

Sadźmy Róże

Pismo Łódzkiego Hufca Harcerek "Róża"

im Sióstr Wocalewskich

Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej

Numer 6

Rok I

Wrzesień 1993

ROZKAZ

Idź! Czuwaj! Do czynu ciągłego
Młodzieńcze wyciągnij ramiona!
Ojczyzna sprawności Twej wzywa,
Do Ciebie ma prawo li Ona!

Idź! Czuwaj! I zawsze miej wiarę,
Cokolwiekby losy zrzędziły:
Jest Polska i będzie do końca,
Jeśli Jej starczy Twej siły!

Idź! Czuwaj! Kochając swe serce,
Prawdy w niem buduj świątynię:
Życie warto, jeżeli Twe życie
Ofiarnie dla Polski płynie.

Idź! Czuwaj! Otwarte miej oczy,
Byś dostrzegł w sam czas z jakiej strony
I jaki się wróg ku nam skrada,
Chęcią niszczenia wiedziony.

Idź! Czuwaj! Bądź czujny! Codziennie
Ucho przykładaj do ziemi,
Byś słyszał Jej szept najtajniejszy
Gdzie pójść masz z ramiony swojemi.

Idź! Czuwaj! Patrz! Słuchaj byś wiedział,
Nim z swoją rozminiesz się dołą
Gdzie pójść Masz ze sercem i duszą,
Z tem wszystkim, co tylko jest Tobą!

Jan Kasprowicz



Wrzesień. Niektóre z Was stwierdzą, że już wrzesień inne, że nareszcie, bo z radością pójda do szkoły.

Większości naszych kochanych czytelników kojarzy się on tylko z rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Wasi dziadkowie, może nawet i rodzice wspominają tamten z 1939 roku.

Jak wiele racji miał Jan Kasprowicz, gdy wzywał: "Czuwaj! Otwarte miej oczy, byś dostrzegł w sam czas z jakiej strony i jaki się wróg ku nam skrada, chęcią niszczenia wiedziony..." Niestety sprawdziły się te słowa we wrześniu 1939 roku. Do walki na dwa fronty nie byliśmy przygotowani.

We wrześniu 1993 ten Wiersz - Rozkaz też staje się mocno aktualny. Dedykujemy go pod rozwagę przede wszystkim dorosłym czytelnikom "Sadźmy Róże" na dzień 19.09.1993

Czuwaj!

REDAKCJA



Szanowne czytelniczki i czytelnicy /bo i tacy są/ "Sadźmy Różę"
oraz kochane kwiatuszki, paczuszki, listeczki
i wszystkie kolce Hufca "Róża" !

Większość z Was już wie, że spotkał mnie wielki zaszczyt ze strony Komendantki Chorągwi - powołała mnie na funkcję swojej zastępczyni d/s organizacyjnych i obiecała doładować mnie taką ilością pracy, że nie będę w stanie porządnie wypełnić obowiązków Hufcowej. W dniu 1.09. zrezygnowałam więc z pełnienia tej funkcji. Nową Hufcową została wybrana drunna Anna Grzanek - Pokora pnm. W związku z tą zmianą uważałam też za swój obowiązek zrezygnować z redagowania "Sadźmy Różę" ponieważ, to co jest umieszczane w tym piśmie powinno pochodzić przede wszystkim Hufcowej i Komendy Hufca, a być skierowane do drużyn.

1.09.1993 nie byłam w stanie powiedzieć Wam tego, co czuję po słowach pożegnania jakimi mnie obdarzyłyście. Jestem Wam ogromnie wdzięczna za współpracę, pomoc, wszystkie chwile radości i wzruszenia jakie dzięki Wam przeżyłam.

Dziękuję za poczucie bezpieczeństwa jakie zawsze miałam przebywając z Wami.

Nowe! Hufcowej życzę, by jak najszybciej stała się jedną z Was, by dumną była że jest jedną z "Róż" i z radością nosiła hufcową krajkę. Niech zazna stokrotnie więcej radości i wzruszeń dzięki Wam niż mnie dane było przeżyć.

Czuwaj !

Małgorzata Ruprecht hm

Czuwaj harcerko ! Czuwaj !
Wady swe usuwaj!
W nocy trzymaj wartę,
Miej zawsze oczy i uszy otwarte !

Aplieszka Siemińska

Czuwaj nad swoimi myślami !
Czuwaj nad swoją mową !
Czuwaj Nad swoimi uczynkami !
I bądź zawsze gotowa !

Anna Wicher

WYWIAD Z NOWĄ HUFKOWĄ "HOŻY" - pnm ANNĄ GRZANEK - POKORA

1 września instruktorki i drużynowe "Rózy" wybrały Druhnę naszą Hufcową. Niestety jest Druhna osobą zupełnie nieznaną w naszym środowisku, w związku z tym proszę by opowiedziała drunna krótko o sobie, o swojej rodzinie, pracy, zainteresowaniach, przeszłości harcerskiej.

Anna Grzanek - Pokora:

Nazywam się Anna Grzanek-Pokora "Grzanita". Mam 23 lata, obecnie jestem mełatką i mam ośmioletniego synka Mateusza. Pracuję w Związku Gospodarki Mieszkaniowej na stanowisku: Specjalisty d/s Organizacji i Zarządzania.

Moja działalność w harcerstwie rozpoczęłam jeszcze w ZHP w Szczepie "Myśli Braterskiej" ze Złotna jako harcerka 62 Łódzkiej Drużyny Harcerek im. Heleny Wiernik-Dąbrowskiej. Z tą drużyną byłam związana od V klasy Szkoły Podstawowej do II klasy Liceum i przesłam szczęście od szeregowej do przybocznej. Prowadziłam nawet drużynę suchową, ale bardzo krótko. Następnie przesłam do Szczepu "Zawiszczy" do Szkoły Podstawowej Nr 91 przy ulicy Kasprzaka i tam odbudowywałam 16 Łódzką Drużyną Harcerek im. Królowej Jadwigi. Przez dwa lata byłam drużynową tej drużyny. Potem zostałam oddelegowana do współtworzenia Szczepu "Orla Białego" na Retkini, w którym założyłam 29 Łódzką Drużyną Harcerek w najbliższym czasie tę drużynę przekażę mojej przybocznej Hani Matuszewskiej. Oczywiście stopnie też zdobywałam jak każda harcerka, czy instruktorka, obecnie jestem podharcmistrzynią i wędrowniczką, mam nadzieję na rychłe ukończenie stopnia Harcerki Rzeczypospolitej.

Mam dużo zainteresowań, ale przede wszystkim interesują mnie zagadki historyczne tzn wszelkie tajemnice z przeszłości ludzkości, których naukowcy nie są w stanie rozwiązać. Gdy o nich czytam marzę, że kiedyś pojedę tam i odkryję to co innym się nie udało.

W szczególny sposób intryguje mnie tajemnica Atlantydy / to był kiedyś taki ląd, który w tajemniczych okolicznościach zniknął/.

Jak Druhna trafiła do harcerstwa?

Kiedyś w szkole była taka akcja, podczas której harcerze chodzili po szkole i ogłaszali o mającej się wkrótce odbyć zbiórce i jeśli ktoś chce z piątoklasistów, to może przyjść i oczywiście bardzo ciekawie nas zachęcali: śpiewali piosenki, płaśali z nami na korytarzu, a ponieważ bardzo chciałam przeżyć jakąś przygodę, a najlepiej niejedną, to przysłam i tak już zostałam.

Większość harcerek ma swoją ulubioną piosenkę. Czy Druhna również którą szczególnie lubi i dlaczego ?

Moja ulubiona piosenką jest "Dostałeś sznur granatowy", chyba dlatego, że dopiero jako drużynowa zrozumiałam jak wiele obowiązków na mnie spoczywa i w tej piosence wyśpiewujemy myśli, które najczęściej "nachodzą" każdą drużynową. Przecież każda drużynowa w zasadzie cały czas myśli o tym co trzeba jeszcze zrobić w drużynie, co już zrobiła. Ta piosenka powoduje, że ja po prostu jakimś wnikała w ognisko staje się ogniem i po prostu mnie nie ma, staję się tradycją, historią. Piosenka ta wzbudza we mnie dreszczki, który przeszysza całe ciało i jest to przyjemny dreszczki.

Jest Drużna Hufcowa "Róży". Czy może Drużna powiedzieć, czego będzie wymagała od nas, co by Drużna chciała zmienić a może coś się Drużnie szczególnie podoba w naszym Hufcu ?

Barzo trudno jest mi odpowiedzieć na to pytanie, bo Hufcowa wybrano mnie zaledwie kilka dni temu i pełnię tę funkcję po raz pierwszy. Barzo bym chciała, by wszystkie harcerki Hufca, a przede wszystkim drużynowe były ze mną szczerze, chciałybym zdobyć takie zaufanie, by nawet w przypadku odmiennego zdania nie bały się powiedzieć mi o tym. Chciałabym, by wszystkie dziewczynki stawiały się prawdziwymi harcerkami. Marzy mi się, by ludzie z zewnątrz po waszej postawie, zachowaniu, a nie tylko po mundurze rozpoznawali w was harcerki: radosnych, roześmianych, a jednocześnie mądrych o gorących sercach ludzi.

Nie potrafię jeszcze powiedzieć, co w "Róży" nie podoba mi się, ponieważ jestem w Hufcu nowa i dopiero uczę się go.

Mogę powiedzieć już co mi się podoba, co zauważy chyba każdy kto do was trafi. Barzo podoba mi się obrzędowość "Róży". Jest barzo wypracowana i dopracowana, głęboko przemyślana, a jednocześnie jest barzo żywa tzn praktycznie wszystkie mocno identyfikujecie się z nazwą i bohaterem Hufca. Dotyczy to również nazw i bohaterów drużyn i zastępów. Pozwala mieć to nadzieję, że będzie trwała przez wiele lat mimo odejścia tych, którzy ją stworzyli. Jeszcze raz podkreślam, że podoba mi się, uważam, że jest ładna i na pewno nie będę chciała jej zmieniać.

Chciałabym powiedzieć, że narazie nic nie zamierzam nic zmieniać w tej chwili chcę przyjrzeć się drużynom, ich pracy, poznać je. Chciałabym jak najczęściej przebywać z drużynami, ich drużynowymi i wśród pozostałych harcerek, by one poznały mnie, a ja je. Dopiero gdy zorientuję się w ich sytuacji będę mogła powiedzieć, co chcę zmienić.

Jaka według drużny powinna być wzorowa Hufcowa ?

Uważam, że Hufcowa powinna posiadać umiejętność dawania ciepła, poczucie bezpieczeństwa. Powinna umieć wspólnie z drużynowymi rozwiązywać ich problemy i robić to z ogromną życzliwością i uśmiechem. Osobiście zamierzam pracować przede wszystkim z drużynowymi, później z zastępowymi, czyli nową kadrą drużyn i Hufca. Ponieważ sporo drużynowych jest jeszcze niepełnoletnich to uważam za swój obowiązek pomóc im w organizowaniu wycieczek, biwaków oraz wyznaczyć tym drużynom pełnoletnie opiekunki.

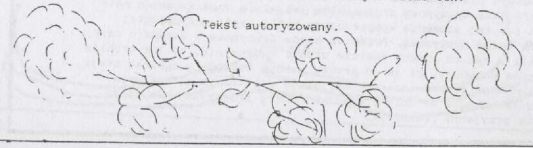
Co Drużna, jakie nasza Hufcowa chciałaby powiedzieć "kolcom" "Róży" ?

Chciałabym przekazać słowa Naczelnego Skauta Świata generała Lorda Baden Powell'a, które są w pewnym sensie moim credo: "Czuwajcie, by zostawić świat lepszym od tego, który zastalście".

Barzo dziękuje za rozmowę, Czuwaj!

Wywiad przeprowadziła
Katarzyna Czuma och.

Tekst autoryzowany.



PIOSENKA

Basia, Janusz - Joanna
Kulmowski
19 września 1964

Zasmucila się piosenka,
pośród zgliszcz i ruin płynie.
Na ulicy granat pęka,
pada chłopak przy dziewczynie.

Ale słowa gonią dalej
o dziewczynie i piosence,
by znów w gruzy dom się zwałił
i ktoś znowu ginął w męce.

Leć melodio, leć najkrwawsza
ulicami mej stolicy.
Będziesz z nami już na zawsze
nad Powstaniem dymem wisieć.

Za dziewczynę ukochaną,
za piosenkę tę jedyną,
nie strach przeciw czołgom stanąć,
nie tak trudno młodo ginąć.

Piosenka powstała w chwili kiedy część Batalionu "Odwet" /w którym służyła Basia Nazdrowiczówna/, po ciężkich walkach zajęła pozycje obronne przy ulicy Noakowskiego. Zaśpiewana została w trudnej sytuacji, przy braku broni i amunicji na kwatery mieszczącej się przy ulicy Noakowskiego 18. Piosenka powstała w dniu, w którym poległa Basia. Po upadku Powstania śpiewana w obszarze jeńców w Sandbostel.

Źródłorys Józdzick harcerek

Irena Józefa Główninkowa - Somorowska
harcistrzyni

Data urodzenie nie jest znana. Działalność harcerską rozpoczęła w 1911 roku wstępując do pierwszego zastępu I Drużyny im. emili Piłster w Łodzi. Była drużynową II Drużyny im. Narcyzy Żmichowskiej. W 1913 roku zastępowała Komendantką Miasta drużyną Zofię Goldenberg-Kluczyńską. Wchodziła w skład Inspektoratu Okręgu VI b /żańsiękiego/.

Odmierzona Złotym Krzyżem Zasługi. Była nauczycielką w Warszawie. Wierna zasadom wychowania propagowanych przez doktor Marię Grzegorzewską w Instytucie Pedagogiki Specjalnej. Była współorganizatorką szkolnictwa specjalnego w Łodzi. Przez długie lata była kierowniczką Szkoły Specjalnej Nr 88 w Łodzi, w której wprowadziła próby pracy harcerskiej z dziećmi upośledzonymi. Po wojnie pracowała jako nauczycielka w Szkole Podstawowej. Zmarła 24.01.1973 roku.

Jest problem!

Cel: Nie pal!

ARKA Nr 3
VII 1992

Ewa Woydyło

Jeszcze nie tak dawno w Polsce nie wolno było pisać i mówić o takich rzeczach jak szkodliwość palenia tytoniu czy nadużywania alkoholu. Wówczas sprawa nadrzędną był — wprawdzie nieprawdopodobny, lecz absolutnie nieśmiertelny — obraz socjalistycznego państwa. Mijamy jednak nadzieję, że czasy zakłamanych absurdów bezpowrotnie minęły.

Pomówimy więc o paleniu. Najpierw trochę statystyki. W Polsce pali 62% mężczyzn i 32% kobiet, a razem jest tych palaczy 12 milionów, czyli na każde 10 osób palą trzy, ale wśród tych dziesięciu są również niemowlęta, przedkalki i dzieci szkolne. W tym roku umrze 80 tysięcy spośród nich wskutek chorób związanych „odtytoniowo”.

Do chorób tych należą m.in. zawały serca (palacze umierają nagłe na zawał serca 2-4 krotnie częściej niż osoby niepalące); rak płuc (85-procentowy wzrost ryzyka u palących mężczyzn i 75-procentowy u palących kobiet); 30% wszystkich zgonów wskutek chorób nowotworowych ma ścisły związek z używaniem nikotyny. Osoby wypalające 2 paczki papierosów (lub więcej) czterokrotnie częściej umierają na raka płuc niż niepalący.

Wypalając jednego papierosa traci się 5 minut życia, w zależności więc od liczby wypalanych papierosów oraz ilości i palenia, palacze skracają sobie życie o 5-18 lat. Polgromienie nikotyny i alkoholu nawet w umiarkowanych ilościach powoduje blisko 20-krotne zwiększenie ryzyka zachorowania na raka jamy ustnej i na koniec jeszcze jedna liczba: przebywanie w średnio zjadymym pomieszczeniu przez 4 godziny powoduje wystąpienie takiego poziomu nikotyny we krwi osoby niepalącej, jak gdyby osoba ta sama wypaliła 5 do 10 papierosów. Ta ostatnia statystyka dotyczy „palenia biernego”, dla zdrowia równie groźnego, a w odniesieniu do małych dzieci dodatkową uwagę zasługującą na prawdziwie niebezpiecznym przyspieszeniu uzależnienia nikotynowego w przyszłości.

Susan Shapiro: Aktualności z N.Y.

ARKA Nr 5 VII 1992

ZAPOBIEGAJMY PALENIU

Najnowsze badania nad uzależnieniami wykazują, iż nikotyna pod wieloma względami działa bardzo podobnie do innych chemicznych substancji uzależniających takich jak alkohol, heroina i kokaina. Dodając na ośrodkowy układ nerwowy, nikotyna wzbudza uczucie przyjemności i powoduje zależność fizyczną. Wstrzymanie dostarczenia nikotyny do organizmu u osoby przyzwyczajonej (uzależnionej) wywołuje przyskręcone zespoły abstinencyjne.

Naukowcy wykazali też duże podobieństwo między przyjemnością po zacyku kokainy i dostarczeniu nikotyny do organizmu. Wielu osobom, którym podawano obydwie substancje doustnie, trudno było określić różnicę między ich działaniem. Krajowy Instytut Nadużywania Środków Chemicznych USA stwierdził, że nikotyna działa picie do dziesięciokrotnie silniej od kokainy. Przejęty palacz nie odczuwa tak silnych efektów ponieważ każdorazowa dawka nikotyny przyswajana z pojedynczego papierosa jest średnio znacznie mniejsza, a jej efekt mniej długotrwały niż po zacyku porcji kokainy.

Każdy palacz utrzymuje tylko pewien poziom nikotyny we krwi, bezwiednie regulując częstotliwość palenia tak, by nie odczuwać dolegliwych objawów abstinencyjnych. W miarę palenia się nalogu nikotynowego zmienia się tolerancja organizmu i palacz odpowiednio dostosowuje liczbę papierosów po to, by nie doświadczył mu objawów „odstawienia”.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O ALKOHOLIZMIE?

Alkoholizm jest szkodliwym uzależnieniem chemicznym. Alkoholizm jest chorobą, której ofiarą staje się zależna od substancji chemicznej C₂H₅OH, czyli alkoholu. Choroba ta polega na stopniowym pogarszaniu się funkcjonowania fizycznego i psychologicznego oraz zachowań alkoholika. Alkoholizm jest silną słabością charakteru ani defektem moralnym; jest dotkliwą, postępującą, chroniczną chorobą, prowadzącą do przedwczesnej śmierci lub do niepełnosprawności. Z alkoholizmu można jednak wyzłoczyć pod warunkiem całkowitego zaprzestania picia.

Ze względu na szkodliwość tego nalogu konieczne jest uświadomienie społeczeństwu stopnia ryzyka i zagrożenia wchłaniania nikotyny zwłaszcza przez dzieci i młodzież. Zachodnie firmy papierosowe nacierają na kraje Europy Wschodniej i Środkowej. Wciąż, za reklamą nastawia się głównie na zwiększenie liczby wśród nastolatków. Uważają więc na handlarzy nikotynej. Piszą do nas, informując. Dowiadujemy się i ostrzegamy o nasilaniu się handlu i popularyzowaniu produktów tytoniowych w naszej części Europy.

W Stanach Zjednoczonych na każde paczki papierosów wymagany jest napis:

„MINISTER ZDROWIA OSTRZEŻGA:

Palenie powoduje raka płuc, choroby serca, rozedmię i może skomplikować ciążę”.

Papierosy eksportowane jako amerykańskie najczęściej produkowane są z zagranicznych tytoni o znacznie wyższej zawartości smołki i znacznie niższej zawartości nikotyny. Ale już na amerykańskich papierosach zalecanych u was tego ostrzeżenia brak. Zauważam waszej własnej służby zdrowia jest więc czuwanie nad zaangażowaniem waszego kraju w produkcję i handel tytoniowy oraz dopilnowanie, by młodzi ludzie nie popadali w nalog palenia.

Byłoby was informować w miarę możliwości o innych dolegliwych objawach tytoniowych. Proszę o wasze opinie i spostrzeżenia. UCHRONIŃY nasze dzieci od nikotynizmu.

ARKA NR 4 X 1992

Fizyczne skutki picia Alkohol działa na żywy organizm jak trucizna — zabija komórki. Dlatego właśnie wzdolnienie picie może spowodować uszkodzenie organów wewnętrznych takich jak mózg, serce, wątroba lub trzustka. Chroniony alkoholizm rujnuje również przewód pokarmowy oraz załóża sprawne funkcjonowanie naturalnego systemu odporności biologicznej zwiększając podatność na wiele chorób.

Skutki psychologiczne Alkoholicy mają uporczywą potrzebę uzależnienia od swojego picia, racjonalizacja pomaga skupić się na przyręczaniu picia zamiast na jego skutkach. Wymaga to ciągłego manipulowania rzeczywistością i prowadzi do szkodliwego rodzaju deformacji myślenia zwanego „myśleniem alkoholowym”. Najbardziej

typową jego cechą jest zaprzeczanie — zaprzeczanie, że alkohol powoduje problemy lub że problemem jest nadmierne picie.

Wpływ alkoholu na zachowania

Picie ma dominujący wpływ na zachowania alkoholików. Alkohol odgrywa coraz ważniejszą rolę w ich życiu. Łączy ich z butelką głębokie przywiązanie, którego strzeżenie zdarzenie przed całym światem. Roją się utraty alkoholu bardziej niż czegokolwiek innego. Posługując się piwem coraz więcej czasu, przemijają, waga, zainteresowania. Zwykle odwołują się do tośmrodziny i wędz w bliskimi ludźmi. Dla alkoholu potrafią kłamać, oszukiwać, deptać wartości. Picie staje się obsesją. Wielu alkoholików ryzykuje utratą rodziny, a także zdrowia i życia. Lecz mimo tych wysiłków stracił, jak alkohol wyraża, alkoholicy nie mają nad nim kontroli.

zagrożenie zdrowia

Alkoholików dotyczy zwiększone ryzyko zachorowań na chorobę wieńcową, nowotwory, zaburzenia psychiczne i wiele innych chorób. Trudniej ich leczyc, ponieważ nie mogą wyodrębnić dopóki nadal piją. Jeżeli picie nie zostanie całkowicie powstrzymane, alkoholizm coraz przeważnie śmierć spowodowana uszkodzeniem chorego organu; grożą im również częstsze i poważniejsze w skutkach tragiczne wypadki i samobójstwa oraz śmierć wskutek pospolitej infekcji.

JAK ALKOHOLOWI SZKODZI?

Alkoholizm jest chorobą nie uznającą żadnych granic. W odróżnieniu od większości innych chorób, ta szkodzi nie tylko osobie chorej, lecz zaburza zdrowe funkcjonowanie systemów społecznych, w których żyją alkoholicy. I Dotyczy to przyjaciół, rodziny, miejsca pracy i środowiska społecznego. Szkodliwy wpływ alkoholizmu daje się więc we znaki całemu otoczeniu.

Jak alkoholizm szkodzi alkoholikowi? Poza namiętnymi problemami, jakie przeżywają wrzyscy ludzie, alkoholicy muszą dodatkowo radzić sobie z wieloma problemami spowodowanymi bezpośrednio przez nadużywanie alkoholu a więc z kłopotami zdrowotnymi, rodzinnymi i zawodowymi. Alkoholizm stwarza swój własny świat bezczarnego, strachu, winy, złoci braku bezpieczeństwa, pretensji i uraz. Alkoholicy radzą sobie z tymi doświadczeniami emocjami głównie za pomocą picia i zaprzeczania.

Jak alkoholizm szkodzi rodzinie? Alkoholizm dotyka całą rodzinę. Nie tylko alkoholik jest chory, lecz z powodu choroby oddziałuje się od siebie poszczególne osoby oraz cała rodzina od innych ludzi. W każdej rodzinie alkoholowej powstaje specyficzna mieszanina złości, nienawiści, podejrzeń, winy, strachu i krzywd, które stopniowo niszczą więzi utrzymujące rodzinę we wzajemnej bliskości. Alkoholizm jest nie tylko chorobą pijącego, jest chorobą całej rodziny.

Jak alkoholizm szkodzi w miejscu pracy?

Alkoholicy stwarzają wysokie zagrożenie bezpieczeństwa dla siebie i otoczenia; sami mają przeważnie wyższy od przeciętnej wskaźnik wypadków przy pracy. Ponadto, ich wyjątkowo obniżona, a często całkowicie brakująca, uważa się, natomiast obecność. Za wszystko to płaci przedsiębiorstwom w postaci kosztów nieobecności, usług medycznych i szkód materialnych. Dodatkowe koszty moralne wynikają z konfliktów wśród załóg a nie nierównowagi rozłożonych obowiązków między pracownikami, wśród których znajdują się alkoholicy zaniobujący swoją pracę.

Jak alkoholizm szkodzi społeczeństwu?

Alkoholicy częściej od innych uczestniczą w wypadkach drogowych, niebezpiecznych wypadkach, pożarach, nadużyciach, a także w używaniu przemyśle wobec dzieci i kobiet, przestępstwach, zabójstwach i samobójstwach. Ogólne koszty ludzkiego cierpienia są nieobliczalne. Alkoholizm kosztuje nasze społeczeństwo miliardy złotych w postaci kosztów medycznych, wypłat z tytułu rozmaitych odszkodowań oraz strat materialnych.



Czuwajcie!



59 Łódzka Drużyna Harcerzek "DOM"
im. Barbary Marty Nazdrowiczówny

"Mój zastęp lubi musztrę."

Rzadko, która zastępowa może się pochwalić taką sprawą. Ja o swoim zastępie mogę powiedzieć, iż mój zastęp lubi musztrę. Może jest tak dlatego, że u nas jest ona traktowana jak dobra zabawa. Z pewnością nie jest to moja zasługa, gdyż dziewczyny były takie zaraz jak przyszły z zuchów do harcerzek, ale myślę, że można wytworzyć taki klimat, jaki jest w naszym zastępie. Na przykład:

1. Można przeprowadzić musztrę w postaci inscenizowania jakiejś piosenki np "Gdy szedłem raz od Warty". Można tam przedstawiać ładne maszerowanie, zwroty, zmianę warty itp.
2. Nigdy nie można stosować elementów musztry jako kary /jeśli chcemy, by dziewczyny ją polubiły boharcerkom musztra będzie kojarzyła się z przykrymi wydarzeniami/.
3. Jeśli chodzi o raporty i meldunki możemy wyobrazić sobie że jesteśmy powstańcami i składamy różne meldunki. Harcerki nie muszą być osobami, które zawsze się meldują. Nic nam się nie stanie, kiedy raz my się im zameldujemy.

Katarzyna Czuma och.

Czuwać trzeba całym sercem.
Czuwać trzeba całym życiem.
Czuwać trzeba cały czas!
Dla harcerki, to w sam raz!
Paulina Marciniak

Te rymowanki powstały
w czasie próby
na ochotniczkę jako
odpowiedź na pytanie
co znaczy hasło Czuwać!

Całym życiem czuwać!
Innym pomoc nieś!
Bądź zawsze gotowa!
Uśmiech na twarzy nieś!
Berenika Kotyńska

Czuwać trzeba całym życiem.
Czuwać trzeba w każdy dzień
Od wieczora, aż do rana,
Nawet, gdy jesteś zapląkana!
Kasia Sunera



59 Łódzka Drużyna Harcerzek "DOM"
im. Barbary Marty Nazdrowiczówny

"Druhu nudzę się."

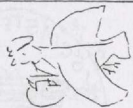
Bardzo często możemy usłyszeć takie zdanie od naszych harcerzek. Zwłaszcza, że każda z zastępowych musi przeprowadzić zbiórkę o patronie drużyny, na której trzeba zapamiętać dużo "nudnych" dat itp. Długo zastanawiałam się jak tę zbiórkę przeprowadzić, aby moje harcerki nie nudziły się. Zbiórkę pomogła mi ułożyć drużynowa.

Była wtedy zima, więc o 17.00 już szarzało. Kiedy dziewczyny przyszły, nakazałam im bezwzględna ciszę. Okna w pokoju były zasłonięte, panował więc półmrok. Byłyśmy teraz fajnie działającymi harcerkami z Szarych Szeregów. Dostałyśmy zadanie: odszukać zaginioną wczoraj /18.09.1944/ łączniczkę - sanitariuszkę o pseudonimie "Wiewiórka". Dostałyśmy wszystkie dane Basi /patronki drużyny/ z wyjątkiem jej imienia i nazwiska. W tym momencie musiałam wszystkim pokierować ja, lecz tak by dziewczyny tego nie zauważyły i same podsuwały pomysły. Jedna z nas została, aby zrobić portret Basi i ogłoszenie do gazety, a cała reszta, po odpowiednim przeszkoleniu /pochodzenie siebie nawzajem przekształciłyśmy w pochodzenie niemieckich patroli/, wyruszyła na zwiad. Musiałymy jednak wcześniej ustalić, że:

1. Rozdzielamy się i dwójkami ruszamy w pewnych odstępach czasu.
 2. Każdy patrol idzie wyznaczoną trasą i spotykamy się w wyznaczonym miejscu.
 3. W razie "złapania nas przez patrol niemiecki", szukamy koleżanki.
 4. Ten ostatni punkt jest najważniejszy, gdyż odnosi się do rzetelności. Nie pytamy się takich osób, które mogłyby zaniepokoić się zaginięciem dziecka /np. starszych pań/.
- Po uzgodnieniu tych spraw wyruszyliśmy. W drodze dowiedziałam się, że wszystkie "frodki ostrożności" zrobiły swoje. Harcerka, z którą szłam wyznała mi, że naprawde boi się tych "Niemców". Nasze poszukiwania nie były zbyt owocne. Po powrocie do domu czekał na nas komunikat w "radiu". Dziewczynie odnalezione, ustalono jej tożsamość oraz miejsce, czas i okoliczności, w których zginęła. Harcerki były zadolowane i prawie pokłóciły się, o to która z nich opíše tę zbiórkę w kronice.

Katarzyna Czuma och.

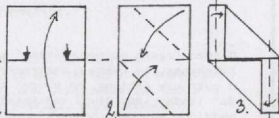
List z origami



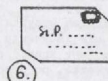
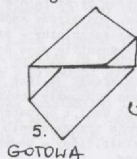
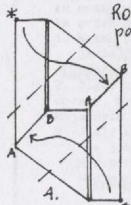
Tę, choć różnego składania papieru może okazać się niewygodnie przydatna przy pisaniu listów. Przedstawiam unis dwa przykłady papierów listowych. Pierwszy pozwala poradzić sobie gdy nie mamy koperty, drugi jest pierwszą częścią dłuższego cyklu - jest to forma podstawowa osobnych arkuszy z sylwetkami zwierząt.

LIST-KOPERTA

List - kopertę wykonujemy z papieru w formie prostokąta; tekst musi znaleźć się wewnątrz.



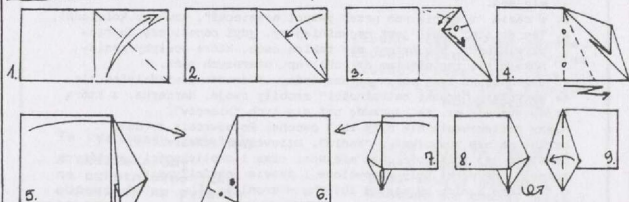
Rogi oznaczone gwiazdkami schowaj pod brzeg oznaczony literami A i B.



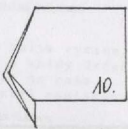
TAKĄ KOPERTĘ - LIST MOŻNA NAHEĆ WSKAĆ POZTA, LEPIEJ JEDNAK WTECZ NAKLEIĆ COŚ Z TYTU.

GOTOWA KOPERTA... po odwróceniu.

FORMA PODSTAWOWA papierów listowych.



Róg oznaczony A należy schować do środka tak, aby znalazł się w pkt. B.



GOTOWA FORMA PODST.

Opracowała G.K.K.

Jeśli chcesz więcej STRACIĆ, niż zyskać

KŁÓTNIA

Jeśli chcesz więcej ZYSKAĆ, niż stracić

SPÓR

Wyrazaj swoje pretensje pod wpływem impulsu, nie zastanawiając się, jak jasno sformułować to, o co Ci chodzi.

Mów podniesionym tonem, daruj sobie kontrolowanie mimiki i gestykulacji. Taka nadmierna ekspresja zapewne skupi uwagę partnera i rozłoży go, a przedmiot sporu pozostawi na drugim planie.

Skoncentruj się przede wszystkim na wygłaszaniu swoich racji, puszczając mimo uszu to, co usłuje Ci powiedziec partner.

Oceniaj i krytykuj partnera, zamiast wysłać się na rzeczowe argumenty, uzasadniające Twoje pretensje.

Jeśli nie znajdujesz już innego sposobu na obronę swoich racji, wyciągnij sprawy z przeszłości. To nic, że dawno temu zatuliście je albo że uległy przedawnieniu. Każdy argument jest dobry.

Nie przejmuj się, że odbiegłeś od tematu i płaciesz, co Ci ślina na język przyniesie. Przecież od pewnego momentu i tak przestało do Ciebie docierać, co mówi partner.

Nie wahaj się uderzyć w jego czułe punkty: wykształcenie, pochodzenie, rodzinę, zdolności... Zraniony, straci pewność siebie i łatwiej przyprzesz go do muru.

Zastój parę uogólnień w stylu: „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...” itp. Z nimi nie sposób walczyć.

Zagraż partnerowi konsekwencjami niewspieranymi do przyczyn kłótni. Albo wybuchnie śmiechem, albo zamilknie, albo wyjdzie z pokoju.

Na podstawie rozmowy z psychologiem MAGDĄ MAKIEWICZ-BORKOWSKĄ opracowała Joanna Nowicka Zdjęcie Jarosław Madejski

Wz głęboki oddech i zastanów się, o co Ci tak naprawdę chodzi. Czy rzeczywiście przyczyną Twojej irytacji jest nie zrobienie zakupów przez partnera, czy też to, że od tygodni jest myślimi nieobecny i nie znajduje czasu na domowe sprawy. A może chodzi o to, że nie jest dość zaradny, by znaleźć lepszą pracę, albo że przestał o Ciebie zabiegać i w Wasze życie intymne wkładał się rutyna, albo...

Postaraj się możliwie jasno i spokojnie przedstawić swoje pretensje. Wyraźnie sformułuj, czego oczekujesz od partnera.

W dyskusji zajmij się przedmiotem sporu i wysuwajmy przez partnera argumentami, bez komentowania jego charakteru, przyzwyczajaj, osiągnięć itp. Jednym słowem - nie oceniaj i nie krytykuj, lecz argumentuj.

Wybierz na rozmowę właściwy czas i miejsce. Nie zaczynaj jej, jeśli wiesz, że nie będziecie mogli spokojnie porozmawiać, bo partner musi skończyć pilną pracę, wkrótce mają przyjść goście, trzeba potożyć dzieci spać itp.

Staraj się jednak nie odkładać wyjaśnienia nieporozumień, żeby przyczyna konfliktu i emocje z nim związane zanadto nie osłabły. Bywają sytuacje, w których „krótkie spięcie” jest lepsze od przenoszenia sporu na później. Jeśli dołożymy starań, żeby się wzajemnie nie ranić, odreagowanie napięcia od razu oczyści atmosferę i zamknie sprawę albo pozwoli spokojnie przedyskutować problem w bardziej odpowiedniej chwili.

Rozmawiaj z partnerem o tym, co Cię irytuje, dotyka, gniewa. Sprawy przemilczane, tłumione powracają i wybuchają ze zwielokrotnioną siłą w najmniej spodziewanym momencie.

Daj sobie i partnerowi prawo do przeżywania gniewu i złości. Ale pamiętaj, że każde z Was ma „czułe punkty”, w które nie wolno uderzać.

Nie wymuszaj na partnerze zgody, jeśli nie jest do niej gotowy, i Ty też nie udawaj, że już to wszystko, jeśli jeszcze w Tobie emocje nie wygasły.

Poradnik Domowy
wiosień 1993

