

NIEREGULARNIK

„ONA MI PIERWSZA
POKAZAŁA KSIĘŻYC
I PIERWSZY ŚNIEG
NA ŚWIERKACH.”

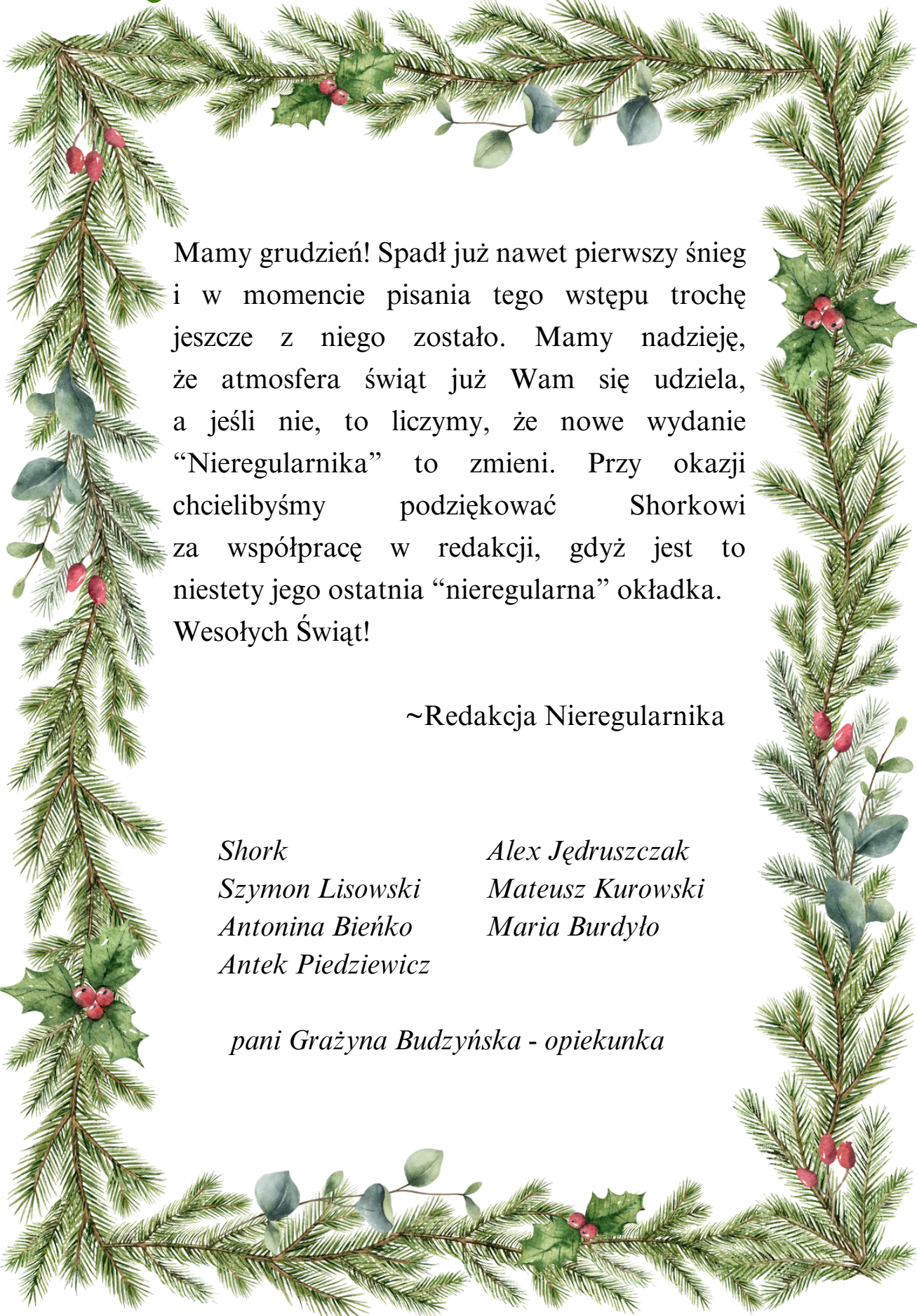


~ KONSTANTY ILDEFONS GAŁCZYŃSKI





NIEREGULARNIK



Mamy grudzień! Spadł już nawet pierwszy śnieg i w momencie pisania tego wstępu trochę jeszcze z niego zostało. Mamy nadzieję, że atmosfera świąt już Wam się udziela, a jeśli nie, to liczymy, że nowe wydanie “Nieregularnika” to zmieni. Przy okazji chcielibyśmy podziękować Shorkowi za współpracę w redakcji, gdyż jest to niestety jego ostatnia “nieregularna” okładka. Wesołych Świąt!

~Redakcja Nieregularnika

Shork
Szymon Lisowski
Antonina Bieńko
Antek Piedziewicz

Alex Jędruszczak
Mateusz Kurowski
Maria Burdyło

pani Grażyna Budzyńska - opiekunka



NIEREGULARNIK



Halucynacje z moralem

Było tak:

Siedziałem w saunie
Razem z dwoma mężczyznami,
Piec nas grzał nieubłagalnie,
Więc wierzgaliśmy nogami,
Było cicho, każdy milczał,
Pot oblewał nasze twarze.
Jeszcze tylko minut kilka
Się poduszę – i wyłażę.
Ale jeden stary z brodą
Ruszył nagle jakiś temat;
Trysnął z buzi słoną wodą
I wygłosił jak poemat:
„Zimno tutaj, nie sądzicie?”
Pokiwaliśmy głowami,
A on ciągnął coś, że życie
Jest jak wojna z lodowcami.
Drugi facet się odezwał:
„Pan strapiony jest widocznie.”
(Przy tym ciągle nogą wierzgał
I przemawiał dość potocznie.)
A brodaty: „To przez pracę –
Spędzam cały dzień na dworze
I na zimnie zdrowie tracę.
Tak być dalej już nie może!”

„A czy chociaż dobrze płacą?”

Odpowiedział mu staruszek:

„Ani grosza... Bo i za co –
Jestem wszak wolontariuszem.”

Tak toczyła się gawęda,
W dziwne ścieżki zabłądziła
I jak zawsze na zakrętach
W temat „młodych” uderzyła.
Więc pytają mnie po chwili,
Jak u młodych świat się kręci,
A że nie chcę być niemity,
Odpowiadam mimo chęci:
„Wszyscy mamy nie tak w głowach,
Hej la, la, la, la, la, la!”
„Chłopcze, zważaj ty na słowa,
Mówisz wszak do Mikołaja!”

NIEREGULARNIK

„Pan jest świętym Mikołajem??

Ja nie wierzę w dyrdymały!

Dawno tak naiwnych bajek

Moje uszy nie słyszały.”

Ten się wściekł niemiłosiernie:

„Bajki? Zaraz...” I się stało:

Klasnął w dłonie – mróz jak ciernie

Przeszył całe moje ciało;

Śnieg na ławce się pojawił,

Wiatr ze ściany dał naprzeciw.

Dziadek zaś mnie wzrokiem zabił:

„Rózgi – dla niegrzecznych dzieci...!”

Drzwi rozwarłem, ciężko dysząc,

Opuściłem zimny pokój

I pogałem prosto, krzycząc,

Coraz przyspieszając kroku.

Nie wiem, czy to przez duchotę,

Ale chyba – zwariowałem.

W każdym razie chwilę potem

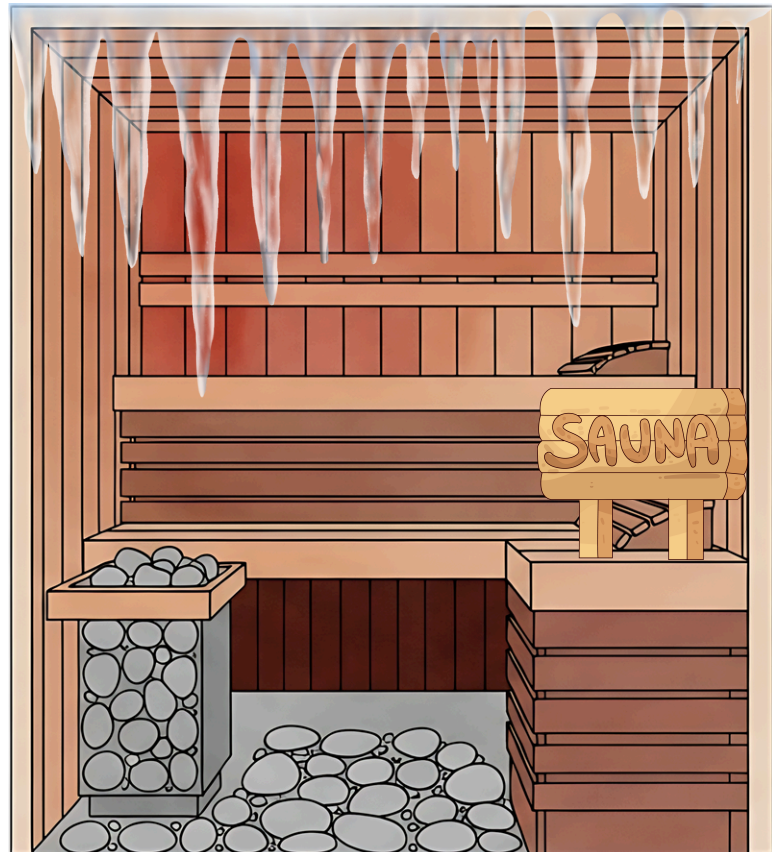
Sam się ze wszystkiego śmiałem.

Morał z nóg na ziemię zwała:

„Wszyscy w głowach nie tak mamy,

Hej la, la, la, la, la, la.

(Gdy się w saunie wygrzewamy.)”



Szymon Lisowski



NIEREGULARNIK



My, ludzie bez duszy

My, ludzie bez duszy

Na początku nie było nic.

Rozglądaliśmy się wkoło,
próbując dostrzec cokolwiek innego
niż otaczające nas kraty ciemności.

Spojrzeliliśmy na siebie.

Byliśmy istotami z krwi i kości,
z pozoru nieróżniącymi się od innych.
Te same oczy, włosy i usta,
które układały się w fałszywe uśmiechy.

Szliśmy. W ciszy, w tym samym rytmie,
powtarzając te same słowa,
które dla nas nie miały znaczenia.

Naśladowaliśmy napotkanych przez siebie,
odwzorowując każdy ich ruch.

Dotykaliśmy przedmiotów,
których nie potrafiliśmy użyć.

Patrzyliśmy, choć nie byliśmy
w stanie dostrzec.

Słuchaliśmy przytakując mechanicznie
głowami.

Aż natrafiliśmy na niego -

malarza, który nie był jednym z nas.

Pędzel w jego ręce drżał od życia i emocji,
a płótno mieniło się barwami ukazując
ekspresję jego uczuć.

Spróbowaliśmy.

Każdy z nas stanął przed pustym płótnem.

Nasze pędzle ślizgały się po chłodnej
powierzchni, ale nie zostawiały śladu.

Nie było w nich życia, żaru i ekspresji, które
dostrzegliśmy u malarza.

Byliśmy tylko cieniem,
działaliśmy niczym kalka,
mechanizm doskonały
i bezcelowy.

A on malował dalej,
nie patrząc na nas,
ludzi bez duszy.

Antonina Bienko



NIEREGULARNIK



Ryba po grecku

Przyjechał do Polski pewnego razu Grek. Był akurat okres świąteczny, a on dostał zaproszenie od znajomych z Polski na wigilię. Ucieszony, że będzie miał okazję poznać polską kulturę, kupił wszystkim prezenty, wybrał najładniejszą koszulę, jaką mógł znaleźć, a na nią założył sweter z House'a z napisem "Borsch". Długo chodził po Galerii Warmińskiej żeby znaleźć każdemu idealny prezent i wydał na to jakieś dwie fortuny i jeszcze trochę. Nie przejmował się tym jednak zbyt, bo na taką okazję zdecydowanie warto.

Nie przygotował nic do jedzenia, bo został zapewniony, że tego będzie pod dostatkiem, a poza tym bardzo zależało mu na wypróbowaniu polskiej kuchni. Całą noc poprzedzając zaplanowaną kolację ćwiczył polskie słowa, by pokazać swoją aprobatę dla polskiej kultury.

Wreszcie nadeszła wigilia. Olsztyn jak zwykle w tym czasie nie był pokryty pięknym, białym śniegiem, a raczej brązową masą roztopionego czegoś co dawniej było śniegiem wymieszanego z błotem.

Naszego Greka nie dziwiło to zbyt, bo w jego rodzinnych stronach śnieg również nie był częstotnością. Będąc w świątecznym, wesołym nastroju, sprawdzał swoją znajomość języka witając się z każdym na ulicy. Niektórzy, ewidentnie też ogarnięci magią świąt odpowiadali mu, inni zgodnie z polskim stereotypem w najlepszym wypadku coś odburkiwali.

Gdy wreszcie dotarł do mieszkania znajomych, przywitał go widok pięknie przystrojonych wnętrz, z lampkami i ozdobami na każdej ścianie. Pod ustawioną w kącie choinką nie było już miejsca na więcej prezentów, a cały stół zastawiony był pysznie wyglądającymi potrawami. Tak go to wszystko przytłoczyło, że zapomniał języka w gębie i zdobył się tylko na niewyraźne "Cześć". Domownicy przywitali się z nim serdecznie i zaprosili wszystkich do stołu, a następnie przełamali się opłatkiem. Gdy wszyscy przygotowywali się do jedzenia, gospodarz zagał do Greka*:

"Przygotowaliśmy też coś dla Ciebie. Jest to bardzo popularna w Polsce potrawa prosto od Was, ryba po grecku".

NIEREGULARNIK

Nasz bohater zdziwił się bardzo, że jakaś ich ryba stała się tak popularna w tym kraju i została nawet nazwana na cześć jego ojczyzny, ale bardzo chciał zobaczyć coś to za danie.

Jednakże, gdy podsunęto mu pod nos talerz z tą “rybą po grecku” omal nie zemdleł. Zrobił się nagle cały czerwony, prawie tak jak barszcz na jego swetrze i zaczął krzyczeć:

“To nazywacie rybą po grecku!? Toż to jakaś abominacja, to powinno być karalne, jak tak w ogóle można!? W życiu nie widziałem czegoś takiego, to tak jakby Włochowi pokazać gruby placek z ketchupem i ananasem, a następnie powiedzieć, że nosi nazwę racuch po włosku! Ja tu przychodzę, kupuję wszystkim prezenty, uczę się Waszego języka, a Wy coś takiego robicie!”

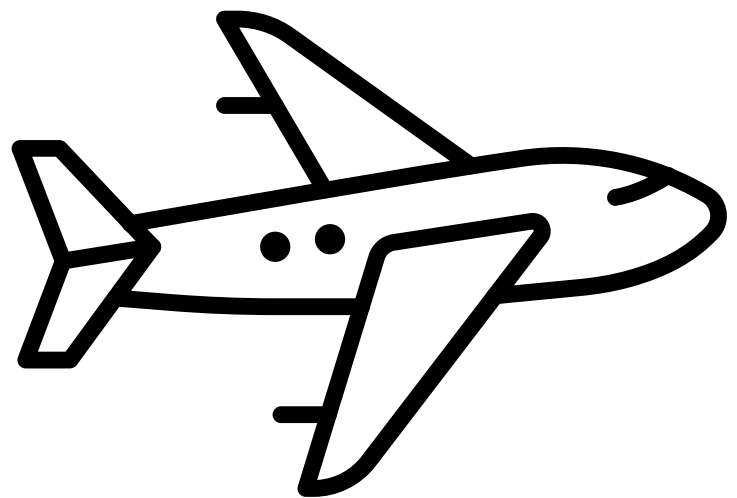
Wyszedł z mieszkania, wciąż krzycząc i co drugie słowo dodając “Malaka!”, a następnie zamówił taksówkę na lotnisko i odleciał pierwszym samolotem do Grecji.

Wszystkim życzę wesołych świąt i smacznej ryby po grecku!

(Chociaż ja akurat nie lubię...)

Antek Piedziewicz

**Wszystkie dialogi zostały przetłumaczone z języka angielskiego dla czytelności*



NIEREGULARNIK

Złożone paranoje

Spokój rzucany przez wiatr
 Nie potrafi postawić na swoim
 Wciąż odciągany, kopany
 By na koniec zamarznąć
 Na jakiejś drodze porzucony

Wdech - mrozący płuca
 Wydech - rozgrzał powietrze
 My zapatrzeni w ziemię
 Nie dostrzegamy ptaków na niebie

Od kiedy nie marzysz już wcale?
 I już bez śmiechu patrzysz tak na mnie...
 Od kiedy melodia z dzieciństwa
 Nie wzbudza w nas chęci do tańca...?

Choć dzień trwa, my już w jutrze
 A wczoraj w dzisiaj byliśmy
 A przedwczoraj we wczoraj
 A jutro już zniknęliśmy

Kiedyś mnie wzruszał ten film
 Teraz... a o czym on był?
 Powiedzieć nie mogę
 lecz na zawołanie
 wyrecytuję złożoną paranoję

Jestem zmęczony,
 bardzo zmęczony...
 Chciałbym oddychać wolno,
 Lecz wciąż coś mnie trzyma za gardło.

Alex Kekitek



Mateusz Kurowski

NIEREGULARNIK

Świąteczne zwyczaje

Różnorodne sposoby obchodzenia Bożego Narodzenia na całym świecie.

Większości osób święta Bożego Narodzenia kojarzą się ze Świętym Mikołajem, prezentami lub z dekorowaniem choinki, ale ilu osobom kojarzą się one z rzucaniem jedzenia w sufit, które jest jedną z tradycji słowiańskiego kręgu kulturowego?

Polega ona na tym, że podczas zasiadania do stołu wigilijnego, głowa rodziny nabiera na łyżkę jedzenie, by następnie nim rzucić z całej siły w sufit. Im więcej jedzenia przyklei się do sufitu, tym więcej dobrobytu rodzina dostanie na cały następny rok.

Nie jest to jedyna nietypowa tradycja bożonarodzeniowa. W wielu krajach świata można znaleźć tradycje, które mogą się nam wydawać dziwne lub śmieszne, a jednak ludzie co roku je obchodzą.

W Polsce również posiadamy trochę nietypowych tradycji takich jak:

- **Turoń.** W okresie od Bożego Narodzenia do Wielkanocy po domach chodzą grupy kołędników i jeden z nich jest przebrany za Turonia. Jest on przykryty derką lub płachtą i trzyma drewniany łeb byka na patyku. Jeżeli domownicy wpuścili kołędników do chaty, Turoń zaczynał płać figle i tańcować.
- **Gwiazdor.** Na terenach Wielkopolski, Kujaw, ziemi lubuskiej, Kaszub, Kociewia i okolic Bydgoszczy, czyli głównie na terenach dawnego zaboru pruskiego, prezentów nie przynosi Święty Mikołaj, a Gwiazdor. Najczęściej nosił kozuch odwrócony włosom do góry, a twarz miał zakrytą maską albo posmarowaną sądzą. W rękach miał worek z prezentami, a w drugiej ręce miał różgę, której używał do karania niegrzecznych dzieci.

NIEREGULARNIK

Ale nie tylko Polska ma swoje zaskakujące obrzędy. W wielu innych krajach również można się zdziwić świętując.

- **Ogórek na choince.** Z niewiadomego powodu Niemcy wieszają między gałązkami choinki ogórka. Dawniej był on kiszony albo piklowany, a obecnie jest to szklana bombka mająca go przypominać. Następnie dzieci go szukają, a to które znajdzie go jako pierwsze, dostaje dodatkowy prezent.
- **Krampus** to demoniczny kozo-podobny stwór, który w Niemczech, Austrii i Słowenii w Boże Narodzenie porywa dzieci. Jeżeli rodzice chcą je odzyskać, muszą zapłacić Krampusowi alkoholem. Posiada on nawet własną paradę nazywaną Krampuslauf i odbywa się ona w noc przesilenia zimowego lub 5 grudnia.



- **Świąteczne pająki i pajęczyny** - w Ukrainie istnieje tradycja ozdabiania choinki pajęczynami. Wywodzi się ona z legendy o biednej kobiecie, której nie było stać na udekorowanie choinki, ale w wigilijny poranek obudziła się i zobaczyła, że jej choinka została przystrojona przez pająka, który oplótł ją swoją pajęczyną, która następnie zmieniła się w złoto, dzięki czemu kobieta już nigdy nie musiała się martwić o pieniądze. Dlatego pajęczyny i pająk stały się symbolem dostatku i dobrobytu w Ukrainie.
- **Szara Klacz.** Jeżeli w Walii w trakcie świąt zapuka do twoich drzwi osoba przebrana za Szarą Klacz można się przestraszyć, ponieważ przebranie składa się z końskiej czaszki z doczepionymi żebrami, które są przykryte prześcieradłem, ale nie ma co się bać, ponieważ spotkanie z nią jest dobrym znakiem. Przebrana osoba puka od drzwi do drzwi i zadaje pytania. Jeżeli domownicy odpowiedzą prawidłowo, dostają oni możliwość wpuszczenia Klaczy do domu, co zapewnia domownikom powodzenie na następny rok.

NIEREGULARNIK

- **Porywanie mioteł.** W Norwegii ludzie w noc wigilijną chowają swoje miotły, szczotki oraz mopy, ponieważ istnieje przekonanie, że w tym czasie czarownice szukają nowych środków transportu. Jeżeli jednak czarownica wejdzie do domu, zainteresowana czyjaś miotłą, to na wszystkich domownikach spada nieszczęście.



Mateusz Kurowski

- **Jazda na rolkach do kościoła.** Wenezuela, a szczególnie jej stolica Caracas posiada zaskakującą tradycję dojeżdżania do kościoła w Wigilię na rolkach. Dlatego w ten specjalny dzień ruch samochodowy jest zamknięty.



Mateusz Kurowski

- **Skrzaty z nerwicą.** W wigilijną noc grasują po Grecji skrzaty, które próbują przedostać się do domów, aby psocić. By ochronić się przed ich wtargnięciem, Grecy rozpalają w piecach, aby nie weszły przez komin oraz wieszają na drzwiach świńską szczękę, albo durszlak, żeby powstrzymać skrzaty od przejścia przez nie.

- **Świąteczne KFC.** Japończycy nie obchodzą Bożego Narodzenia jako święta religijnego, ale jest to dalej popularne święto, które przyszło do nich z zachodu. Z tego powodu, tak jak my spotykamy się z bliskimi przy świątecznym stole, w Japonii ludzie chodzą na obiad do KFC.

Mateusz Kurowski

Dziewczynka i „święty Mikołaj”

Tłumaczenie

*(D`après Georges Brassens
«Le Père Noël et la petite fille»)*

Na jego plecach ciężki wór,
Na jego pasie złoty sznur,
Twarz pod zarostem taka dobra,
Uśmiech zaś w tonacji As-dur.
Znienacka jego ręka szczodra
Objęła twoje młode biodra.

Zabrał cię do srebrzystych sań,
Wymienił parę miłych zdań,
Zawiódł cię do krainy dobra,
Gdzie stoi pałac jego pań.
Natenczas jego ręka szczodra
Objęła twoje młode biodra.

Ubrał cię w suknię jak na bal,
Na szyję dał jedwabny szal,
Teraz nie jesteś już niemodna,
Aż stąd uciekać tobie żal.
Po chwili jego ręka szczodra
Objęła twoje młode biodra.

Na twoich palcach złoto lśni,
Diamenty w oczach i we krwi,
A kiedyś żyłaś wręcz na skraju,
Dziś – tylko szczęście ci się śni;
Chciał, żebyś poszła z nim do rajcu.
Strzeżcie się „świętych Mikołajów”!

Szymon Lisowski



NIEREGULARNIK

Recenzja filmu "Once"

"How often do you find the right person?"

- *Once*

Gdy cały świat pędzi nieubłaganie warto nieco zwolnić i np. obejrzeć film taki jak *Once*. Nie ma w sobie ani akcji z *Mission Impossible* ani wyróżniającej się fabuły jak w chociażby *Incepcji*. Wyróżnia go niskobudżetowość, która jakby zmusza widza do skupienia się na tym, co jest w *Once* najpiękniejsze, czyli muzyce. Utwory takie jak *Falling Slowly*, *If you want me*, *When your mind's made up* otwierają serce. Wywołały u mnie natychmiastową obsesję i choć widziałam film trzy miesiące temu to obsesja trwa w najlepsze...

Ciekawym zabiegiem (to nie jest żaden spoiler) jest zastosowanie przez reżysera anonimowości postaci, bowiem żadna z nich nie ma nadanego imienia. Jest jedynie Chłopak (Glen Hansard) i Dziewczyna (Marketa Irglova), tworząc wspaniały duet. Oboje będąc w niewygodnych związkach próbują znaleźć oparcie w sobie nawzajem. Choć każde z nich reprezentuje zupełnie różne światy, wspólna miłość do muzyki przeważa.

Otulają się inspiracją jak ciepłym kocem, by po jakimś czasie znów wyjść na chłód.

Z jednej strony widzimy tętniące ulice Dublina - biegających ludzi pędzących z miejsca do miejsca - lecz z drugiej w filmie ukazuje się spokój natury - delikatność płynąca z głębokiego uczucia.

Jak widać nie trzeba wykładać fortuny by stworzyć dzieło sztuki. Wyczucie reżysera, wspaniałe ujęcia i niezemska muzyka czynią *Once* jednym z najpiękniejszych filmów muzycznych.

Film jest w całości dostępny na YouTube.

Życzę wszystkim czytelnikom spokojnych i pięknych świąt (jak *Once*) ❤️

Alex Kekitek





NIEREGULARNIK



Piosenka dla dobrych ludzi

Tłumaczenie

(D`après George Brassens

«Chanson pour l`Auvergnant»)

Piszę tę pieśń dla dobrych dusz,
Dla tych, co niczym anioł stróż,
Kiedym na drodze życia zmarł,
Do ognia wrzucili drzazg garść.

Dla jednych nic nie znaczy to,
Mnie zaś ten chrust ogrzewa wciąż:
W sercu mym jeszcze czuję żar,
Tak wielki to był dla mnie dar.

Niech właściciela dobrych rąk
W godzinę śmierci, w porę mąk
Dobry Bóg zechce zawieźć sam
Do Niebios bram.

Piszę tę pieśń dla dobrych dusz,
Dla tych, co niczym anioł stróż,
Kiedym przeżywał życia głód,
Na język polali mi miód.

Mimo że to nie sól czy mak,
Ja w ustach wciąż czuję ten smak,
W sercu tkwi dalej miodu gram
Słodszego nad wszystko, co znam.

Niech właściciela dobrych rąk
W godzinę śmierci, w porę mąk
Dobry Bóg zechce zawieźć sam
Do Niebios bram.

Piszę tę pieśń dla dobrych dusz,
Dla tych, co niczym anioł stróż,
Gdy do więzienia brano mnie,
Poczuli, jak było mi źle.

Cały ten dobrej woli tłum,
Klaskał i wznosił śmiechu szum,
Jedno spojrzenie dało życ...
A w sercu mam ciągle tę myśl.

Niech właściciela oczu tych
W godzinę śmierci, w porę krzywd
Dobry Bóg zechce zawieźć sam
Do Niebios bram.

Szymon Lisowski

NIEREGULARNIK

Świąteczny spleen

Ostatni tydzień przed Świętami Bożego Narodzenia to prawdziwy rozgardiasz. Wszystkim udziela się szal przygotowań. Do sklepów pełnych promocji walą tłumy, a to żeby kupić jakiś zapomniany prezent, czy dodatkowy łańcuch światełek na drzewko, bo w ostatnie święta lampki zaczęły jakoś dziwnie migać, a nie ma co ryzykować. Między tłumami, przy wejściach do galerii, sklepów, czy też innych, gęsto zatłoczonych lokalizacji, można zobaczyć wolontariuszy w czerwonych czapkach z pomponami, zbierających drobne datki na wielkie cele. Trójwymiarowe ozdoby, jaskrawe banery, chwytliwe, a jakże podobne (i sztampowe) piosenki, wszystko tonie w zgiełku i pośpiechu.

Czasami, kiedy tak przypatruję się tej cizbie, mam wrażenie że koniec końców wszystko to, to płytko i smutna zabawa. Oczywiście, ile radości widać na twarzach dzieci, gdy dostają prezenty od wielkich Mikołajów, jakże ślicznie wyglądają ustrojone w mieszkaniach choinki, jak pysznie pachną barszcze, pierogi, kutie i inne smakołyki, przygotowywane z taką pieczołowitością.

Ale z drugiej strony... Ile smutku widać na twarzach dzieci, które żadnego prezentu nie dostaną, nawet najlichszego? Jak pusto i szaro wyglądają mieszkania, gdzie nawet najmniejszej bombki nie można dojrzeć? Jak cicho brzmią kuchnie, w których nikt nawet nie nastawi czajnika, aby wypić świąteczną herbatę?

Widziałam wczoraj kobietę. Niezbyt wysoka, choć dosyć postawna, przeciskała się przez tłum koło sklepu niosąc małą plastikową torbę. Nie patrzyła przed siebie, tylko pod nogi, usta miała ściągnięte w wąską kreskę, a brwi marszczyła niezwykle śmiesznie, jakby tym ruchem chciała przegonić z czoła upartego komara. Chwilę wcześniej schowała do kieszeni telefon, przez który gwałtownie z kimś rozmawiała. Spod wejścia do sklepu rozległy się gwizdy i śmiechy, kiedy przechodząc obok potknęła się, lecz zachowała równowagę.

Poszłam więc za nią.



NIEREGULARNIK

Przejechała tramwajem sześć przystanków, stojąc tuż przy wejściu i patrząc się na siedzącą obok matkę z dwójką dzieci. Na siódmym wysiadła i szybkim krokiem zagłębiła się między upchnięte obok siebie brzydkie, żółto-różowe bloki. Szłam za nią przyglądając się okolicznym trawnikom, na których spoczywały resztki śniegu, oraz swoista kupka, która w swojej świetności była pewnie bałwanem. Chwilę później kobieta zatrzymała się przed jednym z bloków i zgrabiałymi palcami otworzyła drzwi prowadzące do klatki schodowej. Pokonałam za nią trzy piętra i znalazłam się w małym mieszkaniu. Panowała tam cisza, było ciemno i smutno. Kobieta skierowała się do kuchni, gdzie z małej torby wyłożyła na blat paczkę pierogów, butelkę z barszczem oraz małe pudełko z pierniczkami. Zostawiłam ją tam i zaczęłam rozglądać się po mieszkaniu. Sprawiało wrażenie jakby częściowo zatrzymanego w czasie – w jednym miejscu staroświecka tapeta w niezapominajki, a w drugim minimalistyczna, biała komoda bez klamek.

W jednym z pomieszczeń stała drobna i zniszczona sztuczna choinka, a dookoła leżało kilka pootwieranych pudełek z ozdobami, tak jak gdyby ktoś przymierzał się do ubrania drzewka, ale po chwili zrezygnował i był zbyt leniwy żeby to uprzątnąć. Niedaleko drzwi wejściowych było wejście do pokoju, na którym wisiała kolorowa tabliczka z imieniem dziecka. Kolory wyblakły, a w drzwiach tkwił metalowy klucz. Nie chciałam tam zaglądać, zbyt wiele wrażliwości i intymności kryło się w tamtym pokoju. Wróciłam więc do kuchni.

Coś się zmieniło. Na kuchence na małym ogniu wrzał barszcz, pewnie przelany z owej butelki. Nad stołem świeciła się mała lampka, a jej właścicielka siedziała i zanosila się cichym szlochem. Leżały przed nią papiery. Jeśliby się przyjrzeć dokładnie, dokumenty rozwodowe. Łzy kapąły cicho jak mżawka na kartki, rozmywając tusz, tak jakby miały zmyć z niego tusz tak samo łatwo jak kredę z chodnika. Nie mogłam zrobić wiele, siadłam więc przy niej i pozwoliłam by łzy zaczęły wsiąkać w mój sweter.



NIEREGULARNIK

Samotność, szczególnie ta w trakcie świąt Bożego Narodzenia to problem, z którym boryka się wielu ludzi, przede wszystkim osoby starsze, niepełnosprawne lub też w kryzysie bezdomności. Okresowi świąt towarzyszy zaostrenie stanów lękowych czy też depresyjnych. Należy pamiętać, iż wizerunek „idealnych świąt”, który nas otacza, rzadko kiedy staje się rzeczywistością. Z tego powodu samotności można doświadczyć nawet między bliskimi. Istnieje wiele różnych działań których można się podjąć, a które mają na celu zaradzenie takim sytuacjom. Można na przykład włączyć się w różnego rodzaju inicjatywy społeczne (np. Szlachetna Paczka, Fundacja Wolne Miejsce), zaangażować się w lokalny wolontariat, czy też po prostu nawiązać z kimś rozmowę. Są to małe gesty, które mogą diametralnie zmienić czyjąś perspektywę na ten czas. Nie bójmy się uśmiechnąć do kogoś na ulicy, nawiązać rozmowę w tramwaju czy też w ramach wolontariatu odwiedzić czyjeś mieszkanie. Wesołych świąt!

Maria Burdyło

