

# W Kratke

# 8 / 2024 ISSN 2299-7539



Magazyn „W Kratkę” jest nieregularnie wydawanym przez Fundację Dom Kultury. Jest to pismo tworzone przez kobiety odbywające karę więzienia w Areszcie Śledczym w Warszawie-Grochowie, zaproszonych gości z innych jednostek w Polsce oraz artystki i artystów.

## Redakcja

Redaktorka naczelna 8. numeru:

Agata Czarnacka

Dyrektorka artystyczna:

Małgorzata Jabłońska

Projekt graficzny i skład:

Piotr Szewczyk

Opieka programowa:

ppor. Iga Kuśmirek (Areszt Śledczy w Warszawie-Grochowie), ppor. Iwona Bawolska (Zakład Karny w Wołowie), ppor. Anna Kobusińska (Areszt Śledczy w Warszawie-Białoleże)

Redakcja i przepisywanie tekstów:

Magdalena Wychowska, Urszula Bogucka, Sara Duszczyk, Krzysztof Szczeciński, Zosia Łanda.

Forma cyfrowa dostępna jest na <http://wkratke.fundacjadomkultury.pl/>

## Korzystanie z tekstów

Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne korzystanie ze wszystkich tekstów publikowanych w magazynie „W Kratkę” według licencji CC BY 3.0 PL.

## Redystrybucja

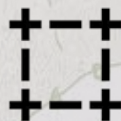
Wydawca udziela zezwolenia na nieodpłatne publikowanie i redystrybucję – w całości, bez dokonywania skrótów i na użytek niekomercyjny – magazynu „W Kratkę” według licencji CC BY 3.0 PL.

## Materiały graficzne

Wydawca nie jest właścicielem praw autorskich do materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę” i w związku z tym nie udziela zgody na osobne wykorzystywanie prac i materiałów graficznych publikowanych w magazynie „W Kratkę”. Mogą być one rozpowszechniane wyłącznie jako element całego wydania magazynu „W Kratkę” (patrz punkt „Redystrybucja”).

## Wydawca

Fundacja Dom Kultury  
[www.fundacjadomkultury.pl](http://www.fundacjadomkultury.pl)  
[facebook.com/wkratke](https://facebook.com/wkratke)



**Fundacja Dom Kultury**  
*Sztuka nie ocenia*

Warsztaty edukacji kulturalnej w więzieniach nasza Fundacja może prowadzić dzięki wsparciu osób takich, jak Ty. Wesprzyj nas, dokonując wpłaty przelewem na konto Fundacji: 28 1600 1462 1821 2325 1000 0001

8. numer „W Kratkę” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego



**Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego**

## 8. numer „W Kratkę”

powstał we współpracy Fundacji Dom Kultury z Katedrą Grafiki i Instytutem Projektowania Uniwersytetu SWPS.



**Uniwersytet  
SWPS**

Realizacja druku  
Drukarnia MuruGumbel



# W Kratkę 8

## Ósmy numer „W Kratkę”. Przygoda i godność

Czym jest przygoda? Czymś, co nas zmienia – to odpowiedź głęboka i mądra. Czymś, o czym potem można opowiadać – oto odpowiedź z pozoru płytka, ale jak się zastanowić, równie ważna i prawdziwa. Czasopismo „W Kratkę”, podobnie jak blog eWKratke.pl, jest taką przygodą dla nas wszystkich: Autorek i Autorów, osadzonych z Olszynki Grochowskiej, Białoleki, Wołowa, a ostatnio też – ze Strzelec Opolskich. To także przygoda, które wiele zmienia w nas zaangażowanych w ten projekt: grafikach, graficzkach, osobach studenckich, ilustrator(k)ach, redaktor(k)ach z Wydziału Prawa i Komunikacji Społecznej SWPS we Wrocławiu – i we mnie samej, zaproszonej do bycia redaktorką naczelną ósmego numeru pisma.

Wszyscy chcemy, by więzienne pisanie i rysowanie owocnie poszło w świat. Niektórzy mówią, że prawdziwe jest tylko życie, które odbija się w twórczości. Wiemy z gorzkiego doświadczenia, że życie w Zakładach Karnych zbyt łatwo popada w zapomnienie, staje się niewidzialne i dla osób z zewnątrz trochę nieprawdziwe. Ot, bajka o żelaznym wilku w żelaznym zamku. Ale pozbawienie wolności nie powinno i nie może oznaczać pozbawienia szacunku, widzialności i sensu „życia na zamku”.

I właśnie o tym jest „W Kratkę”: o godności w trudnej, może najtrudniejszej sytuacji. Chcemy pokazać, że za kratami też jest życie, humor, talent, potrzeba uznania i głód sensu, który nawet na wolności bywa, że trudno zaspokoić.

Razem z Dziewczynami z Olszynki i Chłopakami z Białoleki ułożyliśmy listę rubryk naszego czasopisma, starając się wydobyć wieloaspektowy charakter życia w więzieniu. We współpracy z Autorami z Wołowa i Strzelec Opolskich udało nam się nasz program wypełnić! Tematem przewodnim numeru są „Gry więzienne”, a pismo, które mają Państwo w rękach, otwiera obszerny materiał, w którym Autorki i Autorzy przedstawiają się swoją prawdą serca (która czasem jest trochę inna niż prawda faktów, ale czy to znaczy, że mniej ważna?). W numerze znajdują Państwo dział kulturalny, kulinarny i porady dla ducha i ciała, wyjątkowo bogaty zestaw opowiadań, felietony, a nawet wiersze. Numer zamyka nasz autorski Horoskop „W Kratkę”. Pisany bez pewności co do daty publikacji, zawiera rady i wsparcie ważne przez cały rok!

Zapraszamy do lektury!

*Agata Czarnacka*

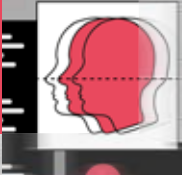
# Spis treści

	<b>Wstęp</b> ..... 1 <i>Agata Czarnacka, Malwina</i>		<b>Taka jestem</b> ..... 4 <i>K., H., M., N., L., Ż., P., S., T., I., A., K., Alina Ostrowska</i>
	<b>Taki jestem</b> ..... 7 <i>S., M., W., P., M., M., P., S., K., A. Zuzanna Sadłoń</i>		<b>Taki jestem – c.d.</b> ..... 10 <i>Gal</i>
	<b>Gry więzienne W co grać w izolatce</b> ..... 11 <i>Majki Natalia Gudzińska</i>		<b>Gry więzienne Szach i mat na podłodze...</b> ..... 13 <i>Gal Julia Orzechowska</i>
	<b>Gry więzienne Ugrać serce</b> ..... 14 <i>Taka Ja Hanna Olechno</i>		<b>Gry więzienne Ulubiona gra</b> ..... 15 <i>Kerasu Julia Danielska</i>
	<b>Dział kulturalny Kto ma trzecią część?...</b> ..... 21 <i>- A - Wiktoria Kowalczyk</i>		<b>Dział kulturalny Wszystko poza wolnością</b> ..... 22 <i>Sylwia Julia Wojtaszek</i>
	<b>Dział kulturalny warto przeczytać / obejrzyć</b> ..... 23 <i>Michał M. Jakub Misiek</i>		<b>Dział kulinarny Sałatka z kurczakiem</b> ..... 28 <i>Heeli Julia Danielska</i>
	<b>Dział kulinarny Szybkie danie włoskie</b> ..... 29 <i>Marcin Gabriela Pytel</i>		<b>Dział kulinarny Szarlotka z kruszonką</b> ..... 30 <i>- A - Barbara Uspieńska</i>



Porady dla ducha i ciała  
**Korzyści z medytacji...**  
..... 36

*Mysza*  
*Barbara Uspińska*



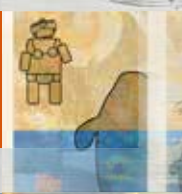
Porady dla ducha i ciała  
**„W stanie walki”...**  
..... 39

*Sylwia*  
*Wojciech Rybiński*



Kącik poetycki  
**Bądź przy mnie**  
..... 44

*Taka Ja*  
*Julia Orzechowska*



Szczypta humoru  
**Jak napisać romans...**  
..... 47

*Panie Prezydencie...*  
*Małgorzata Jabłońska*



Opowiadanie  
**Kret – skrzyty owadożerca...**  
..... 16

*Gal*  
*Alina Ostrowska*



Opowiadanie  
**Docenić dyskonty**  
..... 33

*-A-*  
*Gabriela Pytel*



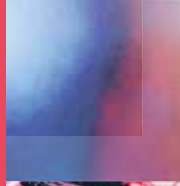
Felieton  
**Co trzeba mieć w więzieniu**  
..... 18

*Sylwia*  
*Jakub Misiek*



Esej  
**Przeciwstawny biegun wolności**  
..... 24

*Jacek N.*  
*Wiktoria Kowalczyk*



Porady dla ducha i ciała  
**Łącząc się z Bogiem**  
..... 38

*Agniecha 87*  
*Agnieszka Semaniszyn-Konat*



Porady dla ducha i ciała  
**włosy / moda**  
..... 40

*Heeli, Taka Ja*  
*Julia Wojtaszek*



Kącik poetycki  
**Ku normalności**  
..... 46

*Jacek N.*  
*Hanna Olechno*



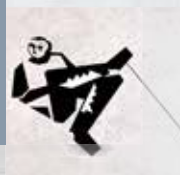
**Horoskop**  
..... 48

*MARCIN*  
*Natalia Gudzińska*



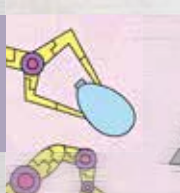
Opowiadanie  
**Nowe, trudne początki**  
..... 19

*Kerasu*  
*Zuzanna Sadłoń*



Opowiadanie  
**Dyżurny naprawiacz związków**  
..... 41

*Panie Prezydencie...*  
*Małgorzata Jabłońska*



Felieton  
**Zazdrość**  
..... 32

*Black*  
*Wojciech Rybiński*

Grafika na okładce:  
*Dariusz Vasina*

# Taka jestem

Pozytywnie nastawiona do życia, przytłoczona otaczającym mnie miejscem.  
Na wolności mama na pełen etat ☺.  
Od roku lecę się na depresję z różnymi skutkami farmakoterapii (epizody depresyjne ciężkie).

*Karolina*

Owszem, jestem, jak się to często mówi, kryminalistką, ale też człowiekiem, mamą, żoną, przyjaciółką, siostrą. Jestem wybuchową osobą – zwirowaną, zabawną, ale jak to też często bywa: raptusem.

*Heeli*

Mój pseudonim to Mysza. Mam duszę artysty, a mój znak zodiaku to rak. Lubię medytować, żeby się wyciszyć – pomaga mi to wrócić do równowagi. Poza tym trochę ćwiczę, żeby zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.

*Mysza*



Mam na imię Olga, mam 22 lata. Interesuję się sportem, mechaniką oraz tatuażami. Swój pierwszy tatuaż zrobiłam w wieku 17 lat i wtedy poczułam ogromne do tego zamiłowanie. Teraz mam szesnaście tatuaży, z którymi czuję się bardzo dobrze. Niektóre mają dla mnie ogromną wartość sentymentalną. Może największy sentyment mam do tatuażu na lewej dłoni, przedstawiającego różę. Ta róża przypomina mi o moim dziadku, którego nie miałam okazji poznać, ale wiem, że jest przy mnie i mnie wspiera zawsze, kiedy tego potrzebuję.

*Nikson*

Zanim trafiłam do zakładu karnego, byłam wesoła, pozytywnie nastawiona do życia. Mama dwóch córek w wieku 6 i 16 lat – cały świat kręcił się wokół pracy i rodziny. Jestem w związku z cudownym mężczyzną, z którym mam młodszą córkę, Lenkę. Starszą córkę przysposobił, kiedy trafiłam do więzienia. Jest moim wsparciem.

To miejsce nauczyło mnie dużo złego i dużo dobrego. Nasłuchałam się różnych historii. Wiem, że jak wyjdę z ZK, to zmienię nastawienie do ludzi, którzy przebywali w takim miejscu.

*Loluś*

Mam na imię Żaneta, pseudonim Niunia. Jestem spokojną osobą, wręcz bardzo nie lubianą. Bardzo lubię rysować oraz pisać listy. Niedługo opuszczam ZK i zamierzam całkowicie zmienić swoje życie. Chciałabym wyjść i zacząć na nowo, posklejać swoje życie w całość. Oraz odzyskać moje dzieci. To jest dla mnie priorytet życiowy.

*Żaneta*

Badaczka spraw mniej i bardziej błahych, miłośniczka steków średnio wysmażonych. Rocznik '95.

*Panie Prezydencie, Proszę o Ułaskawienie.*

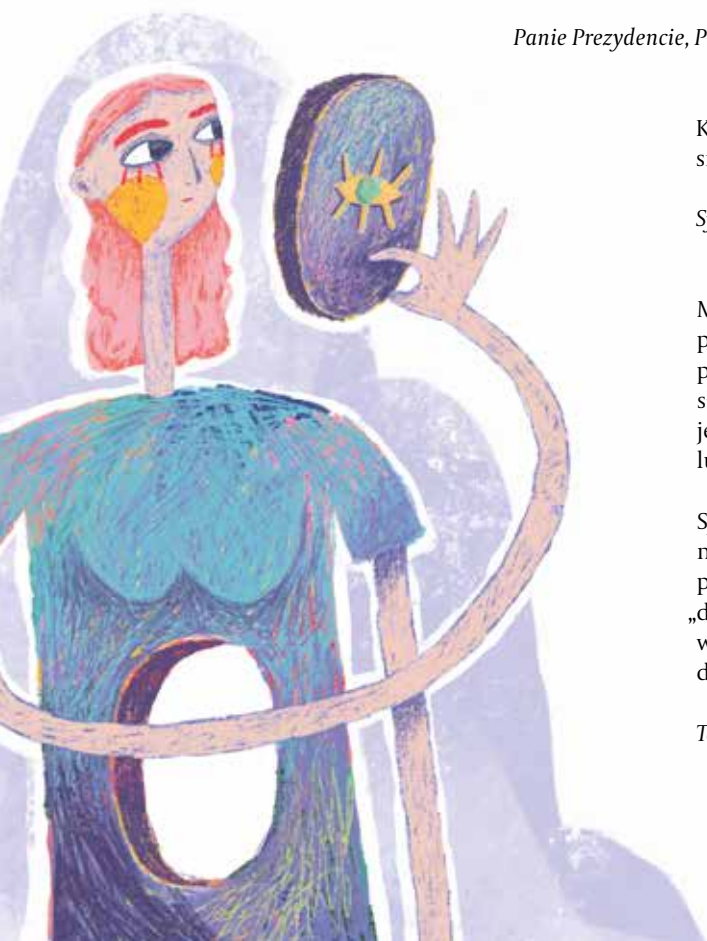
Kobieta kiedyś bardzo wesoła, teraz pełna smutku. Zmienił ją czas – zmieniły ją łzy.

*Sylwia*

Mam na imię Anna, jestem tutaj niestety nie pierwszy raz. Interesuję się muzyką D'n'B, pracą manualną bądź plastyczną. Kocham słońce, przyrodę, ciszę – która w tym miejscu jest słabo dostępna, co powoduje mój częsty ludowstręt... ☹

Mam 40 lat, ukochanego piętnastoletniego Syna i wspomniałam Mamę. Są dla mnie najważniejsi i chyba tylko ich wsparcie trzyma mnie przy życiu... ☹ Czas przede mną tutaj jeszcze „długi”, więc pewnie nie raz jeszcze moje teksty wpadną wam w ręczki ☹. Życzę miłej lektury, do zobaczenia!

*Taka Ja*



Mam na imię Selena, niebawem skończę 24 lata, choć w rzeczywistości czuję się, jakbym była po trzydziestce. W miesiącu, w którym mam urodziny, miną cztery lata, odkąd siedzę w więzieniu. Jestem osobą nadpobudliwą, nerwową, choć mam dużo cierpliwości. Jestem dobrze zbudowana, mam około 175 cm wzrostu. Włosy mam czarno-czerwone, a oczy brązowe.

Uwielbiam sport. Nim tu trafiłam, szłam w niego całą sobą. Lubię kwiaty. Jestem osobą, która musi coś robić. Aby tylko nie dopuścić nudy, bo wtedy miewam głupie pomysły, które w dodatku czasem realizuję! Dlatego większość czasu spędzam na pracy manualnej, tworzeniu różnych rzeczy, na przeróżnych robótkach ręcznych.

*Ikona Resocjalizacji 666*



Jestem Helena, mam 22 lata. Uwielbiam muzykę, piszę trap. Trash to mój styl życia. Moje zainteresowania to tatuaże, konie, koty. Przed zamknięciem osiągałam dobre wyniki w sporcie, lecz straciłam zajawkę przez narkotyki, a one posłały mnie do cudownego miejsca pełnego resocjalizacji, zwanego AŚ Warszawa Grochów. Mam 15 tatuaży, pierwszy zrobiłam w wieku 15 lat. Byłam osobą bardzo impulsywną, a nawet agresywną – tutaj nauczyłam się cierpliwości.

*Anioł Ciemności*

Mam na imię Kinga. Od trzech miesięcy mam wrażenie, że znajduję się w labiryncie.

Co jakiś czas próbuję iść do przodu, ale w pewnym momencie zawsze pojawia się ściana. Staję w miejscu, cofam się... znowu idę.

Zdarza się, że spotkam na moment, na krótką chwilę, drugą osobę. Niestety nie zawsze jest to ktoś wart uwagi. Płatacze, „rzepy”, które trzeba odczepić! Patrzeć tylko na siebie i przed siebie...

Każdy labirynt ma wyjście. Tylko gdzie jest to moje???

*Kinga*





# Taki jestem

Ja jestem uczynny, wesoły i pomagam innym. Wierzę, że z każdej sytuacji jest wyjście, wspieram swoją rodzinę. Lubię przebywać w gronie znajomych, stąd mój zawód – barman. Rodzina jest dla mnie wszystkim. Nie poddaję się, idę przez życie z głową podniesioną do góry.

Sytuacja, w której się znalazłem, dała mi dużo do przemyślenia, do zastanowienia się nad moim życiem. Sądzę, że rozmową, wsparciem – możemy zmienić świat! Lubię słuchać i angażować się... I to chyba tyle w skrócie na mój temat.

*Sibas K.*

Pochodzę z niedużej miejscowości, jestem młody, lubię spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu, uwielbiam grać w siatkówkę. Nie jestem wybredny. W wolnym czasie zazwyczaj chodzę na ryby. Lubię czasem pospać w dzień. Na ogół jestem wesoły i próbuję unikać problemów, lubię zjeść coś dobrego i podjadać słodycze.


*Majkel Dżekos*

Jestem Wiktor. Młody, energiczny, pracowity człowiek – na co dzień pracujący. Mam partnerkę i dwójkę dzieci. Za młodu zrobiłem wiele złych rzeczy, za które teraz tutaj siedzę. Mam nadzieję, że po wyjściu stąd już takich błędów nie popełnię.

*Witek*

JESTEM SPOKO GOŚĆ!

*Piętaszek*



Jaki jestem? Według mnie sam siebie zawsze widzę w pozytywnych barwach – jeżeli barwy potrafią być pozytywne (przecież nawet czerń potrafi być dobra!). Na pewno jestem konsekwentny w działaniu, nie zmieniam zdania w zależności od tego, jak wieje wiatr, albo jak inni patrzą na jakieś kwestie.

Być może dla co poniektórych jestem gburem. Albo nawet chamem. Po prostu najważniejsze jest dla mnie to, co czuję i że nie kłóci się to z moimi przekonaniem. Wolę być pierwszy lub ostatni, ale nigdy jednym z wielu! To w jakimś stopniu odróżnia mnie od innych, ale nie wydaje mi się, żebym był oderwany od rzeczywistości.

Jestem, jaki jestem, i dobrze mi z tym. Dlatego tak ciężko mnie przekonać do nowych rzeczy. Ale nie zamykam się całkowicie na nowe – po prostu biorę z tego tylko to, co jest dla mnie dobre i wygodne, więcej mi nie trzeba. Staram się otaczać osobami, które mogą wniesić coś pozytywnego do mojego życia, coś w życiu osiągnęły i idą w górę. Staram się w jakimś stopniu brać z nich przykład i naukę.

Uczę się całe życie, ale wioski zacząłem wyciągać trochę zbyt późno. Na szczęście zauważam już rzeczy, których wcześniej nie widziałem, a to jest dobry prognostyk na przyszłość!

*„Marcelini”*


Jestem młodym człowiekiem oddelegowanym do środowiska naturalnego – ponieważ siedzę w kryminale. Wygląda na to, że jestem osobą potrzebującą resocjalizacji, ponieważ błędy dzieciństwa sprowadziły mnie na złą drogę. Sam siebie uważam za filantropa, osobę nieszablonową, skromną, acz chcącą pokazać złoto-perłowy pazur.

*Michael Angelo*

Jestem młodym człowiekiem, który miał trudne dzieciństwo. W okresie dorastania spotkał mnie wypadek, przez który trafiłem do zakładu karnego w wieku 17 lat. Niestety czasu nie cofnę, ale mam zamiar odsiedzieć grzecznie wyrok i zacząć życie od nowa. Znaleźć miłość mojego życia, założyć fajną, pełną rodzinę w komplecie.

Kiedy trafiłem do zakładu karnego, przez pierwsze dni byłem załamany i przybity. Miałem w głowie różne myśli: że sobie nie poradzę, albo nie wiadomo na kogo trafię. Na szczęście wszystko jest w porządku i radzę sobie dobrze. Mam ogromną pomoc oraz wsparcie od najbliższych, a to w takim miejscu jak to jest najważniejsze.

*Popek*



Jestem młodym więźniem odsiadującym stosunkowo krótki wyrok za handel oraz posiadanie znacznej ilości środków odurzających. Trafiłem tu w młodym wieku, popełniłem wiele błędów i, według mnie, to dobrze, że tu trafiłem, bo nie byłem dobrym człowiekiem. Pobyt tu daje mi bardzo dużo, zaczynam rozumieć, co robiłem źle. Teraz staram się to wszystko zmienić.

Po wyjściu mam zamiar dokończyć edukację i spróbować otworzyć warsztat wraz z ojcem. Pomysłów mam wiele, lecz na razie priorytetem jest wyjść stąd i stać się nowym, lepszym człowiekiem. Pobyt tu tylko upewnił mnie w przekonaniu, że żadne pieniądze nie są warte pozbawienia wolności. Aktualnie, po wielu przemyśleniach, uważam, że lepiej pracować za marne grosze i móc spotkać się z rodziną, móc w każdej chwili sięgnąć po telefon, niż zarabiać ogromne pieniądze i żyć w ciągłym strachu, ze świadomością, że zostanie się pozbawionym wolności i kontaktu z bliskimi.

Wiele tu zrozumiałem. Chcę wyjść jako „naprawiony człowiek”, legalnie pracować i wrócić do rodziny. Dopiero tu zrozumiałem, że rodzina jest najważniejsza – można stracić wszystko i wszystkich, a rodzina i tak będzie na nas „czekać”. I będę ciąglem wsparciem.

*Szymon Ż.*

A jestem taki trochę uparty. Pracowity. Trochę mniej konsekwentny w tym, co sobie założę. Zbyt ufny, trochę naiwny, wrażliwy na krzywdę innych. Nie lubię narzekania, że się czegoś nie da – lubię działać. Kaszubskie przysłowie mówi: „mało gadać, robić dychtych, to je rychtych” (mało gadać, robić dużo, to wtedy jest dobrze). I z tym przysłowiem się utożsamiam.

*Kaszub*

Moim zdaniem więzienie dużo mnie nauczyło. Na wolności popełniałem błędy, a to jest za nie kara. Ale jak wyjdę na wolność, zrobię wszystko, aby być z moją rodziną i moimi dziećmi. Bardzo moich błędów żałuję. Po opuszczeniu zakładu karnego podejmę pracę, będę wychowywał moje dzieci i pomagał mojej chorej mamie.

Kocham wolność, rodzinę i życie.

*A.S.*

## Taki jestem:

- Uszy odstające... ale słyszą tylko, co chcę - nie docierają dobre rady, bo jestem najmądrzejszy.

- Sokoli wzrok: widzę wszystko nawet przez ścianę.

- Stopa 42 (potrafi kopnąć z półobrotu).

Wydaje mi się, że mam zawsze dużo do powiedzenia, ale jak przychodzi do tego, żeby zabrać głos... to nic nie mówię. Albo nie do rzeczy.

- Brak włosów, a chciałbym nawet rude!

Chciałbym umieć pisać pięknie, nie robić błędów ortograficznych. Pisać jak Sienkiewicz.

Ale staram się...



# Gry więzienne



## W co grać w izolatce?

W co grać, odbywając karę pozbawienia wolności? To jest pytanie. Zależy, kto co lubi i jakie materiały do tego dostępne są w celi lub świetlicy oddziału. Na świetlicy można nie tylko wypożyczyć książkę, ale też pograć w ping ponga albo w gry planszowe. Te ostatnie można nawet wypożyczać do celi. Niesamowity jest ubaw przy chińczyku i eurobiznesie! Człowiek choć na chwilę zapomina, gdzie jest, przenosząc się do chwil z dzieciństwa.

Sporą popularnością cieszą się także gry w karty – ja ich zbytnio nie lubię, ale niejednokrotnie w nie grałam. Jeszcze jakieś dwa lata temu można było mieć gry telewizyjne typu Xbox, no... ale już nie można, bo nie można, i już! Na szczęście na celi zawsze jest parę osób i nie sposób się nudzić. Co parę głów to nie jedna!

Paręnaście lat temu, jak w głowie miałam fiubździum, tak dokuczyla służbie więziennej, że z całego pakietu kar, jakie mamy w KKW dostępne, zostały już tylko izolatki. I tam też zostałam zakwaterowana na dwa tygodnie. Pierwsza myśl: nie będzie tak źle, wyciszę się trochę, nadrobię literaturę i czas szybko zleci... Powiem wam tak: najdłuższe dwa tygodnie w odbywaniu kary, jakie miałam! Jeszcze przez pierwsze trzy dni przeczytałam dwie książki, do dziś pamiętam: „Milczenie owiec” i „Hannibal

Lecter”. Ponieważ na celi nie można mieć prawie nic, oprócz długopisów, zeszytu, artykułów higienicznych i odzieży skarbowej, tak więc zbyt dużego pola do popisu nie miałam. Listy wszędzie miałam popisane, książki już mnie zaczynały nudzić, bo ileż można czytać, tym bardziej jeśli nie ma książek z tematyki, która cię interesuje. W drugim tygodniu byłam już kompletnie znudzona tymi izolatkami, nie miałam do kogo gęby otworzyć, a od małego buzia mi się nie zamykała!

Będąc dzieckiem, chodziłam do harcerstwa. Jedyną umiejętność, której nie zdobyłam, to było milczenie (przez całą dobę mieliśmy się nie odzywać – nie wiem, na co komu taka sprawność. Oczywiście wytrzymałam parę godzin i moja natura, czyli gadatliwość, wzięła górę). Możecie sobie więc wyobrazić, jak ja przez te dwa tygodnie cierpiałam!

W drugim tygodniu doskwierała mi samotność, a dzień wydłużał się w nieskończoność. Chodzić po celi też nie było zbytnio gdzie, bo wzdłuż miałam dosłownie trzy kroki, a przy trzecim kroku znajdował się kącik sanitarny, gdzie mieścił się tylko kibelek, umywalka – to by było na tyle luksusu! Wzdłuż ściany stało łóżko, nad którym znajdowało się małe okienko, oczywiście z pleksą. Na wprost łóżka znajdowała się furta (drzwi), przed którą była jeszcze krata, żeby

zbyt blisko nie podchodzić podczas wydawania posiłków.

Żeby człowiek zbytnio się nie przemęczał podczas pobytu w tym ekskluzywnym apartamencie, to po wstaniu z łóżka miało się dosłownie krok i już było się przy kracie. Więc jak sami widzicie, zbyt dużego wyboru co do urozmaicenia sobie pobytu przez te dwa tygodnie nie miałam.

Musiałam choć trochę zwizualizować wygląd izolatki, ponieważ jest to kluczowe w mojej opowieści. Tak więc znudzona życiem, a jeszcze bardziej tym, że nie miałam się do kogo odezwać, siedząc na łóżku, obserwowałam na ścianie za kratą migające światelka, które odbijały się od zachodzącego słońca. Tak sobie na nie patrzyłam i... jest! Wpadłam na pomysł! Wzięłam długopis, wyjęłam z niego wkład, z papieru zrobiłam kuleczki i tak strzelałam sobie w te migające światelka. Wcale nie było prosto w nie trafić! Czas mi przy tym zleciał niesamowicie szybko. Ani się obejrzałam, a tu furtka się otwiera do kolacji. Oddziałowy patrzy na podłogę za kratą,

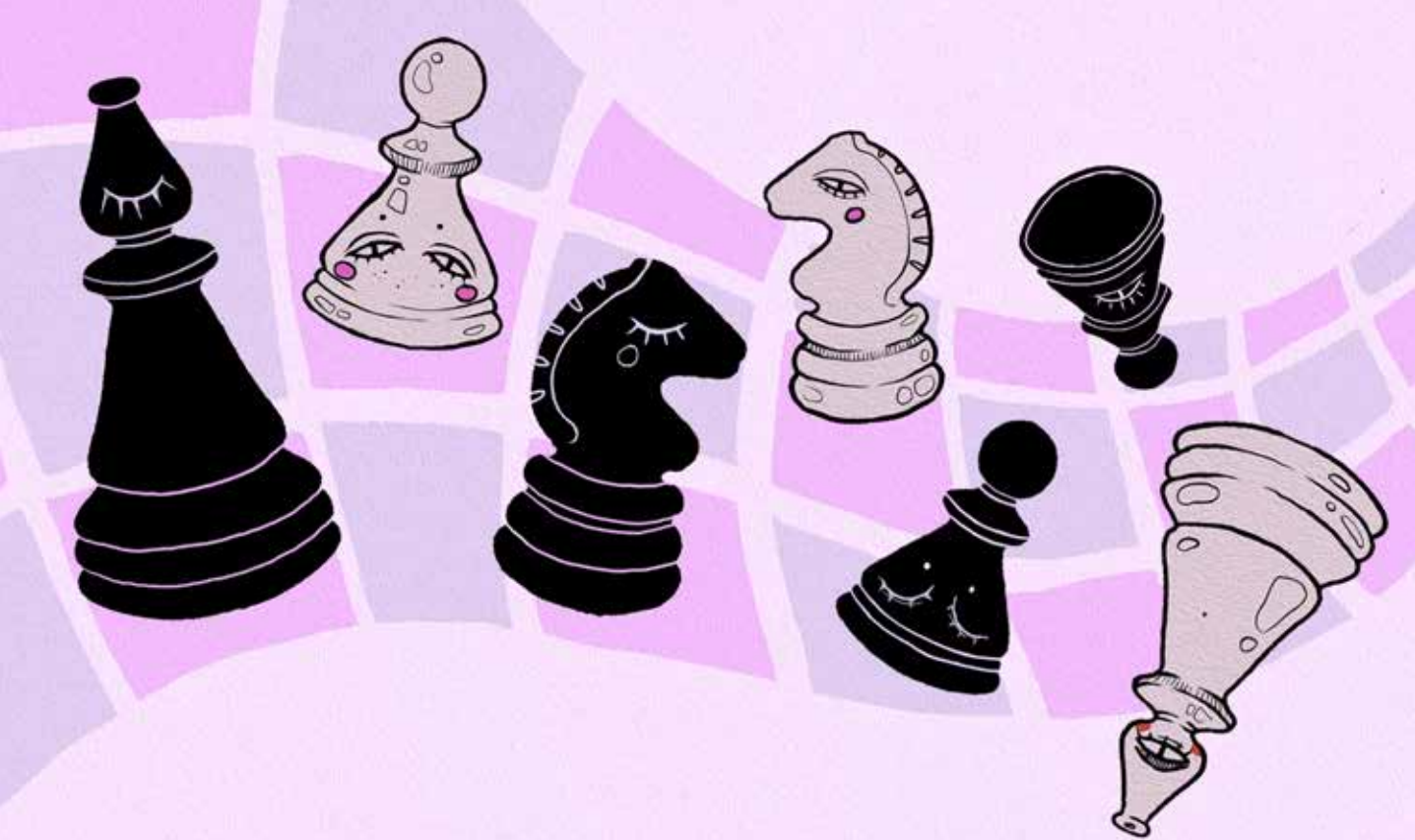
a tam... dywan z papierowych kulek! Patrzy to na mnie, to na podłogę! Czeka na jakieś wyjaśnienia, a ja jak gdyby nigdy nic, biorę talerz i podchodzę po jedzenie! W końcu pokazuję na podłogę i pyta: „A co to?”. „Jak to co? Playstation!” Wybuchł śmiechem i powiedział do kalifaktorów – widzicie, jak się gra w zajęczki!

Tak właśnie spędziłam pobyt na izolatkach. Dzień zejścia na normalną celę był dla mnie jak wybawienie! Jak tylko wróciłam, to z tego nicnierobienia miałam tyle do opowiedzenia dziewczynom, że buzia mi się nie zamykała do późnego wieczoru. Wreszcie mogłam się wygadać!

Pozdrawiam serdecznie

*Majki*





## Szach i mat na podłodze, czyli szachiści na świetlicy „AŚ”

Nie mają dwudziestu lat, przekroczyli raczej czterdziestkę, pięćdziesiątkę... Mają dużo wolnego czasu.

Ich największą fascynacją i głównym zajęciem (oprócz nowych spraw) jest gra w szachy. Przeważnie grywają sami ze sobą w zaciszu celi. Z nadejściem nowego grafiku zbierają się w świetlicy, by usiąść nad szachownicą i grać.

– To trzeba naprawdę lubić, żeby tak tu przychodzić dwa razy w tygodniu – mówi K., unosząc gońca zwanego Laufrem.

– Potrafią tak grać całą godzinę – wtrąca z podziwem Gal, który towarzyszy kolegom w wypadach na świetlicę.

Wszyscy są zgodni, że świetlica to nie miejsce dla amatorów, to nie szkółka, gdzie lepsi udzielają lekcji słabszym. Ci powinni uczyć się w celi, a dopiero potem przychodzić na świetlicę. Tu grają sami najlepsi. Są i tacy, co zawsze wygrywają. Gdy kończy się regulaminowa godzina, najwięksi maniacy doszkalają się w celi, korzystając z osiągnięć techniki (książki!).

Koledzy od szachów ze świetlicy cały tydzień niecierpliwie czekają na kolejne spotkanie, kolejną partię, kolejną wygraną. Cóż może być przyjemniejszego dla takiego recydywisty niż partyjka szachów? Szkoda tylko, że oczy zaczynają szwankować, że muszą grać na podłodze, bo brak jest stołu i taboretów, że nieraz nie można wyjść na świetlicę, bo ktoś zapomina wystawić grafik na nowy tydzień.

Grają może i coraz lepiej, ale coraz gorzej widzą. S. Martwi się, że przychodzą do świetlicy od dobrych paru lat, dobrze się znają, czasem ktoś do nich dołączy, ale częściej – niestety – kogoś ubywa.

Takie jest życie recydywisty – mówi jeden z graczy. Wykonuje szybki ruch jedną z figur i patrzy tryumfalnie na przeciwnika: „SZACH I MAT!”

Gal



## Ugrać serce

Można by było pisać bez końca o grze, ma ona tyle znaczeń... Całe nasze życie to jest w pewnym sensie gra, czy jesteśmy dzieckiem czy nastolatką, czy już dojrzałą, powiedzmy, osobą. Często gramy po to, aby coś np. ugrać w pracy czy w życiu prywatnym.

Może to być gra słowna, ale taka, która jakoś się ma do realiów życia. Niczym początek miłości. Z wymiany zdań, zaczepek słownych, gry słów, które zazwyczaj są wycuciem gruntu, po grę wstępną, gdzie pojawia się erotyka, emocje pożądania, poznania swych ciał i siebie wzajemnie...

Przez wiele lat miałam „przyjemność” być obiektem gry na moich uczuciach, emocjach. Na tyle mocna była to gra, że potrafiła wpędzać mnie w poczucie winy. Aż kiedyś najbliższa memu sercu osoba powiedziała mi, że mam syndrom sztokholmski! Po latach dopiero dojrzałam do tego, że przyznałam jej rację. Jego manipulacja i gra na moich emocjach była bezbłędna, skoro przez tyle lat poddawałam się temu i przyzwalałam na to, dodatkowo czując się winna.

Myślę czasem, że gra aktorska pozwoliłaby mi wcielić się w kogoś innego niż jestem, poczuć czyjeś inne emocje, troski, szczęście bądź smutek. Przenieść się do czyjegoś życia i móc się odciąć od mojej rzeczywistości. Od miejsca,

w którym się znajduję, a które mnie tak bardzo przytłacza... Wówczas nikt, kto by chciał grać na moich emocjach, nie miałby na mnie wpływu, nie udałoby mu się wyrwać serduszka tej marionetce o smutnej i bladej twarzyczce. Bezwładna, poddana cudzej woli i sznurkom, pod które jest podłączona, marionetka zostaje jednak z częścią siebie, której nikomu nie uda się wyrwać!

My, niczym aktorki w wielkim teatrze życia, gramy swe role niczym kukły, marionetki, robiąc dobrą minę do złej GRY, zapominając o samych sobie. Tylko czasem marionetka wykonuje ruch niekontrolowany... Niczym ta marionetka chrońiąca własne serce – nie poddam się! Do samego końca gram swoją rolę, przydając lalce własne cechy, których nikt nie zmieni.

To moje **SZCZĘŚCIE W NIESZCZĘŚCIU!**

*Taka Ja*







## Ulubiona gra

Jako że jestem szczęśliwą posiadaczką rodzeństwa, a rodzice zawsze byli sprytni i podsuwali nam mnóstwo planszówek, żebyśmy się sobą zajęli – zaszczipili we mnie gen gracza (i zwycięzcy). W dorosłym życiu nie było czasu na gry, ale system penitencjarny wsłuchał się w moje potrzeby i zaoferował mi grę na miarę moich potrzeb, w dodatku z nieograniczoną ilością leveli. Gram w nią od trzech lat i niezmiennie świetnie się przy tym bawię.

Mowa o zbieraniu talonów. Nigdy wcześniej nie zauważyłam u siebie skłonności do uzależnień, ale tutejsze rozgrywki naprawdę wciągają. Reguły są proste. Dla niewtajemniczonych – jeśli czujemy potrzebę posiadania jakiegoś przedmiotu, musimy prosić dyrektora tego przybytku o wyrażenie zgody na jego posiadanie. Jest to dość skomplikowane, bo droga na samą górę tej hierarchii jest wyboista. Jedna opinia, druga opinia, potem to, tamto i owamto (w sumie to nie wiem co, ale może to celowe stawianie przeszkód w naszej grze). Jest to naprawdę uporczywe, choć myślę, że gra w to cała jednostka, nawet jeśli o tym nie wie.

Podsumowując – aby przejść kolejny level, należy pokonać przeszkody i zdobyć talon na jakiś gadżet, którego posiadanie nie jest oczywiste. W grze biorą udział: osadzeni, funkcjonariusze niższego i wyższego szczebla oraz Dyrektor.

Wszyscy wykazują ogromne zainteresowanie i zaangażowanie. Przypomina mi to trochę dzieciństwo, kiedy mój brat podpadł tacie, ciągle grając, tata zainteresował się tematem i zaczął grać razem z nim, a kiedy wkurzona mama wyniosła PlayStation do piwnicy, poszli grać do piwnicy, aby nie raziło mamy po oczach. Tutaj działa to podobnie, bo kiedy już zmaterializuję swoje wygrane, często trzeba je chować, aby nikogo po oczach nie raziło.

Jednak mimo przebytych walk o kolejne levelle, ostatnio zderzyłam się ze ścianą, bo skończyły mi się najzwyklejsze gumki do włosów. Miałam ich jakieś 666 jeszcze z lepszych czasów, ale oczywiście rozdałam i mam ostatnią sztukę, która zaraz pęknie. Być może to ostatni level gry, której meta będzie dopiero na wolności, kiedy pójdę do Rossmanna i kupię sobie tuzin gumek... A póki co – oszczędzam ostatnią gumkę i udaję, że lubię rozpuszczone włosy.

*Kerasu*

## Kret – skryty owadożerca, bohater...

### Pamiętnik znaleziony przy kopcu

Spacerując jesienią po ostępach dzikiej działki, znalazłem się przy kretowisku, obok którego leżał dziwny postrzępiony zeszyt. Przymknąłem oczy, żeby ułatwić sobie czytanie (bo oczy trochę szwankują). A tu na okładce niewyraźnie napisane „PAMIĘTNIK”. A w nim?

#### Kwiecień

Uwolniłem się dopiero 2 kwietnia, żeby nie było, że to jakiś żart na prima aprilis. Nie jestem jakimś europosełem, żeby dla pieniędzy zostawić mój dom ojczysty. Chcieli mnie uprowadzić do Warszawy, do Ogrodu Saskiego, żebym dla cudzej rozrywki fikał po rabatach przy fontannie jak jakaś gwiazda. Nic z tego! Korzystając z okazji, czmychnąłem z wiaderka. W ucieczce pomogło mi niedowiarstwo naszego działkowca, który nie od razu uwierzył, że uciekłem. Dlatego i pogoni szybko nie wszczął, co ukryć mi się w trawie pomogło.



#### Maj

Skulony w jakiejś ciemnej jamie smacznie sobie spałem, wtem z czterech stron wpadły na mnie jakieś gończe psy... Może i lepiej, że sen mam niezbyt dobry, bo inaczej nie przysnąłbym obławie, którą siły ogrodniczo-działkowe urządziły z rana. Ledwo zdążyłem czmychnąć do spiżarni sąsiadów, co ją blisko mojej norki mają. Stałem i nasłuchiwałem w ciszy. Naobiecowałem miejscowej Joli, że jak nic nikomu nie powie, to może ze mną będzie miała „tańce sercowe”.

#### Dziewięć i pół tygodnia później

Dochodzą mnie słuchy, że stałem się popularny i piszą o mnie w „Tygodniku działkowym”. A mój opiekun nawet wywiadu udzielił. Podają rysopis (owadożerca, długość 15 cm, z czego tylko 3 cm przypada na ogon, futro czarne). Na szczęście Jolcia zdrowa – małe w drodze. Jedzenia jeszcze w bród.

**Sierpień** Lato, lato dookoła... No, i wszędzie te zasadzki. Jeden nawet porzastał klatki-pułapki (na mnie)! Sprytnie je ominąłem, bo na sąsiedniej działce mam sprawę z Renatą, a wiem, że krety jej szczególnie mile.

**Wrzesień** Za kretowiskiem sąsiadów znalazłem „Tygodnik działkowca” i dowiedziałem się, że wyznaczyli za mnie wysoką nagrodę. Co mam o tym myśleć? Może się zgłoszę i sam zażądam pieniędzy na zimę? Jak mi tu samemu smutno – rzuciłem Jolcię dla Renaty, a ta niewierna z jakimś innym się związała! Trzeba szykować się do zimy. Niedługo wszyscy o mnie zapomną.

**Październik** Nie mam co liczyć na dobre serce! Trudno. W spiżarni pustki. Chyba się ujawnię. Może jeszcze wyślą do tej Warszawy – do Ogrodu Saskiego?

Więcej w pamiętniku nie napisano. Jedynie ślady po pazurkach wiodące w stronę wiadra świadczą, że bohater udał się tam, dokąd wcześniej nie chciał iść za żadne pieniądze...

*Gal*

# Felieton

## Co trzeba mieć w więzieniu?

Krótko i długo mówiąc, w więzieniu trzeba mieć wszystko. Nawet coś, co z pozoru wydawałoby się zupełnie nieprzydatne, można spożytkować. Podam przykład: dostajemy naczynia, czyli plastikową miskę wraz ze sztućcami. Mogą się mylić z innymi, wszyscy dostają takie same. Ale też dostajemy np. chleb w woreczku z takimi pomarszczonym „zaczepem”. Nie wywalamy tego „zaczepu” – tylko przyczepiamy do sztućców! A woreczek po chlebie też nie łąduje w koszu, bo można do niego włożyć np. otwartą kawę, żeby nie wywietrzała.

Po wejściu do celi możemy „zastać” książki leżące na stole, które możemy poczytać, ale też, uwaga! mogą posłużyć jako „przytrzymaacz” do materaca. Materac na łóżku składa się z trzech części i trzeba go przesunąć w górę, żeby na dole się nie ślizgał, bo inaczej robi się dziura na środku. A na takiej dziurze to nawet 5 minut się nie poleży!

*Sylwia*





## Nowe, trudne początki

Właśnie mija trzy i pół roku, odkąd moje ziemskie życie stało się więziennym Matrixem. Niby wiedziałam, że czeka mnie odsiadka i naprawdę przygotowywałam się do tego, ale czym innym jest wiedzieć o czymś teoretycznie, a czym innym realnie stawiać temu czoła. Dlatego zrobiłam wstępny research, jakie niebezpieczeństwa czyhają na mnie w więzieniu, zabezpieczyłam siebie i swoją płodność, domknęłam niedomknięte sprawy, kupiłam czarne basicowe ciuchy, zrobiłam listę książek do przeczytania, wykonałam zabieg depilacji laserowej, w razie gdyby maszynka do golenia miałyby być narzędziem niebezpiecznym, poszłam nawet do znajomego psychiatry, żeby stwierdził czy wszystko ze mną ok, czy może w międzyczasie powinnam się leczyć.

Założyłam też grupę na WhatsAppie zrzeszającą moich najbliższych znajomych, i tak sobie debatowaliśmy o tym moim pójściu do więzienia, a potem moi znajomi zakładali grupy wśród swoich znajomych, żeby znaleźć kogoś, kto już szczęśliwie przeżył więzienie. I to okazało się świetnym pomysłem, bo potem przyprowadzili mi tych ludzi, a ci ludzie ochoczo zachęcali mnie do jak najszybszej odsiadki (oferowali nawet 19' telewizor oraz podwózkę na Olszynkę Grochowską), bo szkoda życia na odwlekanie tego, co nieuniknione. W tamtym czasie myślałam, że

to kretyni, bo ja szukałam rozwiązania, jak do więzienia nie iść, a oni przekonywali, żeby iść, i to jak najszybciej. A ja, księżniczka, z trudem znosiłam wakacje w wypasionym kamperze, a co dopiero w Zakładzie Karnym. Po prostu nie wyobrażałam sobie, jak dobrowolnie miałabym poddać się tym wszystkim więziennym rygorom. Mimo licznych przygotowań i tak sądziłam, że jakimś magicznym sposobem ominę więzienie.

Mój optymizm małał wprost proporcjonalnie do upływającego czasu, bo kiedy dostałam wezwanie do odbycia kary, od razu jego zdjęcie wysłałam rodzicom, którzy przesłali „gratulacje”. Owe gratulacje były wstrząsem, dlatego od razu wpadłam na pomysł, że może odbędę karę zagranicą i będzie to takie doświadczenie międzykulturowe i jakoś umknie uwadze, że byłam w więzieniu. Wiedziałam, że niemieckie więzienia oferują 9m2 na głowę, Polskie 3m2, więc postanowiłam napisać do Bundestagu, do Angeli. Zachwalałam swoje atuty, zacytowałam nawet klasyka – BĘDZIE PANI ZADOWOLONA. Angela chyba się miotła, bo prędko odpisała, że rzecz jasna zaprasza mnie serdecznie, ale po odbyciu kary. Byłam zażenowana, bo niby Unia, wspólnota etc., a jak przychodzi co do czego, to mam siedzieć w Polsce. Pomysły już mi się skończyły. Liczyłam jeszcze na jakąś magiczną ustawę COVID-ową, która przyniesie amnestię czy coś,

ale nic się takiego nie stało. Bezczenie zamknęto mnie na oddziale VII AŚ Warszawa-Grochów.

Początki pamiętam jak przez mgłę, bo jednak byłam w szoku. Ale doskonale pamiętam moment kiedy po przyjęciu dostałam pakiet startowy (koc, prześcieradło, plastikowe naczynia, ręczniki itp.) i pierwsze co zobaczyłam to ręcznik z logo AŚ-ZK. Ten wzór był mi doskonale znany, bo nasz serdeczny przyjaciel (właściwie to dostałam go od losu wraz z moim partnerem), który był z nami nierozłączny, kupił sobie piękny apartament, właściwie penthouse w naszym bloku i jest to na tyle istotne, że w tym bajecznym mieszkaniu, zamiast normalnej wycieraczki leżała wątpliwej urody i przydatności szmata z dokładnie takim logo. Przyznam, że nigdy nie zastanawiałam się co ono oznaczało. Bywałam tam właściwie codziennie i ciągle mówiłam mu, że zabieram tą szmatę do śmietnika, a on zawsze bronił tej szmaty, jak Amerykanie rezerwy federalnej. Dopiero wtedy zrozumiałam skąd ten sentyment, choć zrozumienie to zbyt duże słowo. Nie myślcie sobie, że utrzymywałam regularne kontakty z bandytami, po prostu jakieś 10 lat temu nasz kumpel – nazwijmy go „Spoko” (bo dla niego wszystko jest spoko), troszkę nierozważnie wykorzystał swoje umiejętności informatyczne i na fali jakiejś zmasowanej akcji, wylądował w pierdłu. Jednak polska resocjalizacja jest skuteczna, bo obecnie jest praworządnym obywatelem, a gdyby Tinder miał go z kimś zeswatać, to najpewniej byłaby to Temida.

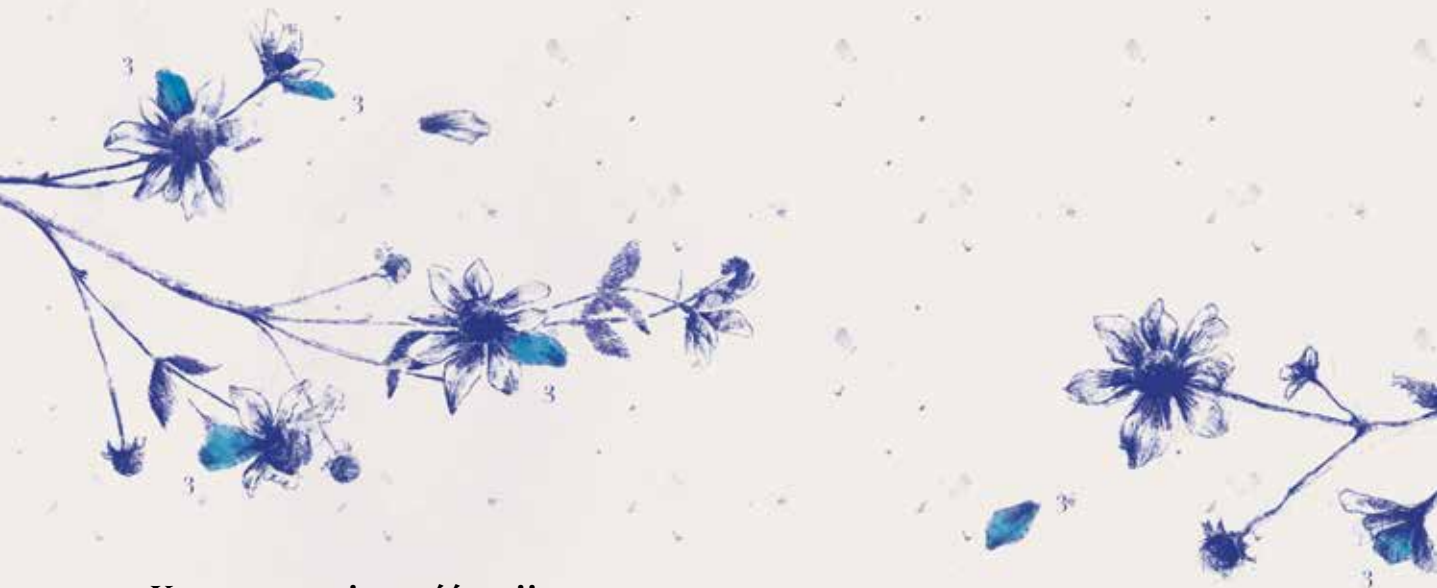
Ale wracając do więzienia – pamiętam też, że przy przyjęciu wychowawca robił ze mną wywiad, zadawał jakieś pytania nie wiadomo po co, bo co go obchodziło, czy jadłam śniadanie? Przecież nie chciał oddać mi swojego. Później zaczął tłumaczyć, że jeśli rodzina wpłaci mi pieniądze, to ileś tam procent kwoty średniego wynagrodzenia zostanie przekazane na ŻELAZNĄ. Ja od razu pomyślałam sobie, że na ulicy Żelaznej jest mennica, tylko jakoś nie umiałam w tamtej chwili znaleźć związku, po co moje pieniądze mają iść do mennicy, bo przecież nie na rzecz fanów numizmatyki, ale zostawiłam te przemyślenia na później, bo było zbyt wiele niewiadomych.

Jednak, aby przybliżyć Wam więzienne realia, już tłumaczę czym jest owa ŻELAZNA. To potocznie taka „skarbonka”. Dział finansów w AŚ z każdego wpływu odkłada ustawowo ustaloną kwotę, która jest nienaruszalna aż do momentu wyjścia. Przy wyjściu otrzymuje się uzbieraną kwotę, aby pijacy mieli na alko, ćpuni na dragi, a ci bardziej rozsądni na jakiś tam początek, cytując taką jedną, „nie wyjść pusta w ryj”.

Po tym dziwnym wywiadzie kobieta w mundurze (jak się później okazało – oddziałowa), zamknęła mnie w celi z czterema innymi kobietami. Nie opowiem, co się działo, bo pamiętam tylko pojedyncze wydarzenia, w dodatku niewarte opowiadania. Czas mijał, ludzie się zmieniali, a ja tkwiłam na tym oddziale. Można powiedzieć że byłam stałym elementem dekoracji. Bywałam nieznoszona, klóciłam się, bo myślę, że zawsze do końca warto być sobą, ale zbyt wiele osób tego nie rozumiało i wtedy ja zrozumiałam, że można wypuścić mnie z chowu klatkowego do ściółkowego (nie mylić z wolnym wybiegiem). Tak długo na to czekałam, że teraz paradoksalnie nie potrafię się tym cieszyć. Chyba od nadmiernego wysiłku magnez mi się wytracił i mózg skamieniał, nie potrafię tego inaczej wytłumaczyć, ale podobno będzie dobrze, więc trzymajcie proszę za mnie kciuki!

*Kerasu*





## Kto ma trzecią część serii z komisarzem Frostem Remigiusza Mroza???

Od ładnych kilku miesięcy siedzimy na celi bez telewizora. Co prawda, niewiele wnoszące w nasze życie seriale są skutecznym pożeraczem czasu, ale dla mnie brak dostępu do nich nie jest żadną dodatkową karą. Zamiast katować mózg tymi produkcjami, nadrabiam czytanie zaległych książek. Mówiąc bardziej obrazowo: wpadam w wir pożerania powieści za powieścią, kryminału za kryminałem. Taki nowy nałóg...

Nie mam pojęcia dlaczego, ale w więzieniu – o, ironio! – najbardziej rozchwytywane są thrillery i kryminały (jakby nam mało było tej tematyki...). Tłumy pań, które podobno nie trawią policji i stronią od jakichkolwiek kontaktów, dosłownie zabijają się o powieści, których głównym bohaterem jest jakiś arcyzdolny komisarz. Lub pani komisarz. Z zapartym tchem czytelniczki łączą się mentalnie z policyjnymi profilerami, obdarzają sympatią techników i szczerze kibicują dochodzeniowcom prowadzącym sprawy. Co za dziwny paradoks!

Ja też, nie da się ukryć, należę do grona zagorzałych czytelniczek takich powieści. Cza-

sem nawet się dziwię, jak bardzo pochłaniają mnie te powieści i jak mocno wczuwam się w przedstawiane historie!

Tym oto sposobem dobrnęłam do patowej sytuacji, czyli nagłego urwania wątku... W więzieniu bardzo często się zdarza, że wkręcasz się w jakiś cykl książek i nagle okazuje się, że nie ma jednego z tomów! Trafiasz na kontynuację, ale brakuje ci jednego ogniwa gdzieś w środku. Nie chcąc sobie spalić historii, kisisz pod łóżkiem tom IV i V (przecież nie oddasz ich do biblioteki, bo zaraz ktoś je wyprowadzi), rozpaczliwie poszukując tomu III, którego nigdzie nie ma! Pytasz ludzi, wychowawców, przebijaszesz się na inne oddziały... i nic!

Ostatnio ja też utkwiałam w takiej frustrującej sytuacji. Stąd moje pytanie: czy ktoś ma może na stanie książkę Remigiusza Mroza pt. *Trawers*? Z niecierpliwością czekam na informację – możecie uratować mi dzień!

– A –



## Wszystko poza wolnością

Serial, który od pierwszego odcinka zrobił na mnie ogromne wrażenie, to *Nikita*. Tytułowa bohaterka jest młodą kobietą, wrobioną w morderstwo, którego nie popełniła. Zwerbowano ją w ten sposób do „Sekcji I”, gdzie oznajmiono jej, że albo będzie współpracować, albo zginie (pokazano jej nawet przygotowaną dla niej kwaterę na cmentarzu). Nikita zgodziła się, mimo że serce pękało jej z bólu... Zaczęła wykonywać wszystkie polecenia Sekcji. Wszystko robiła bez zarzutu. W zamian dostała też wszystko – wszystko poza wolnością!

Pewnego razu poszła do szefa Sekcji i zapytała wprost – czy jak wykona wszystkie zadania i polecenia, to wreszcie będzie wolna? Czy kiedykolwiek będzie wolna? Odpowiedź brzmiała „nie”. Nikita upadła pod ciężarem smutku. Wróciła do mieszkania, gdzie chciała popełnić samobójstwo – ale w samą porę wszedł Michael, jej partner w Sekcji, i ją odratował.

Nikita przeżyła i mimo że serce jej pękało, nadal wykonywała zadania. Wiedziała, że nigdy już nie będzie wolna! Przeżyła – i przekuła porażkę

w spektakularny sukces. Zakończenie serialu jest tak zaskakujące, że powiem Wam, jest on wart wszystkich pieniędzy tego świata!

Oglądałam *Nikitę*, mając 20 lat jako „wolna” dziewczyna. Teraz mam 45 lat i jestem „niewolna” (na pewno do listopada tego roku). Nie wiem, jak to się stało, że jeszcze jak byłam gówniarą, ten serial był tak bliski memu sercu. Teraz jestem tu zamknięta, a myśl o serialowej Nikicie dodaje mi sił każdego dnia. Każdego tak tutaj bezna-dziejnego dnia, że brak mi słów, choć słownictwo mam dość bogate!

Wszystkim, którym wydaje się, że gorzej być nie może – polecam *Nikitę*. Także tym, którzy wierzą, że „możesz wstać nawet z dna, co nie ma dna”.

Pozdrawiam,

Sylwia



## To warto przeczytać!

*Historia komunizmu na świecie* – autor Thierry Wolton. Tom I „Kaci”, tom II „Ofiary”

Pierwszy tom monumentalnej trylogii Woltona poświęcony został katom, a drugi, zgodnie z podtytułem, opowiada o ofiarach komunizmu. Francuski dziennikarz i publicysta udowadnia, że niezależnie od geografii, historii i kultury krajów, w których rządy objęli komuniści, wszędzie posługiwali się podobnymi metodami. Zastraszaniem i terrorem, którego skutkiem były miliony ofiar na tym świecie.

Na szczególną uwagę zasługuje rozdział „Śmierć Boga” oraz sam autor, Wolton pokazuje, że z perspektywy komunistów „Bóg, którego stworzyli ludzie, staje się przeszkodą, trzeba ogłosić jego śmierć, aby dzięki rozumowi... nastąpiła wolność”. Dlatego w każdym kraju, gdzie objęli władzę, prowadzili brutalną politykę ateizacji. W Polsce to się nie udało!

*Michał M.*

## Warto obejrzeć ten film!

*Syn Boży*, reż. Christopher Spencer

Film Christophera Spencera przedstawia najważniejsze epizody Nowego Testamentu. Zawiera sceny wykorzystane w głównym serialu „Biblia” i te nakręcone specjalnie do wersji kinowej. Jezusa zagrał bardzo dobrze Diogo Morgado. Sceny biczowania i ukrzyżowania w znacznym stopniu nawiązują do „Pasji” Mela Gibsona. Zostały przedstawione z całym okrucieństwem, są naturalistyczne, realizatorzy nie unikają wyrazistych obrazów. Jednak nie zostały nakręcone dla samego efektu. Obrazują dobrowolne poświęcenie „Chrystusa”, który dla zbawienia ludzi zaakceptował cierpienie i krzyż.

Takie są moje odczucia po obejrzeniu tego filmu.

Polecam.

*Michał M.*



## Przeciwstawny biegun wolności

Najtrudniej się z tym pogodzić. Nielicha życiowa skucha. Ot, to cały Ja. Wyrzutek w siedlisku innych wyjętych spod prawa. Naprędce – na potrzebę tekstu – nie chcę brnąć w pozornie logicznie pobrzmiewające historyjki, służące jedynie samousprawiedliwieniu. Wszystkich wokół oszukasz, siebie... trudno!

Ja postawię sprawę jasno – jestem przestępcą kryminalnym z wyboru, mniej lub bardziej nieświadomego. Nic chwalebne, nic godnego szczególnej uwagi. Raczej zażenowania i wstydu.

Więzienie to mój niechciany dom od wielu, wielu lat. Większego dowodu na własną głupotę nie zdołam przedstawić i trudno mi wytoczyć cokolwiek na swoją obronę. Po prawdzie, jestem gorszy od innych, gdyż miałem możliwość wyboru. Dokonałem błędnego i oto smutny rezultat. Nie pochodzę ze środowiska osób tzw. zagrożonych. Dom rodzinny był relatywnie normalny, zamożny, przepełniony wzajemną miłością i zaufaniem. Cóż więcej chcieć, czegoż oczekiwać?! Mogłem w życiu całkiem poważnie



zawalczyć o wszystko, a skończyłem na przysłowiowych manowcach. Pretensje oraz żale kieruję tylko do siebie...

Przez tysiące bezsennych nocy spędzonych w murach więziennych, borykałem się z pytaniami, co mnie tu przywiodło i czy jestem, aż tak „pokręcony”, że nie potrafię żyć normalnie? Dręcząca kwestia latami pozostawała bez odpowiedzi. Uciekałem. Uciekałem skutecznie, uciekałem, aż się kurzy. Uciekałem przed sobą. Dzisiaj nadeszła stosowna chwila, by udzielić

odpowiedzi facetowi, którego twarz spotykam codziennie w lustrze.

Zapewne był moment zwrotny, chwila, w której zawarty jest element ułomnego wyboru. Zetknięcie z drzewem „Dobrego i Złego”, i nieoczywista, sprzeczna z własnym interesem decyzja. Dawno dawno temu, choć to nie bajanie, było mi dane zetknąć się z – po raz pierwszy – z wymiarem sprawiedliwości. Miałem głęboko w nosie założenie, że pobyt w zamkniętej przestrzeni mnie zmieni, przeistoczy na lepsze. Żyłem

codziennością, niesprzyjającą faktycznością i chęcią przetrwania każdej kolejnej doby. Nie było ani łatwo, ani fajnie. Ale z niezastanawiania się uczyniłem atut swego funkcjonowania w tym niewydarzonym obcym miejscu. Podałem się na pozór wojskowemu drylowi. Zrywałem się rano na równe nogi, apele, porządki, dzienna orka a wieczorem padałem na przysłowiowy nos. Mój cykl dobowy wyznaczało składanie odzieży w regulaminową kostkę 30x30 cm. Ot, cała moja zamkniętość (umowny przeciwstawny biegun wolności).

Pewnego dnia brama dotąd zamknięta, otworzyła swe podwoje i... nic! Świat miał być piękny, kolorowy, lepszy i wszystko miało iść z górki. Życzeniowe wyobrażenie, zapotrzebowanie na imaginację. Niestety coś poszło nie tak. Nowy pomysł, acz głupi pojawił się natychmiast. Te pojawiają się od ręki. Niedobre licho podpowiadało proste rozwiązanie. Nie chcą Cię dobrego, więc dostaną złego. Na złość mamie odmrozę sobie uszy – mądrości w tym żadnej, a o przebiegłości nawet nie ma co wspominać.

Nim pomyślałem, przystąpiłem do działania. Natychmiast pojawiły się pieniądze, całkiem spore. Za to zniknął spokój, a pojawiło zdenerwowanie i oglądanie za siebie. Czapka gore na złodzieju – to prawda stara i sprawdzona. Kasa pewnego dnia skończyła się, a ja zatraciłem bezpieczną kontrolę nad życiem. Sen o niesłychanym bogactwie skończył się w momencie zatraskiwania metalowych kajdanek na przegubach dłoni.

W więzienne mury wkroczyłem w aurze staro wygi, co to multum wie i niemało widział. Została samotność w masie. Dzień, po dniu; godzina, po godzinie, wśród tych samych twarzy i powtarzalnych zachowań. Prywatności zero, mała życiowa przestrzeń, obyczaje na pewno nie z Jędrzeja Kitowicza. Nic – tylko narzekać, ale na kogo?

Ni stąd, ni zowąd dotarło do mnie, że nie wysokie mury, zbrojone pręty krat i sprawujący kontrolę funkcjonariusz są mi nieznośni. Sam sobie stałem się niestrawny i nieakceptowalny. Pojąłem, że można oszukać wszystkich, cały świat, za wyjątkiem siebie. Rano stajemy przed

lustrem i odbicie w zwierciadle ukazuje całą prawdę. Nie rozmazaną, zakłamaną, powołaną do życia na potrzeby chwili czy innych racji.

Spotkanie z samym sobą może być trudne i bolesne. Łatwiej obwiniać innych, choćby i wszystkich, niż stanąć w twardej kontrze wobec swych życiowych porażek i katastrof. Cudzą winę zakładać łatwo, gdyż to daje nam alibi. Jednak gdy nadejdzie dzień próby, żadne tłumaczenia nie wystarczą. Nam samym już nie wystarczą! Pojawia się retoryczne pytanie – dlaczego? A w odpowiedzi – głucha cisza.

Cisza nie równoważy pustki, która nas otacza. Dokonujesz przeglądu zysków i strat; widoczny staje się deficyt. Niedobór we wszystkich możliwych aspektach życia. Pozostają dwie możliwości. Pierwsza to czekanie na cud. W „wypatrywaniu cudu” istnieje pewna prawidłowość. Otóż wiara w cud jako w zdarzenie odrealnione jest wyrazem ogromnej ufności. Ja sam bardziej potrzebuję dowodów natury poznawczej, bo to i dotknąć, i posmakować, a od biedy nawet da się powąchać. Niemniej w zderzeniu z życiem warto byłoby mieć w zanadru kawałek cudu na nasz prywatny użytek...

Klasa cudów jest zasadniczo zróżnicowana. Przez szacunek pozwolę sobie pominąć cuda w obszarze wiary, niemniej w przedmiocie cudów pomniejszych śmiało zabiorę głos. Mój kontakt z tematem to oczywiście cud poczęcia, który z racji powołania mnie do życia (narodziny) jest świadectwem osobistego, acz biernego uczestniczenia w cudzie. W wielu przypadkach do grupy „cudów” należy również zaliczyć zakończenie edukacji.

Gdy natrafimy na zły czas, a za taki należy przyjąć trafienie do celi więziennej – w naturalny sposób uaktywnia się potrzeba OCZEKIWANIA NA CUD. Zapewne jakkolwiek, byle był, a najlepiej natychmiast. Cierpliwość nie stanowi najmocniejszej strony naszych charakterów. Skumulowany stres tak się objawia! Niestety, jest wina

i jest kara – elementy nieodwołalnie sprzęgnięte ze sobą. Tu też pojawia się kwestia CUDU, gdyż w wiadomym położeniu stajemy się uzależnieni od oczekiwania na przeznaczenie. Los różnie się plecie, raz na wozie, raz pod wozem; ale wznosimy oczy do nieba licząc na zmianę, tylko wtedy, gdy problemy zaczynają nas przytłaczać.

W czekaniu na cud warto pamiętać, że w gruncie rzeczy nic się nie dzieje bez przyczyny, sami kreujemy naszą faktyczność. Nie istnieje żaden demoniczny demiurg działający na naszą szkodę. Nie czekajmy na cud, nie liczymy na żadne boskie działanie, gdyż zawsze możemy wziąć sprawy w swoje ręce. Odpowiedzialność, rzetelność, świadomość aktu. Kropka! Przy czym weźmy pod uwagę, że modlitwa nigdy nikomu nie zaszkodziła.

W świadomym nieczekaniu na cud można podwinąć rękawy i podjąć batalię o siebie. Oczywiście dopuszczamy założenie, że ktoś na wstępie rzuci na ring biały ręcznik kapitulacji. Ot, dopadła nas rezygnacja. Rozumiem i takie postawy; obce środowisko, trudne warunki, niesprzyjające okoliczności – to może zniechęcać do starań, by zawalczyć o siebie. Zawalczyć o siebie – to podjąć rękawicę rzuconą przez przeciwny nam los; przyjąć na klątę sytuację, która jest przykrym skutkiem naszego nieprzemyslanego działania.

Kwestia sprowadza się do kilku prostych, w gruncie rzeczy aspektów. Więzienie ofiaruje nam czas, który możemy wykorzystać na przemyślenia i działania zmierzające ku zmianie naszego postępowania. Form wspierających są dziesiątki. Należy do nich np. edukacja. Przez tych kilka lat, które masz spędzić w izolacji, możesz nie tylko uzupełnić wykształcenie, ale również znacząco je podźwignąć. Dostępne są nie tylko kursy zawodowe czy szkoły o profilach zawodowych, to też kształcenie na poziomie szkół średnich ogólnokształcących oraz technicznych (matura), jak również studia.

Tytułowy „Przeciwstawny biegun wolności” – to w gruncie rzeczy batalia o siebie, „ruszenie bryły z posad świata” własnej masy. Można zacząć od informacji o kursach, szkoleniach, programach wszelakiej maści i natury (których jest ogrom w przestrzeni penitencjarnej). Nie robi-

my tego dla kogoś, to nasza rozumna powinność względem wobec siebie i osób nam bliskich.

Choć więzienie to miejsce z gruntu rzeczy dość absurdalne (z racji na ograniczenia), jednak dostajemy przestrzeń, by zmierzyć się z przeciwnościami. Fakt ograniczeń nie wyklucza naszego indywidualnego rozwoju. Każdy dzień przybliża nas do wyjścia, tym bardziej więc warto poddać się procesowi „naprawy”, a de facto samo-naprawiania. W każdym z nas tkwi potencjał przemiany. Coś, co sprawi, że spojrzymy na życie i świat oczyma realisty i dotrze do nas, że choć za nami kawał spalonej ziemi – to przed nami wszystko.

*Jacek N.*





## Sałatka z kurczakiem

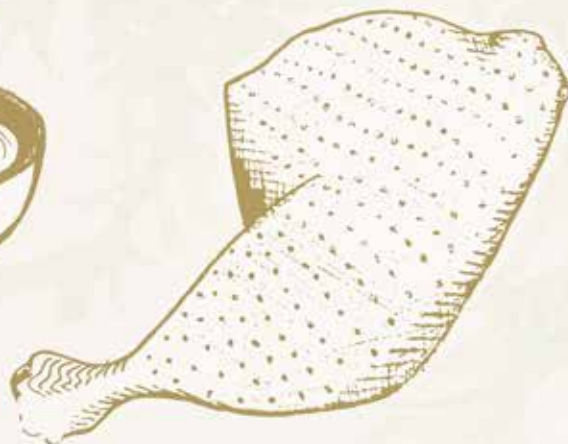
Lista produktów:

- gotowe udko z kurczaka,
- sałatka jarzynowa (nadaje się zakupiona w kantynie, ale też sałatka warzywna z PK),
- majonez lub sos tatarski,
- ryż lub makaron (tego produktu nie można kupić na zamku, ale czasem jest na obiad),
- pieprz,
- sól,
- papryka,
- curry.

A więc: udko w woreczku wkładamy do miski z wrzątkiem i czekamy, aż się podgrzeje, po czym obieramy i kroimy na małe kawałki. Tłuszczyk (sosik) z mięska, który się rozpuści, wlewamy do miski. Ryż lub makaron polewamy wrzątkiem (wiadomo, jak wygląda ryż lub makaron serwowany w więzieniach), odsączamy go z wody, dorzucamy do kurczaka i mieszamy. To samo dotyczy sałatki, choć wiadomo, że w zależności, czy jest ona z diety czy zakupiona, tę drugą wystarczy wsypać, zaś dietową trzeba pokroić na mniejsze kawałki. Dołożyć do miseczki, wymieszać, dodać majonezu lub sosu, kto i ile lubi, i przyprawić do smaku. Polecam zostawić na chwilę, żeby się przegryzło, wtedy lepiej smakuje!

Nic, tylko palce lizać!

*Heeli*





## Szybkie danie włoskie

Chciałbym się podzielić przepisem na szybkie włoskie danie, które można zrobić w A.Ś.

Białołęka. Potrzebne będą:

- makaron,
- koncentrat pomidorowy,
- przyprawy: sól, zioła prowansalskie, chilli, czosnek granulowany, Vegeta,
- ser żółty,
- kielbasa surowa długo dojrzewająca.

Zacniemy od przygotowania sosu. Żeby przeszedł smakiem przypraw, nakładamy koncentrat do słoiczka i przyprawiamy – ja daję przyprawy na dno. Każdy musi znaleźć swoje proporcje smaków!

Następnie gotujemy makaron, a w międzyczasie kroimy kielbasę w kawałki lub kostkę – jak kto chce. Gdy mamy już gotowy makaron, wlewamy wrzątek do słoika z przyprawionym koncentratem, żeby powstał sos. Następnie odcedzamy makaron, który wykładamy na talerz, kładziemy na nim pokrojoną kielbasę, zalewamy sosem i dodajemy na wierzch ser żółty. I mamy gotowe, pyszne danie.

Smacznego!

Marcin



## Szarlotka z kruszonką

Ten przepis jest pracochłonny i czasochłonny. Ale czasu nam tu raczej nie brakuje! Efekt w każdym razie wart jest zachodu – nikt nie zgadnie, że nie masz piekarnika!

Potrzebne będą:

- 1 opakowanie herbatników (220 g),
- 2 małe lub 1½ dużego jabłka,
- mała garstka rodzynek,
- ½ opakowania galaretki pomarańczowej,
- ½ opakowania budyniu śmietankowego (do gotowania),
- ½ opakowania śnieżki,
- ok. 5 łyżek mleka granulowanego,
- 1 łyżka mleka pełnego w proszku (można zastąpić granulowanym),
- ok. 3-4 łyżek cukru (do smaku),
- kilka szczypt cynamonu + odrobina cukru waniliowego,
- 1 łyżka kakao „Puchatek”,
- podłużna foremka (np. opakowanie po dużej herbacie),
- folia do wyłożenia (polecam skleić ze sobą dwa plastikowe „sreberka” po czekoladzie)
- czajnik.



### **Etap I**

**PRZYGOTUJ KRUSZONKĘ:** do małego pojemniczka pokrusz na bardzo drobne kawałeczki 5-6 herbatników (okruszki zbliżone wielkością do jednej kratki w zeszytcie). W osobnym pojemniku rozpuść w małej ilości wrzątku 1 łyżkę cukru (wody użyj tak mało, jak tylko się da – ma powstać syrop). Kiedy wystygnie, dodaj trochę mleka granulowanego (ok. ½ łyżki) i wymieszaj, likwidując grudki. Przygotowanym syropem skrop pokruszone herbatniki – muszą mocno nasiąknąć. Całość odstaw do podsuszenia. Co jakiś czas rozdrabniaj zawartość pudełeczka, pilnując, aby ciastka nie zamieniły się w jedną bryłę.

**PRZYGOTUJ BLAT CIASTA:** do wyłożonej folią foremki wykładaj kolejne warstwy herbatników – musi być ich 3. Każdą kolejną skrapiaj delikatnie rozrobionym ciepłym kakao (woda + mleko granulowane + ½ łyżki „Puchatka”) oraz delikatnie przyprószaj „Puchatkiem” w proszku. Najwięcej nasyp na ostatnią, trzecią warstwę. Odstaw do podsuszenia.

**ZRÓB MUS JABŁKOWY:** obrane ze skórki jabłka zetrzyj na papkę (możesz to zrobić, trąc je o spód miski do zupy). Końcówkę (blisko ogryzka) utrzyj na większe cząstki (za pomocą noża). Jabłkową pulpę umieść w kubeczku – musi zajmować ok. ¼ pojemności kubka 0,25 l. Dopraw sporą ilością cynamonu i cukru. Sparz wrzątkiem rodzyнки i dodaj do pulpy. Zostaw na dłuższą chwilę, żeby się „przegryzło”.

### **Etap II**

**PRZYGOTUJ MASY:** zacznij od ubicia śnieżki – w szczelnie zamykanym pudełku lub słoiku połącz 100 ml mleka (polecam granulowane, ale może być też zwykłe w płynie) i ½ opakowania śnieżki. Mleko musi być bardzo zimne!!! Intensywnie potrząśnij do ubicia. Następnie „ugotuj” gęsty budyń: zawartość ½ torebki budyniu do gotowania rozmieszaj w misce z odrobiną zimnej wody. Zalej wrzątkiem, cały czas intensywnie mieszając. Użyj mniejszej ilości wody, niż zaleca producent – budyń musi być maksymalnie gęsty.

Dodaj mleko w proszku i łyżkę granulowanego. Posłódź i dopraw odrobiną cukru waniliowego, następnie lekko wystudź. Do przygotowanego budyniu dodaj 2 solidne łyżki wcześniej ubitej śnieżki. Delikatnie wymieszaj.

**WYŁÓŻ WARSTWY:** na przygotowany wcześniej blat ciasta wyłóż cieką warstwę budyniu. Przełóż kolejną warstwę herbatników, również skropionych kakao i przyprószonych „puchatkiem” w proszku. Następnie użyj pozostałej śnieżki (tej, której nie dodałaś/eś do budyniu) – posmaruj nią delikatnie ostatnią partię ułożonych herbatników.

**DOKOŃCZ MUS JABŁKOWY:** rozrób galaretkę pomarańczową w małej ilości wody, ok. 100-150 ml na ½ opakowania. Lekko wystudź i dodaj do startych jabłek. Dobrze wymieszaj i odstaw na ok. 30 minut.

### **Etap III**

**WYKOŃCZ SWÓJ „WYPIEK”:** mus z galaretką delikatnie wyłóż na warstwę śnieżki. Odstaw całość w chłodne miejsce. Kiedy już lekko stężeje, rozłóż równomiernie wcześniej przygotowaną kruszonkę (powinna być w miarę sucha, ale nie twarda). Kruszonka nie musi pokrywać całej warstwy jabłek – wystarczy, że przysłoni część powierzchni. Ponownie odstaw całość do zastygnięcia.

### **Etap IV**

Czyli **KONSUMPCJA!** Wyjmij ciasto z foremki razem z folią, odchyl jej boki odklejając od „wypieku”. Voilà – szarlotka gotowa do podania!  
Smacznego!

- A -



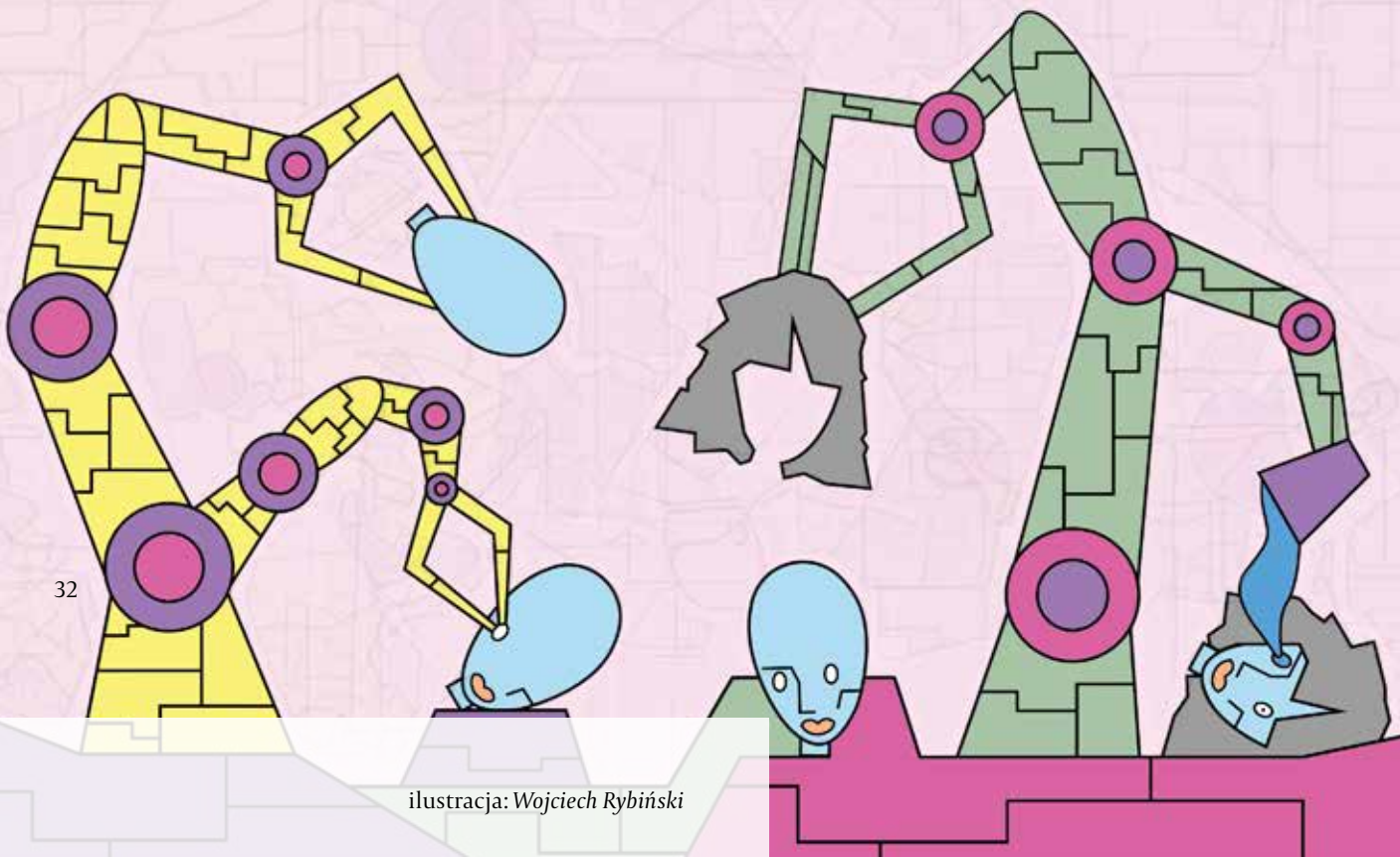
## Zazdrość

Jestem tu po raz czwarty i większość ludzi tutaj mnie zna, a przynajmniej „kojarzy”. Generalnie jestem pozytywnie nastawiona do życia i ludzi, lecz bardzo często (a nawet przeważnie) odbierana jestem, hmm, powiedzmy: kontrowersyjnie. Sama tego nie potrafię do końca wytłumaczyć, ale po dyskusjach na ten temat ze „specjalistami”, takimi jak psycholog więzienny czy wychowawca, dowiedziałam się, że w tym miejscu, i mając na uwadze, że są tu głównie kobiety, może to wynikać ze zwykłej zazdrości. Jeśli to właśnie jest przyczyną tego, jak jestem odbierana – to wpływu sama na to bezpośrednio nie mam i mieć nie będę. Cieszy mnie, że sytuacja się zmienia, kiedy ktoś ma ze mną do czynienia dłużej.

Ta „zazdrość” jest przyczyną wielu niepotrzebnych problemów. Oraz po prostu mnie boli. Jak pisałam, nie mam na to wpływu, a lubię mieć kontrolę nad swoim życiem i nad tym, co wokół mnie się dzieje – w końcu jestem człowiekiem! Niestety te sytuacje potrafią mnie pokonać, choć charakter mam silny. To właśnie ta bezsilność, która nas wszystkich tu dotyka.

Na zakończenie napiszę tylko, że obecnie szukam jakichś sposobów wyjścia z tego, co dzieje się wokół mnie złego – bez mojego udziału, ale przynajmniej „teoretycznie” z moim. Bardzo chciałabym to zmienić, choć nie wiem, czy to możliwe.

*Black*



## Docenić dyskonty

Przypomnij sobie, ile razy nie chciało ci się iść po zakupy – bo za daleko, bo jesteś zmęczona/y, bo nie lubisz przepychać się przez ludzi, a o tej porze nie unikniesz tłumów?

Ile razy zdarzyło ci się kłąć pod nosem, bo zapomniałaś/eś kupić czegoś naprawdę ważnego, o czym przypomniało Ci się dopiero po opuszczeniu sklepu – kiedy byłaś/eś już obladowana/y siatami i marzyłaś/eś tylko o wygodnej kanapie w swoim domu?

Jak często dostajesz szału, stojąc w niebotycznie długiej kolejce do kasy?

Czy często musisz wybierać, czy kupić coś tuż pod swoim blokiem, gdzie jest drogo czy zachrzaniać aż do Biedronki dwa przystanki autobusowe dalej – tylko po to, żeby zaoszczędzić parę groszy?

Czy jesteś w stanie uwierzyć, że otaczają mnie setki osób, które w takich chwilach bardzo chętnie znalazłyby się na twoim miejscu?

Ludzie to bardzo specyficzny gatunek. Wyróżniamy się tym, że nic nie poprawia nam nastroju bardziej niż świadomość, że INNI MAJĄ GORZEJ. Dlatego też opowiem wam jak wygląda dokonywanie zakupów w Areszcie Śledczym Warszawa-Grochów.

W każdym polskim więzieniu istnieją dwie możliwości, dzięki którym możesz się zaopatrzyć: wypiski i paczki żywnościowe. Te pierwsze

można realizować trzy razy w miesiącu, co 10 dni. Na Grochowie proces ten rozpoczyna się od rozdania pasków, czyli wydruków z kwotą do dyspozycji. Następnego dnia każdy więzień posiadający środki i chęci do ich roztrwonienia oddaje oddziałowym pasek wraz z listą artykułów, które chce kupić. Potem rozpoczyna się CZEKANIE... Niestety nie jest tak, że wybrane towary docierają do nas od razu po złożeniu zapotrzebowania. Kantyna, czyli nasz nadworny sklepik, ma kolejne 9 dni na realizację zamówienia.

Robienie wypisek ma jedną zasadniczą wadę – jest dla nas, osadzonych, bardzo kosztowną formą zakupów. Każda wpłacona przez rodzinę kwota jest dzielona na pół, połowa środków wpływa na tzw. „żelazną kasę”, czyli konto z pieniędzy, do których dostęp uzyskamy dopiero w dniu wyjścia z więzienia. Z tej drugiej połowy tj., środków do dyspozycji, odliczana jest jeszcze miesięczna opłata za korzystanie z prądu (15 zł). Jeśli więc rodzina prześle mi 200 zł, do dyspozycji będę miała 85 zł. Niektórzy więźniowie są też obciążeni zajęciami komorniczymi, które dodatkowo okrawają ich budżet.

Z uwagi na nieekonomiczność korzystania z wypisek więcej osób obstawia zaopatrywanie się wyłącznie za pośrednictwem drugiej możliwości. Paczki żywnościowe przysługują jedynie raz w miesiącu. Niestety wyobrażenia,



jakie większość osób nieosadzonych ma na myśl o paczkach, dawno nie są już aktualne.

W niestusnie minionych czasach rodzina mogła nam wysyłać żywność z wolności. Obecnie paczka pozostaje paczką tylko z nazwy, a jej realizacja jest bardzo zbliżona do wypisek (i tym sposobem wszyscy zapomnieli jak wygląda mięso...). Bliscy mogą nam przesyłać pieniądze do wydania w kantynie. Zamówienie może być przesłane drogą internetową (minus jest taki, że wtedy to nasze rodziny decydują, co jest nam potrzebne) lub za pośrednictwem poczty. Zamówienia niestety jednak często „giną” lub idą przez Kaukaz, w związku z czym teoretycznie pięciodniowy czas oczekiwania to miraż, bo w rzeczywistości nikt nie wie, od kiedy należy te pięć dni liczyć. Nie ma żadnej możliwości sprawdzenia, czy pieniądze i zamówienie dotarły. Reklamacje można składać nawet do samego Papieża – więzienna kantyna to „państwo w państwie” i nikt nie ma mocy na nią wpłynąć.

Jako że w życiu nie może być za lekko, problemy zaczynają się już na etapie sporządzenia

zamówienia. Zarówno na wypiskę, jak i na paczkę przysługuje do wykorzystania 6 kg wagi. Musi być skrupulatnie zliczona, a jej przekroczenie wiąże się z uznaniem zamówienia za nieważne (o czym nikt nas nawet nie poinformuje). Ewentualnie kantyna może też sama usunąć część produktów przekraczających limit, nie mamy wtedy jednak żadnego wpływu na to, jakie produkty to będą. 6 kg jedzenia to naprawdę mało... Jednorazowo obowiązuje nas też limit na zakup cukru (1 kg).

Kantyna to w rzeczywistości mały kiosk „z mydłem i powidłem”. Ceny bywają kosmiczne, ale nie ma opcji pójścia do innego sklepu. Wybór artykułów jest naprawdę godny pożałowania, a jeśli ktoś siedzi w zamknięciu latami, po pewnym czasie ma już obrzydzenie do wszystkiego. Na przełomie kilkunastu lat asortyment praktycznie się nie zmienił, poza zniesieniem puszek i słoików. Nowości znamy wyłącznie z reklam telewizyjnych. Często brakuje nawet tego, co teoretycznie jest w ofercie produktów, smaków czy rodzajów. W takiej sytuacji dostaje-



my byle co – zazwyczaj to, co akurat nie schodzi, i nikt nas nie pyta czy zastępstwo nam pasuje (a zamienniki naprawdę potrafią zdziwić!). Jeśli mamy tylko jedną szansę w miesiącu, żeby się obkupić, to jeżeli „nie załapiemy się” na coś ważnego (np. papier toaletowy) lub zwyczajnie o czymś zapomnimy, nie mamy możliwości tego dokupić przez następne 30 dni. Jeżeli też część naszego skromnego budżetu zostanie przez kantinę przeznaczona na coś zupełnie nam niepotrzebnego, możemy jedynie spuścić głowy i brać co dają. Nikt nie pozwoli ci nawet wybrać rodzaju twojego szamponu do włosów – a to wszystko za TWOJE PIENIĄDZE.

Najgorsze jest to, że choćbyś miał miliony, ograniczenie wagi nie pozwoli ci się rozhulać, a wielu rzeczy po prostu NIE DOSTANIESZ. Z owoców – jabłka, cytryny, z warzyw – pomidor i czosnek.

Jeśli więc następnym razem najdzie cię ochota, żeby powybrzydzać w osiedlowym sklepie

lub położyć się na konieczność dźwigania ciężkich (czyli ponad 6 kg) toreb, pamiętaj że TY SAM/A wybrałeś/aś, co i ile w nich jest! A co gdyby tego wyboru nie było?

Docień więc tłok w hipermarketach i ilość towarów, w których nie możesz się zdecydować. Docień stanie w kolejce, bo dzięki niej przynajmniej wiesz, że ktoś Cię kiedyś NA PEWNO OBSŁUŻY. Ciesz się z tego, że możesz mieć zakupy dziś, w tej chwili – są tacy, którzy bardzo Ci tego zazdroszczą.

– A –

PS. Wybaczcie, że ten tekst jest tak ubogi w humorystyczne wstawki, ale od dwóch tygodni czekam na paczkę... i po prostu jestem GŁODNA.

# Porady dla ducha i dla ciała

## Korzyści z medytacji.

### Dla początkujących i zaawansowanych

Korzyści z medytacji są takie, że pomaga człowiekowi wyciszyć się, zrelaksować oraz wrócić do równowagi fizycznej i psychicznej.

Zacniemy od najprostszych ćwiczeń dla osób początkujących:

- usiądź prosto (na krześle), ze stopami przylegającymi płasko do podłoża,
- ręce połóż na kolanach,
- sprawdź, czy Twój kręgosłup jest wyprostowany,
- odetchnij kilka razy, bardzo powoli i głęboko.
- Wdychając powietrze nosem, wyobraź sobie, że wciągasz energię z podstawy kręgosłupa, prowadząc ją w górę, aż do szczytu głowy.

- ponownie wdychając powietrze nosem, wyobraź sobie, że wciągasz energię z podstawy kręgosłupa, prowadząc ją w głąb swojego serca i duszy.

Pozwól swojej energii podążać za świadomością.

Oddychaj z intencją zrelaksowania się i odpuszczenia, kiedy oddzielisz umysł od ciała.

#### **Medytacja dla zaawansowanych**

O korzyściach z medytacji dla osób zaawansowanych mówi się, że mogą otworzyć kroniki Akaszy oraz osobiste czakry. Przy tej medytacji można nawet nauczyć się przewidywać przyszłość oraz nauczyć się nowego języka ciała i duszy!



Połączenie się ze swoimi kronikami Akaszy jest wynikiem intencji. Powinieneś lub powinnaś leżeć poziomo, być w stanie podnieść swą energię do poziomu ósmej czakry i utrzymywać wibrację na tym poziomie przez cały czas komunikacji. Jest to łatwiejsze niż się wydaje. Podczas łączenia się ze swoimi kronikami, możesz mieć intencję otrzymania odpowiedzi wspierających cię w życiowej wędrówce, znalezienia spokoju, poznania swojej duszy, ale pod warunkiem, że twoje intencje są świadome i szczerze – to oznacza, że zdajesz sobie z tego sprawę.

### **Ósma czakra – uniwersalne serce**

Ósma czakra, czyli uniwersalne serce, jest portalem do wyższej jaźni. Z fizycznego punktu widzenia, ósma czakra w przeciwieństwie do reszty – siedmiu głównych czakr – nie znajduje się w naszym ciele. Unosi się ponad czakrą korony zlokalizowaną w najwyższym punkcie głowy. Efektem otwarcia ósmej czakry jest nowa duchowa świadomość, która obejmuje wszystkie wydarzenia w życiu danej osoby i może prowadzić wielkie osobiste, zawodowe, mentalne, emocjonalne przemiany. Otwarta ósma czakra pomaga ujrzeć własne powiązanie z wszelkim życiem i otwiera bramę do głębszego, duchowego i kreatywnego wglądu.

*Mysza*



## Łącząc się z Bogiem

Jestem osobą 37-letnią i od dłuższego czasu czytam oraz omawiam na spotkaniach Pismo Święte. Co prawda najbardziej interesuje mnie Nowy Testament od narodzin Chrystusa, ale inne tematy Biblii też staram się przerabiać. Czytając Biblię, czuję się dużo lżejsza na duchu, ogólnie moje samopoczucie psychiczne ulega znacznej poprawie i staję się dużo spokojniejsza. Jakiś czas temu, gdy zaczynałam czytanie, było to dla mnie jak zwykła książka, jednak po którymś z kolei razie zrozumiałam, że to coś więcej. W chwili obecnej wierzę mocno, że każde zawarte w Piśmie Świętym słowo jest Słowem Bożym i jest ono natchnione Duchem Świętym.

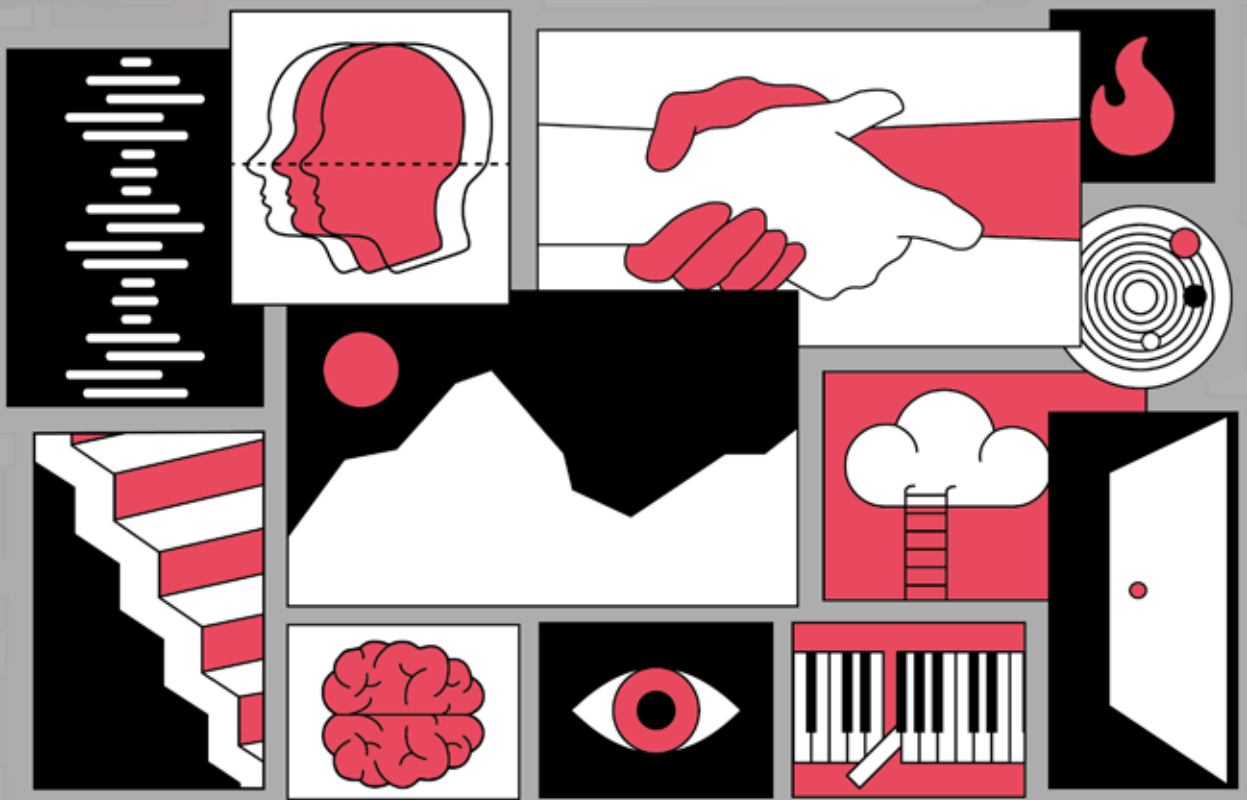
Przyznam szczerze, że zrobienie pierwszego kroku, czyli kroku wiary, było dla mnie dosyć trudne. Wtedy nie potrafiłam szczerze i sercem

w to uwierzyć. W obecnej chwili jednak wiem, że jestem osobą całkowicie wierzącą, i jestem z tego dumna.

Jeżeli mogę się jeszcze wypowiedzieć w temacie duchowości, to powiem, że nigdy się tego nie wyprę. Łączę się z Bogiem poprzez czytanie oraz modlitwę. Chciałabym dodać, że polecam każdemu, żeby chociaż raz spróbował przeczytać i połączyć się z Bogiem, nie tylko przez modlitwę, która oczywiście jest bardzo ważna, ale również przez Pismo Święte. Jeżeli to zrozumiecie, z czasem wiara sama się w was zrodzi.

*Agniecha 87*





## „W stanie walki”. Jak sobie radzić ze zmęczeniem?

Zmęczenie to sygnał ostrzegawczy – nasze rezerwy energetyczne się kończą i musimy podładować akumulator. Często mówimy wtedy „jadę na oparach”. Zmęczenie dzieli się na:

- fizyczne – np. zakwasy w mięśniach,
- umysłowe – zmagamy się z trudnymi zadaniami czy problemami bez pomysłu na ich rozwiązanie,
- psychiczne – poczucie winy, straty, bezradności, niewyrażona złość czy niezaopiekowany smutek.

Największy wpływ na odczuwanie zmęczenia mają styl życia i umiejętność odpoczynania. Nie bez znaczenia są również sposób odżywiania, skład mikroflory jelitowej czy ogólna kondycja organizmu.

Odczucie zmęczenia jest subiektywne i nie podlega ocenie.

Organizm wysyła różne sygnały, że nie daje już rady być „w stanie walki”, że potrzebuje regeneracji i odpoczynku – zmęczenie jest jednym z nich. Jeżeli go nie słuchamy, możemy doświad-

czyć nawet ataków paniki. Dlatego musimy jakoś wentylować trudne przeżycia, uwalniać energię. Dla jednych pomocna będzie aktywność fizyczna, dla innych bardziej skutecznie okaże się położenie, zamknięcie oczu czy rozluźnienie. Chodzi o to, aby zwracać uwagę na samopoczucie, na przykład: dzwonię do przyjaciółki i sprawdzam, jak się czuję po tej rozmowie.

Magiczną listę pełną wspomnień dobrego samopoczucia możemy tworzyć przez całe życie. Warto też mieć drugą listę – czego unikać. To pozwoli nam mieć kontrolę nad własnym zmęczeniem.

*Sylwia*



## Piękne włosy? Dla chcącego nic trudnego!

Jak wiadomo, w więzieniu nie mamy tak dużych możliwości pielęgnowania włosów, jak to bywa na wolności. Co prawda istnieje stanowisko pracy „fryzjer”, ale niestety pozostawia wiele do życzenia gdyż, hehe, obecnie jestem nim ja. Nie mam dużego doświadczenia, jedynie tyle, żeby podciąć końcówki czy ogolić na zapalną. Ale tutaj to nie jest ważne, kierują na stanowisko i trzeba je przyjąć.

Na szczęście mamy swoje sposoby na piękne włosy. Więziennym odpowiednikiem keratynowego wygładzania włosów jest nasz „nakładaniec”, czyli trzymanie balsamu na włosach przez całą noc. Efekt jest podobny, z tym że trzyma dużo krócej.

Nie mamy także lokówki czy prostownicy, ale też sobie świetnie radzimy. Loczki można skrócić „na ślimaczki” albo zrobić papiloty z gazety, i voilà! Na prostowanie też jest sposób, ale nie każdy ma do niego dostęp (i może lepiej niech pozostanie owiany tajemnicą...).

Czasem same, czasem – gdy w grę wchodzi farbowanie czy inne tego typu zabiegi – z pomocą współosadzonych radzimy sobie na różne sposoby. Jak widzicie: dla chcącego nic trudnego!

*Heeli*

## Więzienna moda

Zacznijmy od zielonego garniturka. Masz spodnie ciemnozielone w pseudo kant, zakładasz, po czym podwijasz nogawki i masz już „cygaretki”...

Bluza zielona – wywijasz ją na zewnątrz. Oczywiście jeśli uda Ci się załatwić igłę i nitkę, robi się, a raczej szyje fastrygę, czyli wzdłuż szwu zwężamy rękawki i boczki, nie prosto, lecz delikatnie łuczkiem przy bokach, wywijamy na przód i mamy elegancki żakietik!

Polecam również na PIDŻAMA PARTY koszulę nocną w okresie zimowym (bo dają cieplejsze flanelowe) – niebieską bądź w paski wzdłuż ciała, niczym COCO FLANEL. Tego stroju nie polecam na randkę w ciemno, choć czasem, po wymianie na świeżą, może zaskoczyć nas długością nad kolano, co sprawia, że jest urokliwa i bardziej seksi!

Taki asortyment częściowy jest nam serwowany na DZIEŃ DOBRY, po przekroczeniu bramy i drzwi magazynu.

*Taka Ja*



## Dyżurny naprawiacz związków

Pisałam już, że jestem tu jedynym dyżurnym naprawiaczem związków?

Każda (no, 95%), która tu trafia, prędzej czy później (na ogół prędzej) wpada na fenomenalny pomysł, że w zaistniałej sytuacji powinna dołożyć sobie problemów, i postanawia rozstać się ze swoim chłopakiem, mężem, tudzież innym wybrankiem. Nazwijmy go Armando.

W tym miejscu pozostałe ochoczo jej przyklaskują.

Zaraz potem rzeczona zaczyna wymieniać całą litanię wad wybranka, które podsumowuje puentą, że dopiero teraz przejrzała na oczy i efektem tego wybranki wybrankiem już nie jest.

W tym momencie wszystkie przyklaskują jeszcze żywiej, potakują i mówią, że czas najwyższy,

facet jest beznadziejny i jak ona w ogóle tego mogła wcześniej nie zauważyć.

Patrząc na to wyrokowanie w trybie zaoocnym nad nieszczęsnym, nieświadomym niczego samcem, dochodzę do wniosku, że czas zabrać głos.

Wygląda to zazwyczaj tak:

– Ej, ale chyba on nie jest aż taki zły, skoro tyle ze sobą byliście.

– Głupia byłam.

– Ale chyba jakieś zalety ma, nie?

– No, niby ma, ale mało.

– No, to jakie?

Wymienia – ...ale nic nie zrekompensuje... – wymienia wady.

- Kiedy podejmowałaś decyzję, że chcesz się z nim związać, to uważałaś część tych zalet za wystarczającą gwarancję udanego związku, tak?

- Do czego zmierzasz? Wtedy nie znałam części jego wad.

- To, że nie umiałaś należycie ocenić charakteru albo nie dysponowałaś wystarczającym zbiorem danych, nie oznacza jeszcze, że ty byłaś głupia, a on jest kompletnie do kitu. Co według ciebie sprawia, że teraz jesteś mądrzejsza i będziesz podejmowała tylko dobre decyzje?

- To, że wiem już na co uważać. - Przypomina wady.

- A wcześniej nie wiedziałaś, że to są cechy negatywne?

- Przecież ci mówiłam, że części wad nie znałam.

- A co z tą drugą częścią?

- Bagatelizowałam.

Wreszcie jesteśmy w połowie.

- A dlaczego bagatelizowałaś?

- Bo wydawały mi się nieznaczące, poza tym wtedy... - Wymienia zalety.

- Mówiliśmy też, że są również zalety, które poznałaś później. Nie mogłaś ich znać na początku. Doszły jakby w gratisie, prawda?

- Ale ile razy mam ci powtarzać, że on ma masę wad i jeszcze więcej doszło w tym twoim gratisie, gdy go lepiej poznałam?

- Ty zapewne też na początku starałaś się pokazać z najlepszej strony, prawda?

- Może, ale co to ma do rzeczy?

- Pożądamy pozytywnych emocji, a unikamy negatywnych, nie? Utrzymujemy związki i wchodzimy w relacje z ludźmi, którzy dostarczają nam pozytywnych emocji, prawda?

- I co?

- I dla takich osób również sami się staramy, ponieważ chcemy, by to, co pozytywne, trwało dalej.

- I właśnie widzisz, on się nie starał, więc ja też przestałam. Zaczęliśmy się wkurzać nawzajem i tak się wszystko rozpadło. Nie będę się starać dla kogoś, kto się dla mnie nie stara.

- A jakie postępowanie ze strony (tu imię Armanda) sprawiło, że czar prysł i sama również przestałaś się starać?

Wymienia całą litanię.

- Ale co było na początku?

Wymienia.

- I powiedziałaś wtedy, że ci przeszkadza?

- NO, DAŁAM MU DO ZROZUMIENIA (to jest hit, każda tak mówi).

- A jesteś pewna, że zrozumiał?

- Powinien!

- Czyli powiedziałaś mu prosto i wyraźnie, co w jego zachowaniu sprawia, że czujesz się źle? Powiedziałaś dlaczego i dodałaś, że to dla ciebie ważne, by to zmienił, ponieważ z tego powodu czujesz się tak a tak... a gdy tak się czujesz przez dłuższy czas, to tracisz wiarę, że coś się jeszcze ułoży i również przestajesz czynić nakłady emocjonalne ze swojej strony, tak?

- Nie no, coś ty, tak nie powiedziałam.

- Ale przyznasz, że to prosty i logiczny przekaz, który nie pozostawia niedomówień?

- Niby tak, ale ja tak nie mówię, bo to nazbyt wprost. Dawałam mu wiele znaków. Powinien się domyślić.

- Właśnie widzisz, dokąd prowadzi zakładanie, że ktoś się domyśli...

- Ja się nie będę o nic prosić, zwłaszcza kogoś, kto się tak zachowuje. Chyba sam powinien wiedzieć, co jest okay, a co nie jest okay?

- Skoro wychowaliście się w różnych rodzinach, to siłą rzeczy macie różne standardy.

- Kłamanie, spóźnianie się i szlajanie po barach nigdzie nie jest standardem.

- Owszem, ale ktoś, kto to robi, robi to dlatego zapewne, że wszystkie poprzednie osoby, z jakimi się stykał, swoją dezaprobatę podobnie jak ty manifestowały warknięciami i niedomówieniami. Powiedz mi, dlaczego wszystko zawsze masz tak ładnie i starannie poukładane?

- Tak mnie nauczono.

- Pewnie rodzice wprost ci przekazali, że musisz utrzymywać porządek w pokoju, ponieważ porządek jest dla nich bardzo ważny i świadczy o człowieku, tak?

- Mniej więcej.

- To co stoi na przeszkodzie byś powiedziała (tu imię Armanda), że kłamanie jest niehonorowe, dlatego bardzo ważne jest dla ciebie, by bez względu na wszystko nie kłamał? Kwestia

odwagi cywilnej w mówieniu prawdy świadczy o człowieku bardziej niż porządek.

– On już się niczego nie nauczy.

– Spróbować można, prawda?

– Ale po co?

– Nic cię to nie kosztuje. Co prawda, gdybyś to zrobiła na samym początku, szanse powodzenia byłyby pięć razy większe, ale wciąż zyski z podjęcia działania w postaci gruntownie szczerzej rozmowy, wyjaśniającej nieдомówienia i ukryte żale, przeważają nad kosztami. Wśród spodziewanych kosztów jest potencjalna strata trzech godzin, wśród spodziewanych zysków – potencjalna naprawa związku. Bilans jest prosty.

– Jeżeli tak na to spojrzeć, to może tak.

– To idź i wypisz, co jest dla ciebie ważne, co według ciebie jest ważne dla (tu imię Armanda), co masz mu do zarzucenia oraz co, według ciebie, on może ci zarzucić. Niech on wypisze to samo, wymieńcie się kartkami, przegadajcie. Rozstać możesz się w każdej chwili, każdy głupi to potrafi (i każdy głupi ci to poradzi).

– Masz rację, tak zrobię.

*Panie Prezydencie, Proszę o Ułaskawienie*



# Kącik poetycki

## Bądź przy mnie

Jesteś tak blisko mnie,  
tak blisko mego serca...

A tak daleko, że mogę zliczyć te kilometry...  
są niczym koniec świata...

Co dzień patrzę na Twe zdjęcie,  
czekając na moment, w którym  
będę mogła dotknąć Twej twarzy,  
zapamiętać każdą zmarszczkę,  
każdy szczegół i rys!

Ucałować Twe usta... oczy, policzki...

Twój nosek, całować Cię ile tchu i ile mam sił.



Chcę wtulić się w Twe ramiona,  
i chcę poczuć w nich bezpieczeństwo,  
Twoją całą miłość, czując Twój zapach  
i próbując zapamiętać go z takim zapalem...  
mieć w pamięci.

Bądź przy mnie, czy blisko  
czy to daleko, po prostu bądź!

Kochaj mnie nieustannie,  
tylko tak jak potrafisz,  
po bezkres, do KOŃCA ŚWIATA...  
Tylko kochaj...  
Dziękuję kotku, że jesteś!  
„Kochaj i bądź”

*Taka Ja*



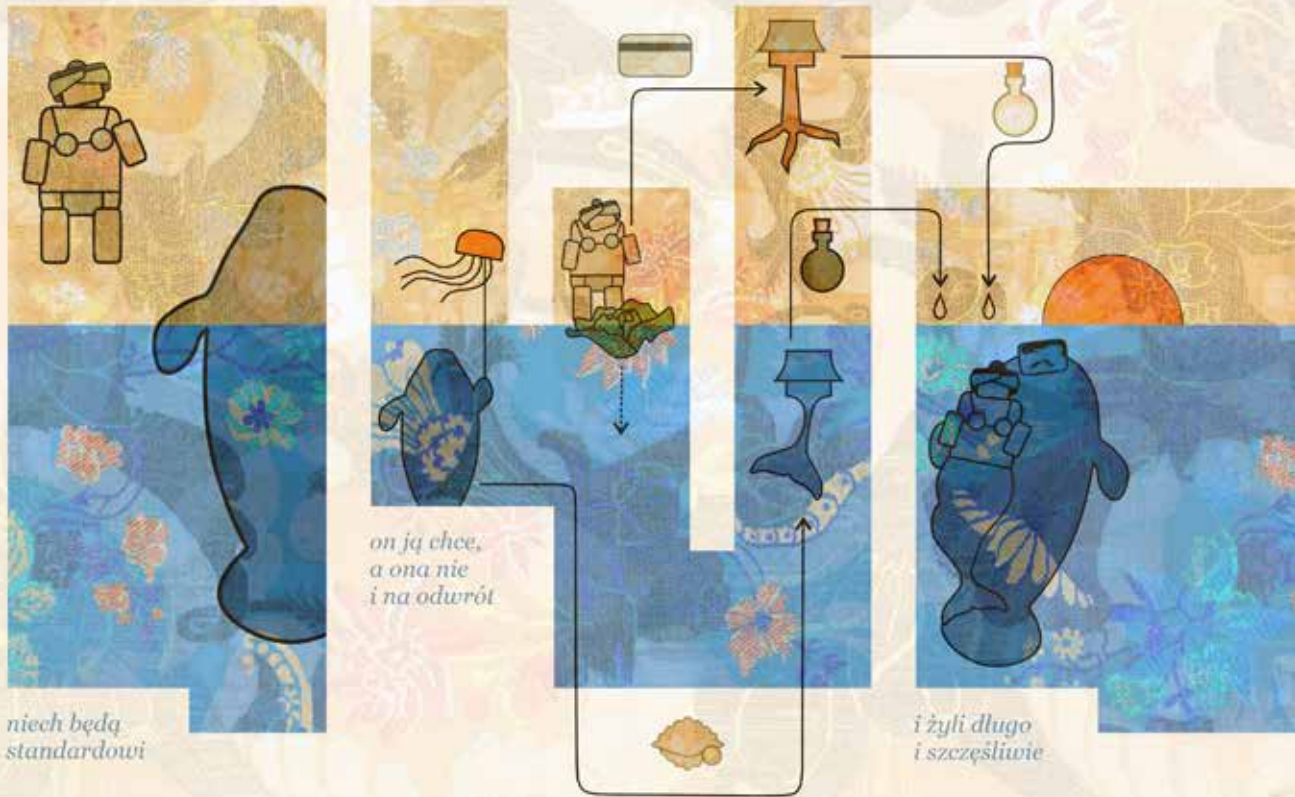
An illustration of a young man's face with brown hair and blue eyes. A blue lightning bolt strikes his forehead. A brown path leads up to him. There are green pine trees in the background.

## Ku normalności

Drogę odnaleźć, która wiedzie  
ku nieprzypadkowej chwili szczęścia,  
ścigać się z życiem, aż dopadną  
pachnący miętą laur zwycięstwa.  
Pokonać szczyty nieosiągalne,  
próbować dotknąć apogeum,  
niemożliwości cios wymierzyć,  
ryzyka zaznać po ekstremum.  
A gdy nadejdzie czas wytchnienia  
tętno wyrównasz podniesione  
zwierzysz okazję do powrotu  
w normalną swego życia stronę.



# Szczypta humoru



## Jak napisać romans w trzech prostych krokach

Po pierwsze, bohaterowie. Wykreuj bohaterów. Nie za wielu, bo stworzysz kohortę, jak George R.R. Martin w *Grze o tron* i Twoje czytelniczki-pensjonarki zrezygnują po pierwszym rozdziale. Zaczynaj od podstawy – on i ona. W końcu piszesz ROMANS. Niech będą standardowi, żeby Twoja pensjonarka nie przeżyła wstrząsu wskutek nadmiernej odmienności Twojej książki od przeczytanych już pozycji z tej samej kategorii. On musi być bogaty, młody i przystojny (nie zaprzataj sobie głowy tym, że zazwyczaj się to wyklucza). Ona – biedna, zahukana, ale ambitna.

Po drugie, fabuła. Standardowo: on ją chce, a ona nie, a potem na odwrót. Nie zaprzataj sobie głowy pytaniami, dlaczego wykreowany przez Ciebie książę-milioner miałby, mając tyle możliwości, zwracać sobie głowę Twoją bohaterką. Czytelniczki i tak to kupią.

Po trzecie, zakończenie. Pozostań przy starym, dobrym „i żyli długo i szczęśliwie”. Jeżeli wyeliminujesz wszystkich jak Szekspir albo George R.R. Martin, wstrząs u pensjonarki może się okazać za mocny. Powodzenia!

*Panie Prezydencie, Proszę o Ułaskawienie*

# Horoskop

Poniższy horoskop napisany został jako inspiracja – tym bardziej, że pismo „W Kratkę” jest nieregularnikiem, więc nie sposób przewidzieć, kiedy zebrane w nim rady się przydadzą!



**BARAN** – rozpoczniesz nowy rozdział w życiu, będzie to długofalowe przedsięwzięcie. Bez szwanku wyjdiesz ze wszystkich zawirowań.



**RAK** – poczujesz się królem życia, wszystko będzie szło gładko i na plus!



**BYK** – w Twoim życiu codziennym zajdzie zmiana, która ułatwi Ci funkcjonowanie w tym miejscu, nie koleguj się z Baranem, bo to pewne kłopoty.



**LEW** – przez chwilę nie wiedziałeś, jak to wszystko się skończy, lecz jesteś urodzonym strategiem, więc kolejnym razem przewidzisz taki atak.



**BLIŹNIĘTA** – ciesz się życiem i zapomnij o problemach, zamartwianie się i nerwy w niczym nie pomogą.



**PANNA** – jesteś w czepku urodzony. Choć każdemu czasem podwija się noga, czas wyciągnąć naukę na przyszłość i dalej przed siebie!



WAGA – pewne pytania spędzają Ci sen z powiek. Jaką iść drogą? Bo choć od lat Twoje życie było ustabilizowane, nagle nowe propozycje posypią się jak z rękawa.



KOZIOROŻEC – możesz sobie pogratulować, to będzie dobry czas na złapanie oddechu od dnia codziennego. Może czas na urlop?



SKORPION – wydaje Ci się, że to nad czym tyle pracowałeś, nie przynosi pożądaných efektów. Mylisz się, czas wdrożyć plan w życie, nie czekaj.



WODNIK – w harmonogram dnia wkradnie się coś nowego. Nie oceniaj książki po okładce, nie wszystko jest takie, jakim się wydaje!

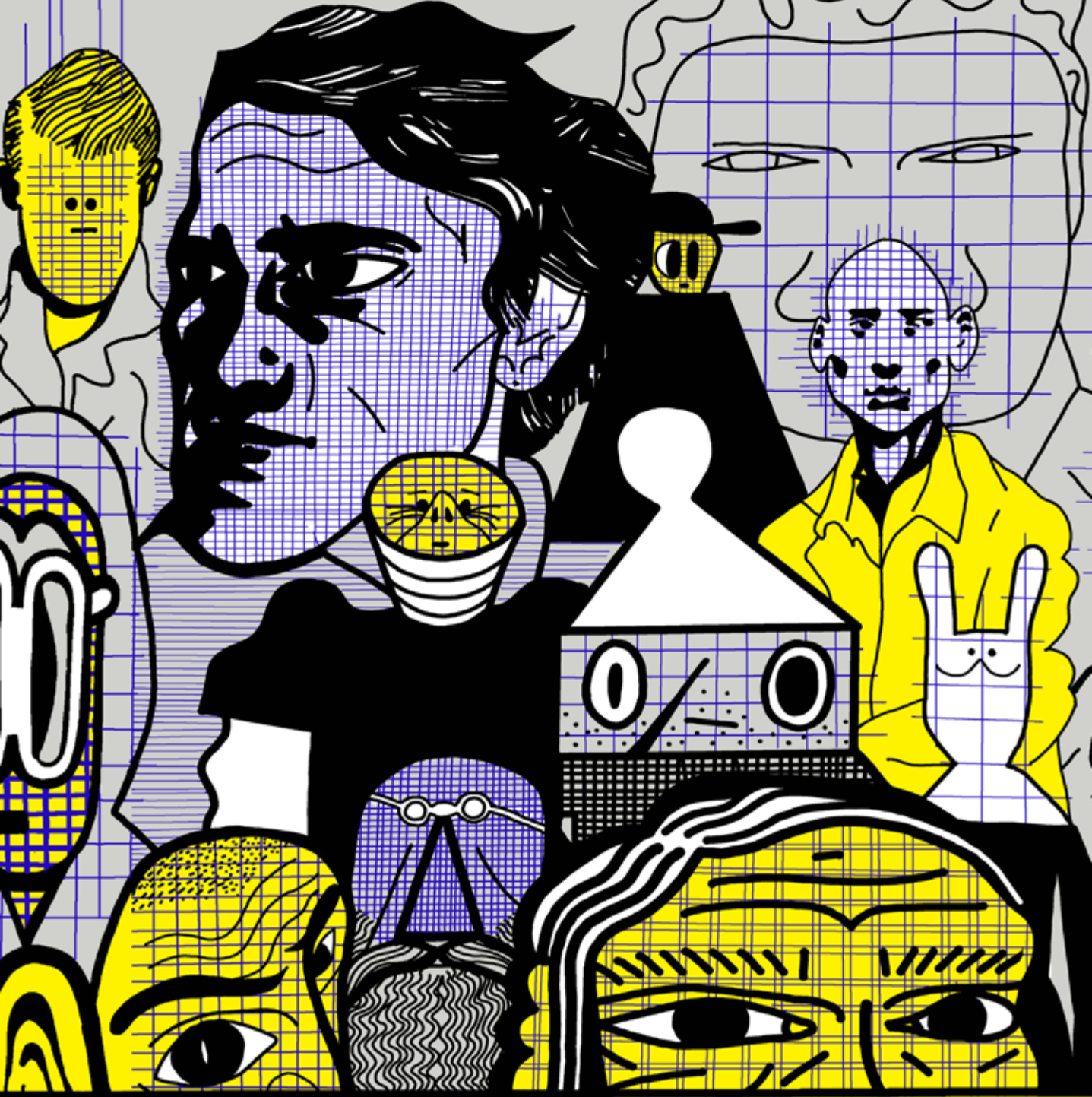


STRZELEC – spotkasz starych znajomych, na chwilę zapomnisz o kłopotach, uważaj, aby nie namówili Cię na szemrane interesy.



RYBY – coraz częściej zaniedbujesz swoje sprawy. Zmień swój sposób życia i dietę, a efekty będą piorunujące.

MARCIN



**Osoby piszące** (w kolejności występowania tekstów): Agata Czarnacka; Karolina; Heeli; Mysza; Nikson; Loluś; Żaneta; Panie Prezydencie, Proszę o Ułaskawienie; Sylwia; Taka Ja; Ikona Resocjalizacji 666; Anioł Ciemności; Kinga; Sibas K.; Majkel Dżekos; Witek; Piętaszek; „Marcelini”; Michael Angelo; Popek; Szymon Ż.; Kaszub; A.S.; Gal; Majki; Kerasu; -A-; Michał M.; Jacek N.; Marcin; Black; Agnieszka 87

**Osoby ilustrujące** (w kolejności pojawiania się ilustracji): Dariusz Vasina (okładka); Malwina; Alina Ostrowska; Zuzanna Sadłoń; Gal; Natalia Gudzińska; Julia Orzechowska; Hanna Olechno; Julia Danielska; Jakub Misiek; Wiktoria Kowalczyk; Julia Wojtaszek; Barbara Uspieńska; Agnieszka Semaniszyn-Konat; Wojciech Rybiński; Małgorzata Jabłońska