie „*Dlaczego ja się po przejściu granicy, jeszcze ostatni raz obejrzałem za siebie, a byłem przecież już po drugiej stronie, co mnie skłoniło, dlaczego! dlaczego!*”.

Kiedy się obudziłem i ochłonałem, zapytałem sąsiada, czy ja przed chwilą mówiłem coś przez sen, a on mi odpowiedział „*Coś się musiało panu przyśnić, bo strasznie pan coś wołał*”.

Ja nie pamiętam, co widziałem po drugiej stronie granicy, jednak musiał to być cudownie piękny widok, skoro tak bardzo żałowałem powrotu.



Po chwili zauważyłem, że w moich uszach brzmi piękny, donośny śpiew różnych ptaków. Ja wychwyciłem tylko świergot Jaskółek i ćwierkanie Wróbli, a nie śmiałem zapytać sąsiada, czy on też to słyszy, bo to przecież za wcześnie na śpiew różnych ptaków.

Ja też czuję się odmieniony, jestem bardzo wrażliwy i uczuciowy, pozdrawiam.

Bogusław Grzendzicki

Przemiany i zmiany

Wiele miejsca w tym wydaniu „Babiego Lata” poświęcono zmianom, jakim podlega przyroda i życie w miarę upływu czasu. Darzymy sentymentem wiele pór roku i wiele okresów naszego życia, jednak jest jedna, o której z pewną premedytacją zapominamy. To przedwiośnie – okres, w którym z szarzyny i mrozu po raz kolejny wstajemy do życia.

- *Kiedyś było inaczej. Luty był mroźny. – wspomina Helena Stawicka. - Trzeba było grzać w piecu kaflowym. Śniegu było dużo. Pamiętam jeszcze jak byliśmy dziećmi, do szkoły się wychodziło, a tu nie można było wyjść. Tata wstał rano, a tu nie można drzwi otworzyć, bo był zamróz i pomału, pomału wyszedł i śnieg odwalił. A teraz to co tam, tylko parę dni i po wszystkim. Co to za zimy!?! W domu się paliło, siedzieliśmy i czekało aż odmarznie. Jak do szopy do zwierząt się szło to latarkę się brało. W domu radyjko sobie brzęczało i siedzieliśmy.*

- *Na baterię takie – dodaje Teresa Wolska. - A siedzieliśmy przy lampce naftowej. A i śnieg, i wiatr przez komin przeleciał. W oknach się siedzieliśmy i w zamróz się chuchało, żeby dziurkę zrobić. Mama robiła na drutach skarpetki przewaźnie. A górkę mielim taką, że jak polelim wodą to na drugi dzień ślisko było i zjeżdżaliśmy na sankach. A największe łobuzy na pupie. O! I to jak!*

- *Z górki na pazurki – ze śmiechem dodaje Helena Stawicka.*

Przedwiośnie nie było lubianą porą roku:

- *Jakie roztopy były! – wspomina Teresa Wolska.*

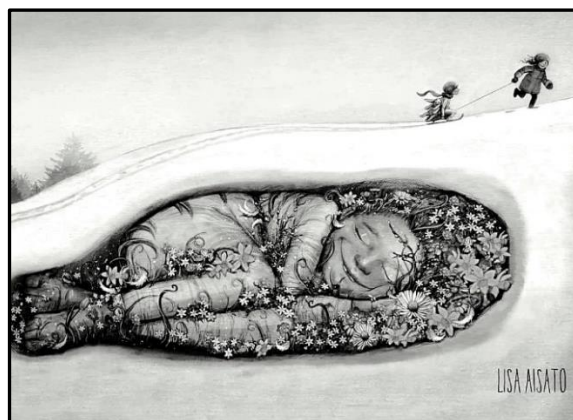
- *No tak, woda, błocko. A ile błocka było! – opisuje tę porę roku Helena Stawicka. - Rodzice pokupowali gumowce dla nas wszystkich. No i powodzie były. Wisła wylewała tak, że nie szło wyjść. Mama mówiła: ‘Nie chodź, nie chodź, bo ślisko i woda!’ Tylko wiosny się patrzyło.*

Życie było ściśle związane z przyrodą. To ona wyznaczała sposoby spędzania wolnego czasu oraz zakres i charakter obowiązków. Od jej humorów zależała też zamożność gospodarstw. Jak mówi Teresa Wolska:

- *Prace w ogrodzie zaczynały się w marcu. Na jesieni się badyle uprzątało. – opowiada Teresa Wolska*

- *A w marcu się przygotowywało do warzyw i kwiatów – dodaje Helena Stawicka. - Grackę się miało i gracowało się. Pierwsze siało się warzywa, groch – wszystko, co do obiadu było potrzebne.”*

- *W sklepie kupowało się tylko to, co potrzebne – mąkę, cukier – bo do obiadu mama wszystko miała – tłumaczy Teresa.*



- *Tak, mięso mama miała: świnie, kaczki, kury swoje hodowała. Mięso do beczki do soli się kładło i na długo starczało. Kto chciał sobie coś uchronić to miał – potwierdza Helena.*

- *A kto nie chciał to tylko patrzył – Teresa Wolska ocenia z perspektywy czasu mniej zaradnych lub pracowitych.*

W powszechnej wyobraźni rysuje się obraz wiejskiego ogródka, barwnego od różnokolorowego kwiecia. Jakie były ulubione kwiaty dawnych gospodyń?

- *Astry, georginie, lilie...* – wymienia Teresa Wolska. Później zaś opisuje prace z nimi związane. - *Cebulki zbierało się jesienią i przesadzało się je co roku z jednego miejsca do drugiego, żeby zdrowsze były. Aksamitki były zimowe – zostawiało się je ziemi i na drugi rok wyrosły. Na wiosnę z nasion wypuszczały.*

Ówczesne gospodynie były niemalże samowystarczalne. Większość jedzenia hodowały i przygotowywały same. W wielu spiżarniach pyszniły się kolorami i smakiem domowe przetwory, a składało się wiśnie, czereśnie, śliwki, ogórki czy kapustę. Również mięso trafiało na stoły z własnej zagrody. Przepisów było wiele, a każdy z nich przechodził z pokolenia na pokolenie, rzadko spisywany, za to od dziecka zapamiętywany w trakcie kuchennych przygotowań.

- *Kapusta była ukiszona w beczce* – mówi Helena, a Teresa dodaje – *Do kiszenia kapusty dodawano jabłko w całości, startą marchewkę i kminek, jak ktoś chciał. Raz na tydzień piekło się chleb.*

- *Napaliło się w piecu, nagrzało, dało ciasto chlebowe do brytfanki, wyczyściło w środku...* - wchodzi jej w słowo Helena Stawicka - *Piekło się trzy bochenki, ale nie lubiłam tego chleba, bo jak stary był przez tydzień. Ale świeży pyszny! Bardzo dobry! Pączki też się piekło się, sernik na kruchym spodzie...* – wymieniają się dalej uwagami.

Na niedzielny obiad czekało się z utęsknieniem i do tej pory wywołuje uśmiech wspomnień na ustach. Jedną z takich potraw, jak mówi Helena Stawicka, była czernina z kluskami ziemniaczanymi.

- *Mama robiła pieczonego kurczaka, do kurczaka były kluski ziemniaczane –* dopowiada Teresa Wolska. - *Ziemniaki się starto, na to sypało się mąkę tak lekko, żeby zatężyć te ciasto i jako się dało. Potem na osoloną wodę.*

Przygotowania do niedzielnego obiadu wymagały sporo zachodu, bo wyjście na mszę było obowiązkowym punktem programu.

- *Tam, gdzie mieszkałam było trzy kilometry do kościoła* – wspomina Helena Stawicka. - *I tak tydzień w tydzień pieszko się szło, a najgorzej jak w tygodniu się trafiło jakieś święto. Na przykład w Wielkim Tygodniu. U nas było tak, że jak do kościoła nie to i na zabawę nie – mama pilnowała. Pierwsze do kościoła!*

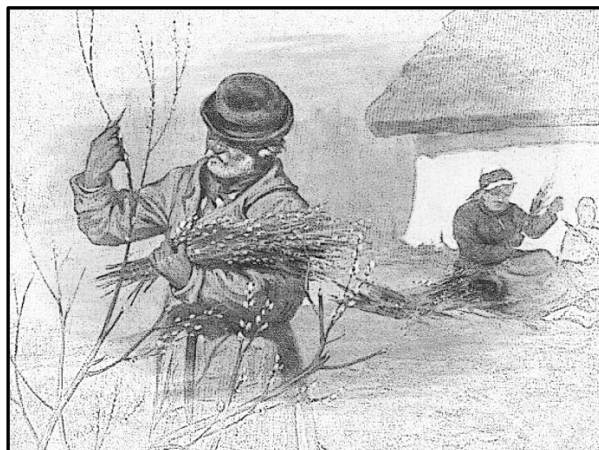
Wielkie Święta Kościelne były ściśle związane z cyklem przyrody. Najbardziej dotyczyło to chyba Święta Zmartwychwstania Pańskiego, którego termin zawsze przypadał na pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Ma to znaczenie zarówno symboliczne, magiczne, religijne oraz głęboko zakorzenione w tradycji i zwyczajach ludzi. Pierwsza wiosenna pełnia księżyca ma ogromny wpływ na budzenie się i bujny rozwój roślinności po zimowym uśpieniu. Ziarna kiełkują, pączki na drzewach zaczynają się zielenić, rozkwitają pierwsze kwiaty i wszystko wokół przygotowuje się do rozpoczęcia nowego cyklu życia. Zjawisko to zostało zauważone w tak zamierzchłych czasach, że przez wieki nadano mu magiczny czy religijny wymiar odradzania się życia po śmierci. Przełożenie cyklu przyrody na Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa jest w tym ujęciu zrozumiałe. Pokonał śmierć, pojawił się na nowo na ziemi, uzyskał nowe życie. W tradycji

Świąt Wielkiej Nocy mieszały się więc zwyczaje świeckie (często o pogańskim pochodzeniu) z religijnymi. Zima śmierci przechodziła w przedwiośnie, czyli smutny okres oczekiwania, by rozkwitnąć Zwycięstwem Życia.

O męce Jezusa przypominały domowe zwyczaje.

- *Mama dawała „Boże Rany”* – wspomina Teresa Wolska. - *W piątek przychodziła, jak z rana w łóżku się leżało i niemocno, ale różgami po stopach dawała, tak jak Chrystus miał w Wielki Piątek.*”

Ten zwyczaj wywodził się wprost z Liturgii Wielkiego Tygodnia, kolejny natomiast więcej miał związku z pogańskimi obrzędami płodności niż z tradycją kościelną – chodzi o Wielkoponiedziałkowego Śmigusa-Dyngusa.



- *Chodzili podlotki i dawaj, dawaj różgami po nogach* – śmieje się Helena Stawicka - *Wodą tak nie, ale różgami tak. No i zależy, co się ubrało, bo niektórzy bili mocno, a niejedni delikatnie, więc założyło się jakieś spodenki, żeby nie było tak czuć. Albo nogi się chowało przed wtkami. Niektórzy się zalecali w śmigusa dyngusa.*

- *Gałązki były z wierzby, ale bez kotków, bo kotki już przekwitły* – dodaje Teresa Wolska.

- *A później, na drugi dzień we wtorek po Poniedziałku Wielkanocnym dziewczyny różgami chłopakom Śmigusa - Dyngusa dawały. Oni mieli w Poniedziałek, a my na drugi dzień.* – przypomina zapomnianą już tradycję Helena Stawicka - *A jakie cwane byli! Poubierali się i to już ich nie bolało. Ale wodą też psikali. Albo w usta wodę brali i „Pfff” – psikali, żeby nie nalać za mocno. Tak ci grzeczniejsi robili.*

A po Wielkanocy? Po Wielkanocy była już wiosna, wytężone prace w gospodarstwie, coraz bardziej słoneczne dni, rozkwit przyrody, który cieszył swoim bogactwem, do którego powoli się przywykało, jak do czegoś, co jest stałe. I tak do kolejnej jesieni poprzedzonej Babim Latem.

**O cyklach przyrody
i związanych z nimi zwyczajami
opowiadały Helena Stawicka i Teresa Wolska.
Tekst opracowała Katarzyna Chruściel**

Ku pamięci

Jest czas radości, czas zadumy i przemijania. „Jak szybko upływa życie, jak potok płynie w dal, a w sercu pozostanie tęsknota, smutek, żal.” Słowa wyrwane z piosenki, ale jakże nam bliskie. Nie tak dawno z radością witaliśmy Nowy Rok, a już witamy wiosnę.

Wiosna to najpiękniejsza pora roku. Cała przyroda wiedzona instynktem, budzi się do życia. Słońce świeci jaśniej, już ogrzewa ziemię i cała roślinność chyli się ku słońcu. Z dnia na dzień widzimy, jak zielenią się drzewa. Jak kwitną



krzewy i ogrody, roztaczając wiosenny zapach. Jak pięknie ptaki śpiewają. Ta cała aura udziela się również nam. Słońce sprawia, że wychodzimy z zimowej depresji. Czujemy się radośniej, młodziej, jakby nam ubyło lat. Jest piękny miesiąc maj, pachnący bzem i jaśminem. I święta majowe dnia trzeciego. Jest Święto Matki Boskiej. Rozbrzmiewają pieśni Maryjne i modlitwy różańcowe. Jest też Święto Konstytucji Trzeciego Maja. Odbywają się imprezy, festyny i z radością patrzymy w przyszłość. Zabiegamy o lepszy byt, o bogactwo, o tytuły i pozycje, pnąc się coraz wyżej. W tym biegu zapominamy, że mamy jeszcze duszę.

Dusza ludzka jest nieśmiertelna. W perspektywie ostatecznych przeznaczeń człowieka największym jego nieszczęściem jest nie starość ani straty materialne, ale zerwanie przyjaźni z Bogiem. Człowiek, odrzucając prawo Boże, idzie na manowce. Życie nasze tu na ziemi jest tylko pielgrzymką, która się kiedyś zakończy. Każdy z nas musi kiedyś stanąć przed obliczem Boga Stwórcy Nieba i Ziemi. Gdy staniemy u wrót Nieba, oby nasze ręce nie były puste. Niech Dobro zwycięży nad złem, abyśmy nie wpadli w otchłań, skąd nie ma już żadnego ratunku.

W tym wiosennym czasie, po pierwszej wiosennej pełni księżyca przypada ruchome radosne Święto Zmartwychwstania Pańskiego. Jak Pan Jezus zmartwychwstał, tak i my zmartwychwstaniemy po śmierci, by żyć wiecznie. Takie jest prawo Boskie. Od Boga pochodzimy i do Boga wrócimy. Święto Zmartwychwstania poprzedza okres 6 tygodni, zwanych Wielkim Postem. Jest to czas pokuty, przebaczenia, oczyszczenia naszej duszy i odnowy naszego życia. Odbywają się nabożeństwa Wielkopostne jak: Gorzkie Żale i Droga Krzyżowa, gdzie rozważamy Mękę Pańską. Uleczmy naszą duszę. Odnówmy nasze życie, by męka, Krew Pana Jezusa i bolesna śmierć na krzyżu nie była daremna, a osłoniła nas na Sądzie Ostatecznym.

Niech te Święta Wielkanocne, kiedy w Pierwsze Święto po Mszy Rezurekcyjnej siądziemy do wspólnego, rodzinnego stołu, składając sobie wzajemne życzenia i dzieląc się święconym jajkiem, będą radosne i napełnione pokojem odnowy życia naszego.

My w naszym DPS-ie też miło i rodzinie Śniadanie Wielkanocne spędzamy. Wszystkie trzy Pawilony razem, Dyrekcja, personel, ksiądz, zaproszeni goście – wszyscy razem – dzieląc się jajkiem do nakrytego stołu siadamy. Różne nas drogi tu przywiodły, ale przecież jesteśmy nową rodziną. Szanujmy się, pomagajmy i przebaczajmy sobie.

Niech Chrystus Zmartwychwstały nam błogosławi i niech oplecie świat cały, by nastąpił pokój, zgoda i wojny ustały.

Życzę Wszystkim zdrowych i radosnych Świąt Wielkanocnych.

Alleluja!

Gertruda Ludwiszewska, Toruń, marzec 2024

O Wielkim Poście rozmowy

Wyszumieliśmy się w okresie Karnawału i naśpiewaliśmy kolęd. Teraz nadchodzi inny czas – czas rozważań i ograniczeń. O Wielkim Poście rozmawialiśmy z grupą Mieszkańców w Bibliotece. Oto zapis rozmowy:

Ile postów mamy w ciągu roku?

- Kilka by się znalazło. Chodzi na przykład o piątki, w które powinno się ograniczać w jedzeniu i piciu. Mięsa nie można jeść w piątki, ale jeżeli ktoś jest chory, to nie ma postu. Nie dotyczy to też osób w starszym i podeszłym wieku, tak jak ja – mówi Helena Kąklewska.

A czy macie receptę dla osób, które w ogóle nie jedzą mięsa? W jaki sposób powinny pościć?

- *Nie mamy* – odpowiada Patrycja Kacprzak.

Może wtedy właśnie powinni jeść mięso? Za karę i pościć?

- *Nie, tak to nie działa!* – zaprzecza Patrycja.

- *Mogą więcej pić. Wody bezalkoholowej w poście* – żartuje Piotr Szmydkiewicz. – *Jak mniej jedzą to mają więcej pić. Jak ktoś nie ma pieniędzy*

to ma post – dodaje po chwili – *ale to jest bardziej post prywatny.*



Jest taka piosenka, która to opisuje: „Jezu, jak się cieszę z tych króciutkich wskrzeszeń. kiedy pełną kieszeń znowu mam. Mogę wtedy myśleć, trochę jakby ściślej i wymyślać rzeczy nowy stan”

- *No, właśnie tak* – potwierdza Patrycja Kacprzak.

Właśnie w ten sposób funkcjonujemy w czasie karnawału, że się cieszymy z drobnych wskrzeszeń. Jednak ciągu całego roku są takie okresy, w których post jest wyjątkowy. Jakie są to okresy?

- *Na przykład Wielki Post* – odpowiada Helena Kąkiewska.

A co oznacza Wielki Post?

- *Powinny być jakieś ograniczenia w jedzeniu* – wyjaśnia Helena Kąkiewska.

- *Nie tylko w jedzeniu, ale w ogóle w przyjemnościach* – dodaje Piotr Szmydkiewicz.

- *Tańczyć nie można* – wymienia dalej Ewa Weiwer.

Nie można być przyjemnym dla drugiego człowieka?

- *Nieprawda, powinniśmy być codziennie przyjemni jeden dla drugiego niezależnie od postu* – tłumaczy Ewa.

- *To nie ma nic wspólnego z postem* – potwierdza jej opinię Helena Kąkiewska.

A co z zasadą „w czasach zakazanych zabaw hucznych nie urządzać”? Czy to oznacza, że w Wielkim Poście nie można śpiewać, albo potańczyć tak dla własnej przyjemności?

- *Można, można* – zaprzecza Patrycja Kacprzak.

- *Tak na sucho dla siebie można* – potakuje Patrycji Helena.

- *Nasunął mi się taki wiersz Stanisława Grochowiaka związany z Wielkim Postem* – oznajmia Piotr Szmydkiewicz:

Introdukcja

Stanisław Grochowiak

*Nie cały minę Choć zostanie owo
Kochanie ziemi w bajorku i w oście
I przeświadczenie że śledź bywa w poście
Zarówno piękny jak pod jesień owoc*

*Bo kochać umiem kobietę i z rana
Gdy leży cicha z odklejoną rzesą*

*A jak jest moja to jest całowana
W puder i w słońce W zachwyty i w mięso
Tak mnie ugadzam bo nie tylko z niebem
Ale z odbiciem nieba w całej nafcie
A teraz weźcie teraz wy potraficie
Tyle zachwyty połączyć z pogrzebem
Słabi powiedzą tyle że to smutno
Mężni że słabych zatrzymują w drodze
A ja zbierałem tylko te owoce
Co - że są krwawe - zbiera się przez płótno*

Wyjątkowy wiersz o Wielkim Poście, ale nie tylko w znaczeniu religijnym, ale także o Wielkim Poście w życiu.

- *Wielki Post to taki okres medytowania nad Męką Pańską, nad sensem życia – wyjaśnia Piotr.*

Dobrze Pan to powiedział, Panie Piotrze, bo okres Wielkiego Postu poprzedza śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Wiele osób uznaje, że Jezus się narodził, aby zbawić świat. Ale żeby zbawić świat to musiał poznać życie, potem przecierpieć życie za wszystkie nasze grzechy, aż w końcu umrzeć, żeby zgładzić śmierć i otworzyć drogę do życia wiecznego. Do czego dostajemy zaproszenie jak się zapoczyna Wielki Post? Czy chcielibyście zmienić jakieś rzeczy w waszym życiu lub je poprawić?

- *Trudne pytanie, albo wstydliwe, żeby się do czegoś przyznać – odpowiada Helena Kąkłęwska.*

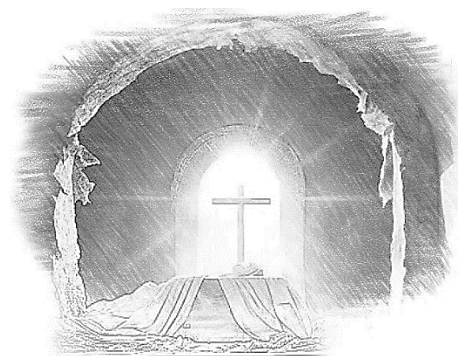
Myślę, że naszą rozmowę o Wielkim Poście powinniśmy zakończyć wielkim znakiem zapytania, co powinniśmy zrobić w Wielkim Poście, żeby się poprawić, jaką ścieżkę wyprostować, może jaką relację z drugim człowiekiem naprawić. Albo może, co zrobić dla siebie, żeby nasze życie było lepsze.

- *Wewnętrzna poprawa będzie najlepsza – podsumowuje Teresa Wolska.*

O Wielkim Poście rozmawiali: Patrycja Kacprzak, Helena Kąkłęwska, Piotr Szmydkiewicz, Ewa Weiwer, Teresa Wolska.

Z Mieszkańcami rozmawiała i tekst opracowała Katarzyna Chruściel

***Król Niebiosów nam zawitał
Jako śliczny kwiat zakwitał.
Po śmierci się nam objawił!
ALLELUJA! ALLELUJA!***



Tą radosną wieścią pozdrawiają się ludzie zwykle spotykani w świąteczny poranek na ulicach, drogach i w wiejskich obejściach.

Powszechną radość obchodzenia Świąt Wielkanocnych pogłębiają objawy nadchodzącej wiosny, a z nią przebudzenia towarzyszącego nam świata przyrody. Do skarbcza wspomnień przeszły jakże bliskie nam Dni Bożego Narodzenia, „Szaleństwa” minionego karnawału, surowa asceza Wielkopostnych wyrzeczeń i umartwień, a ostatnio tragedia Wielkiego Tygodnia oraz dzieje męki i śmierci Chrystusa Ukrzyżowanego.

Rychliwy czas pędzi fale naszego życia ku nieuchronnemu przeznaczeniu. Cieszymy się więc, że mamy Wielkanoc, wiosnę, a później czeka nas lato, słońce, pełna zieleń i - daj Boże - pełen spokoju wypoczynek.

A – póki co – cieszymy się z dni tegorocznej Wielkanocy. Wiadomo, że każdemu z nas dobry nastrój przywraca dobre jedzenie. Nie żałujmy więc sobie tego „luksusu”. Niech na stołach pojawiają się szynki, kiełbasy, bigosy, pieczenie, pasztety i dla każdego jego ulubione danie.

A panować niech będą „królewskie babki na stu żółtkach” z ogromną liczbą rodzynek. Do tego mazurki, rogaliki i tym podobne rozkosze dla naszych podniebień i żołądków.

A „Oblewany Poniedziałek”? W tym roku przypada on na dzień 1 kwietnia – tradycyjny „Prima Aprilis”. Będzie więc wielka uciecha zwłaszcza dla młodych panien oblewanych wodą i trapiionych primaaprilisowymi niespodziankami. Lecz tradycje muszą być zachowane, radość z Świąt i nadchodzącej wiosny – wielka i powszechna!

Niech Zmartwychwstały Chrystus przyniesie nam wszystkim zdrowie, szczęście i pokój.

Michał Sokołowski

Opracowanie tekstu Irena Szuchalczewicz

Bon Żur, czyli Dobry Żur *Gawędy o kuchni Wielkiego Postu*

Co się w wielkim Poście jadło?

- *No, co się jadło? Masełkiem trochę sobie smarowałam chlebek* – stwierdza Krystyna Bonzalewska.

Pamiętacie jakieś wyjątkowe potrawy z Wielkiego Postu?

- *Jeśli chodzi o mnie to ja tylko jedną potrawę potrafię przyrządzić. Jajecznicę* – wyznaje Piotr Szmydkiewicz.

No, jest to potrawa postna, bo mięsa tam nie ma. I cały Post na jajecznicy. A to naprawdę umartwienie! Chińczycy czasem patrzą na miskę mówią „I znowu ten ryż”, a Pan Piotr w Wielkim Poście „I znowu te jaja!”.

- *Z wielkim Postem kojarzą się ryby* – wraca do tematu Basia Wawrocka.

Jakie ryby?

- *Śledzie!* – odpowiadają wszyscy zgodnym chórem.

- *W śmietanie na przykład* – precyzuje Ewa Weiwer.

Jak się je robiło, Pani Ewo?

- *Śmietanka, do śmietanki dodawałam tarte jabłko i marchewkę, wymieszałam. Zalewałam wymoczone solone śledzie, pokrojone w kawałeczki centymetrowe czy większe, zależy jak kto tam lubi.*

A śmietanę Pani jakoś doprawiała?

- *Samej śmietany nie, tylko dodawałam tam jabłuszko i marchewkę.*

A pieprz?

- *Nie, nic, tylko śmietankę. Nie kwaśną, a słodką. Śledzie smaku dawały – zdradza sekrety swej kuchni Ewa Weiwer. – Śledzie moczyłam na smak. Zawsze kawałeczek odkroiłam i smakowałam. Jeżeli był jeszcze bardzo słony to dałam mu się pomoczyć i dopiero jak miał odpowiedni smak to wyciągałam, krociłam i tą całą zalewą zalewałam.*

Jak długo musiały stać w lodówce?

- *Na wieczór robiłam i rano były już dobre.*

Śledzie w śmietanie jadło się z chlebem, czy podawała je Pani z czymś innym?

- *Jak kto wolał. Tak, jak Basia tu mówi, do ziemniaczków najlepiej.*

- *W mundurkach generalnie - uzupełnia Basia Wawrocka.*

- *Niekoniecznie, ale do ziemniaczków w mundurkach najlepiej. Ale bywało, że jadłam bez ziemniaczków, same śledzie – wspomina Ewa.*

- *Ja do śledzi dodawałam śmietanę, cebulkę, co tam jeszcze? Nie dawałam ani jabłka, ani marchewki. Śmietanę doprawiałam solą i pieprzem, ale nie cukrem – o swoim przepisie mówi Helena Kąkłęwska.*

Czyli co dom, to był przepis, a śledzie woleliście takie bardziej kwaskawe. Natomiast u mnie w domu śledzie w śmietanie są półsłodko-kwaśne. Do śmietany dodawaliśmy pieprz i cukier. I tak jak Pani Basia opowiada najchętniej jedliśmy je z ziemniakami w mundurkach. Moje dzieci mówiły zawsze, że „była wyżerka jak cholera”. A wiecie, jak harcerze mówią na ziemniaki w mundurkach? Ziemniaki po harcersku, bo mają mundurki.

- *Ja nie jestem taki kiepski, bo ja potrafię obsłużyć gości – włącza się do rozmowy Piotr Szmydkiewicz. – Pod warunkiem, że to są konserwy. Każdą konserwę mogę otworzyć i już jest gotowa do spożycia.*

I nie trzeba filozofować czy dać cukier lub jabłuszko. Tak też można.

- *Ale Puszki Pandory nie otwierasz? - upewnia się Ewa Weiwer.*

- *Raczej Puskę z Pandorą – precyzuje Piotr.*

Nigdy nie próbowałam Pandory (śmiejemy się wszyscy). Jakie jeszcze królowały potrawy z ryb na Wielkanocnych stołach?

- *Na pewno najlepsza była ryba po grecku – wymienia Partycja Kacprzak. – Moja mama zawsze ją robiła.*

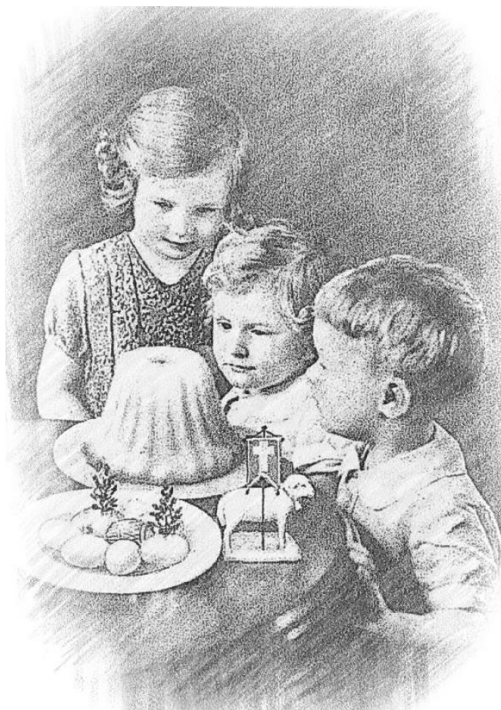
A pamiętasz ten przepis, Partycja?

- *Mama dodawała marchew, sos pomidorowy i rybę do tego.*

A zalewała świeżą surową rybę, czy nie?

- *Raczej świeżą. A co, nieświeżą? – żartuje Piotr.*

Z jakiej ryby najlepiej robić tę potrawę, prócz tego, że świeżej. Miałyście swoje ulubione gatunki ryb?



- *Wieloryb* - wymienia Piotr.

Z wieloryba chyba się nie da.

- *Karp jest najlepszy. Przynajmniej dla mnie* – mówi Ewa Weiwer.

- *Pstrągi* - dodaje Basia Wawrocka.

- *Z mrożonych się nie liczyło* - włącza się Helena Kąkłęwska.

- *Do sosu dodawało się pietruszkę, marchewkę, warzywa się gotowało* - wymienia składniki Ewa.

- *Do ryby po grecku muszą być mięciutkie* - wyjaśnia Helena.

A zasmażałyście cebulkę do tej potrawy?

- *Ja surową dawałam. Potem rozrabiałam przecier pomidorowy i razem się chwilę to gotowało* – odpowiada Helena.

- *Kto chciał dodawał ziele angielskie i listek laurowy* – uzupełnia Basia.

U mnie w domu cebulę smażyło się na złoto i podsmażało w warzywach i dopiero wtedy dodawało się przecier pomidorowy. Mama dodawała też goździki.

- *U nas robiło się bez tego wszystkiego* – odpowiada Basia.

Jestem bardzo zaskoczona, bo okazuje się, że co kraj to obyczaj, a co dom to kuchnia. Niby polska tradycyjna potrawa – ryba po grecku – a każda gospodyni miała własny przepis.

- *Świeże śledzie się też smażyło, a potem dawało w ocet* – sypie przepisami jak z rękawa Basia Wawrocka.

- *Oj, dobre, dobre były!* - potwierdzają wszyscy wokół.

Ludzie się boją smażyć świeże ryby z ościami, bo mówią, że im w zębach zostają.

- *Staralam się zawsze po rybie widelcem przejechać od tyłka do głowy, żeby te ości wyłupać* - wyjaśnia Basia.

- *Śledzie do smażenia otaczałam zawsze w mące, zwykłej pszennej mące* - kontynuuje przepis Helena Kąkłęwska. - *Ocet trzeba wyczuć, żeby nie był za kwaśny ani za słaby.*

- *Do ryby trzeba zawsze więcej, żeby ryba wciągnęła ten ocet* - precyzuje Ewa.

- *To też zależy, jak kwaśne ktoś lubi* – dorzuca Basia.

W polskiej kuchni króluje zasada „na oko”.

- *O tak!* – potwierdza Basia. – *Posmakować i wiadomo.*

Czyli dobra gospodyni sama sobie przepis czyni.

- *Moja mama robiła zupę ze śledzia* – włącza się w rozmowę Teresa Wolska. – *Do tego była potrzebna cebula, marchewka, ryba, sól, pieprz, angielskie ziele. Mama to gotowała bez śledzi, żeby mięciutkie było.*

- *Tak* – przypomina sobie Ewa. – *Najpierw leciutko się gotowało, a gdy było mięciutkie, to wtedy wrzucało się surowe śledzie na chwilę.*

A czy do tej zupy dodawało się ziemniaki?

- *Ziemniaczki dobieraliśmy* – tłumaczy Helena. – *Były dwie oddzielne miseczki: jedna była z ziemniakami, a druga z zupą. Ziemniaczki dobieraliśmy do zupy. Do tej zupy musiała być też dodana śmietana i cebulka – surowa, ale trzeba było ją zaparzyć w zupie.*

Nie słyszałam nigdy o takiej zupie ze śledzia, choć kiedyś będę chciała ją przetestować. Mój dziadek natomiast kiedyś mówił o chłodniku ze śledzia. Długo szukałam przepisu, aż w końcu przypomniała mi go mama. Brało się wodę z solonych

śledzi, kwas z ogórków oraz drobno pokrojoną surową cebulkę. Doprawiało się cukrem i pieprzem, aby zupa była trochę słodko-kwaśna. Jedna wersja była bardzo uboga – bez śledzia, druga natomiast z kawałkami wymoczonych śledzi solonych. Zupę tę podawano się na zimno z ziemniaczkami w mundurkach w okresach bardzo ścisłych postów, na przykład w Wielki Piątek czy Wielką Sobotę.

- *Przed Wielkim Postem był Tłusty Czwartek* – przypomina wszystkim Ewa Weiwer. - *A wtedy pączki, chruściki, faworki...*

- *Powiedział Bartek, że dzisiaj Tłusty Czwartek* – podpowiada Helena Kąkłęwska.

- *A Bartkowa uwierzyła, michę pączków usmażyła* – kończy przysłowie Tadeusz Ługiewicz.

Pączki są taki ciastem, które w polskiej kuchni królowały od lat, a zwłaszcza w kuchni przedwojennej. W starych książkach kulinarnych dla gospodyń domowych dział pączki zawierał przynajmniej kilka pozycji, między innymi z nadzieniem wytrawnym, np. mięsnym. Co wy na to?

- *Dobre było to się zjadło* – odpowiada Teresa Wolska.

- *Była też kiedyś taka spirala. Kładło się na nią ciasto jak na racuchy i wychodziły z niej takie ślimaczki smażone na głębokim tłuszczu* – Kazia Anaczkowska zdradza sekret na szybkie chruściki. - *Potem trzeba było wyciągnąć, dać na cukier puder, żeby było i słodkie, i smaczne* – uzupełnia.

- *A najszybciej to cukier puder na sitko i wszystko od razu posypać* – podpowiada Basia Wawrocka.

Widzę, że tu też były różne szkoły: jedni w cukrze otaczali, inni posypywali, a pewnie byli i tacy, którzy od razu zjadali. Nieważne słodkie czy nie słodkie. Opowiedzmy jeszcze o słodkiej kuchni na Wielkanoc. Jaki ciasta musiały znaleźć się na stole?

- *Sernik. Taki pieczony na dużej ilości jaj i na kruchym spodzie* - wspomina Teresa Wolska.

- *Na pewno na Wielkanoc musiał być makowiec zawijany na cieście drożdżowym jak rolada. Do tego jabłecznik* – wymienia Ewa Weiwer.

- *A jeszcze baba* – dodaje Basia Wawrocka. – *Baby były różne: albo z ciasta drożdżowego albo z piaskowego, ale miało się do niej specjalną michę, żeby wyszły te wszystkie falbanki.*

- *Żeberka* - śmieje się Ewa. - *Były też takie małe foremeczki, przynajmniej u mnie, do których wlewało się ciasto, piekło się i wkładało się do święconki. Do koszyka wkładało się też baranki z cukru lub też swego czasu w piekarni wypiekało się takie małe baranki. Potem się jej jadło.*

- *Babkę dekorowało się lukrem z cukru pudru, bo czekolady wtedy nie było* – włącza się do dyskusji Halina Bednarz. Po chwili zaś dodaje - *Moja mama miała taką specjalną foremkę do ciasta na Baranka Wielkanocnego, którego potem stawiało się na Wielkanocnym stole. Po upieczeniu robiło się do niego czerwoną chorągiewkę.*

Kiedy zaczynały się przygotowania do Świąt?

- *W piątek. Trzeba było posprzątać, żeby przed niedzielą wszystko gotowe było* – wspominają Helena Stawicka i Teresa Wolska.

- *Szykowało się też makowiec, sernik i placek* – dodaje Teresa. – *I baby, ale baby to co innego niż placek. Placek był w formie takiej jak od chleba, prostokątnej, a do babki były specjalne foremki. Na słodkie czekało się bardzo.*

- *Dzieciaki czekały za słodkim przeważnie* - potwierdza Helena.

Jak w waszych domach zdobiło się jajka na Wielkanocny stół?

- Kupowało się farbę i malowało w garnku. A jak nie było farby to w cebuli się robiło. Pisanki miały wtedy żółty kolor. To wystarczyło. Nie zdobiliśmy ich potem. – Teresa Wolska wspomina przygotowania świąteczne. - Chleb na Wielkanoc piekło się w piątek, żeby w sobotę było wszystko poszykowane i posprzątane, chociaż to zależy jak u kogo. Na stole były też kielbasy.

- Jak się świnie ubiło to się robiło – potwierdza Helena Stawicka. – Przeważnie na święta porosło i się samemu to robiło, na przykład kielbasy i szynki wędzone ze swojej wędzarni.

- U nas nie było wędzarni. Mama szynkę w soli w beczce trzymała przeszło miesiąc. Potem wieszala na strychu i ona się obsuszyła sama. Jak się na jesień świniaka biło to jeszcze na Wielkanoc ta szynka była dobra. Na wiosnę się ją nawet wykładało i kroilo. Trzeba tylko było wyjąć kość przed soleniem, bo kość dawałaby smród – zdradza rodzinny przepis Teresa Wolska.

Wspominałyście, że na zwykły niedzielny obiad najczęściej był kurczak pieczony z szarymi kluskami lub ziemniakami oraz rosół lub czernina. A jak wyglądał obiad Wielkanocny?

- Tak samo. Chociaż bigos musiał być, bo był taką bardziej świąteczną potrawą – odpowiada Helena Stawicka.

- U nas na Wielkanoc był biały barszcz z białą kielbaską pokrajaną w drobne kosteczki gotowaną w barszczu, tak, żeby wszyscy ją mieli. – uzupełnia Halina Bednarz. - Najlepszy był barszcz z własnej produkcji. Robiło się zakwas z żytniej mąki i długo kisilo, żeby był dobry. Tak robiła moja mama i teściowa. Były też zrazy wołowe i czerwona kapusta, jak się kiedyś mówiło modra kapusta. Zrazy musiały być dobrze ubite. Nadziewano je ogórkiem kiszonym, cebulą i boczkiem wędzonym. Jaki duży był zraz, takie duże musiały być paseczki. Doprawiało się solą, pieprzem i majerankiem. Kolacja Wielkanocna była bardzo skromna, bo śniadanie było obfite i obiad też. Kolacja była tylko aby-aby, żeby nie zaszkodziła na żołądek i by na drugi dzień wszyscy byli zdrowi.

I znowu mogli zasiąść do stołu. Tak podsumujmy naszą Gawędę o kuchni Wielkiego Postu.

W gawędzie o kuchni wielkopostnej udział wzięli:

Kazimiera Anczakowska, Halina Bednarz, Krystyna Bonzalewska, Helena Kąkiewska, Patrycja Kacprzak, Tadeusz Ługiewicz, Helena Stawicka, Piotr Szmydkiewicz, Barbara Wawrocka, Ewa Weiwer, Teresa Wolska.

Z Mieszkańcami rozmawiała i Gawędę opracowała Katarzyna Chruściel

Twórczość naszych Mieszkańców

Piotr Szmydkiewicz

Do końca życia
W każdy wtorek
Będę wspominał Dziewśmierć
Necrodeflorę
Wtedy zaczepioną na czerwonym świetle

W dniu 12 sierpnia 1934 roku w Toruniu
z domu na Bydgoskiej 114

rano wyszła dwudziestoletnia służąca Klara Kaprach.
Zaginęła na wieki.
Ciągle myślę o niej.
Pragnę, żeby po tylu latach znów uśmiechnęła się do mnie.
Wówczas stałbym się wielki jak kosmos
w mym jednoosobowym zakonie.

Amen

Bogusław Grzendzicki

Poplątane ścieżki do Pana

Mój kłębek nici poprowadzi mnie do Jezusa.
Więc mogę odważnie ścieżką wędrować.
Lecz co to, nagle nic się zerwała, co robić!
Muszę wrócić i zacząć od nowa moją wędrówkę.
Rozglądam się, którą ścieżką mam wrócić.
Czas mi ucieka, a Pan cierpliwie na mnie czeka.
Wybieram ścieżkę i mocno przyśpieszam.
Nagle wchodzę w błoto i zaczynam grzęznąć.
Rozpaczam! Już nigdy nie zobaczę mego Pana.
Nagle niewidzialna dłoń wyciąga mnie z błota.
To Matka Maryja, pomogła mi znów wrócić.
To Przewodniczka do Zmartwychwstałego Pana.

Moja Dusza

Dusza moja smutna, od wieczora do rana.
Za grzechy bolesnymi bliznami usłana.
Słyszę jej jękliwe w rozpaczycy wołanie.
Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną, Panie!
Kiedy słyszę, jak Dusza moja boleje.
Coś dziwnego z mym sercem się dzieje.
Biegam w ów czas wzrokiem dookoła.
A Dusza, Panie, „Nie pozwól zginąć!” woła.
Więc ja przed świętym obrazem upadam.
Do żarliwej modlitwy ręce składam.
Mój wzrok do Nieba błagalnie wznoszę.
Uzdrow Boże mą Duszę, pokornie proszę.

Ojczyzno wiary

Ojczyzno moja miła, stroskana Matko droga,
Jesteś wiarą swych dzieci bardzo uboga.
Wczoraj byłaś, dla obcych drogą do Boga.
A dziś, tylko krętą ścieżką do Stwórcy Proga.
Kiedy dzieci w męce niewoli, klękały na kolana
To je oddawałaś pod opiekę Chrystusa Pana.
Na Jasnej Górze klęczałaś, u Twej Królowej i Pani,

Upraszałaś „Boże Miłosierdzie” i wolność dla nich.

A dziś Twoje dzieci są wolne i dobrze się mają.
Pomimo to, ścieżkę do swego Stwórcy, omijają.
Oczy zasłonięte wielką mamoną świata mają.
I swojej dobrej Ojczyzny Matki, też nie kochają.

A Ty, Matko, choć cierpisz, przez dzieci raniona
Kochasz je wszystkie i tulisz w swe ramiona.
Nie pojmuję, jak można nie kochać Boga i Matki,
Która bardzo martwi się i troszczy o swoje dzieci.

O Polsko nasza

Tyś, jest wspaniała, Polsko nasza ukochana.
Od wieków przez Boga płaszczem opieki osłaniana.
Byłaś największą potęgą Europy i Świata całego.
Wielka Rosja była częścią Królestwa Twojego.

Tobą się zachwycali poeci, kompozytorzy i malarze.
Tobie hołd oddawali wielcy Królowie i Cesarze.
Granice Twe pomiędzy pięcioma morzami znaczyłaś.
To dzięki mądrości Króla Wazy, taka potężna byłaś.

Lecz później, przez złe rządy następców i swawolę,
Popadłaś w okrutną, straszną i długą niewolę.
Trzy zazdrosne sąsiedzkie kruki Cię porozrywały.
Z mapy Europy i Świata Cię całkowicie wymazały.

A przecież Ty, Polsko, całą Europę w obronę brałaś.
Przed zalewem Islamu i Bolszewizmem osłaniałaś.
Zmartwychwstałaś, tak bardzo pragnęłaś wolności.
To dzięki Twego Narodu uporowi, walce i solidarności.

Dziś jesteś wolna, lecz bardzo pomniejszona.
Przez zdradliwych przyjaciół, z ziem ograbiona.
Boże nasz, który w Swej dobroci nie Masz miary.
Strzeż Ojczyznę, a Narodowi Przymnóż wiary.

Niepodległa ma Ojczyzna

Kłaniam Ci się nisko Ojczyzno moja miła.
Za krwawe rany, któreś od wrogów nosiła.
Klękam na kolana przed Tobą Matką kochaną.
Za 123-letnią niewolę przez zdrajców oddaną.

Ty, któraś przez wojny i niewolę umęczona.
Tak niedawno od sowieckich kajdan uwolniona.
Jesteś piękna, wielka, dostojna i wymarzona.
Przez pra-Ojców przelaną krwią wywalczona.

A dziś ja bardzo rozpaczam i serce me boleje.
Bo znów Polsko się niedobrze z Tobą dzieje.
Wznoszę do Nieba modły za Ciebie Ojczyzno ma.
Aby już nigdy podli ludzie nie wyrządzili Ci zła.

Zespół Redakcyjny „Babiego Lata”

DPS Toruń, ul. Szosa Chełmińska 220, tel. 056-654 56 17, 654 56 42

Redakcja naczelna: Katarzyna Chruściel

Autorzy tekstów:

Kazimiera Anackowska, Halina Bednarz, Krystyna Bonzalewska, Katarzyna Chruściel, Zbigniew Fajga, Bogusław Grzendzicki, Patrycja Kacprzak, Regina Kaszuba, Helena Kąkowska, Bożena Kolesińska, Gertruda Ludwiszewska, Tadeusz Ługiewicz, Urszula Rozniata, Marianna Skonieczka, Michał Sokołowski, Sławomir Strużyński, Piotr Szmydkiewicz, Irena Szuchalczewicz, Barbara Urban, Ewa Weiwer, Barbara Wawrocka, Helena Stawicka, Franciszek Walczowski, Barbara Wawrocka, Ewa Weiwer, Teresa Wolska, Zuzanna Zedler, Ilona Ziemecka.

Biuletyn wydawany jest od czerwca 1993 roku.