



rys. Piotr Bal

## Pochłaniając

*Patrzę na ciebie*

*Myszę ciepło*

*O jesiennych kolorach*

*Ozdabiam ochrą twoje ciało*

*Khaki dodaję do źrenic*

*A czerwienią kasztanową*

*Farbuję spodnie i sweter*

*Żółty liść przyklejam*

*Do swojego serca*

*Na długie*

*W szarudze wieczory*

**Anna Kwiatkowska**

**Prowadzenie:**

Beata Słowakiewicz

**Pomoc:**

Dorota Najder

**Redakcja:**

Sylwester Chalastra  
Barbara Dąbska  
Bożena Florek  
Tadeusz Gorlach  
Sven Hajman  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Marek Migdał  
Marian Skoczylas  
Elżbieta Tokarz  
Lidia Wąsik  
Lestaw Wąsowicz  
Wojciech Wierzbicki

**Współpracują:**

Jan Chudy  
Norbert Głodzik  
Marzena Hoszowska-Dylewska  
Mirek Konieczny  
Ewa Krzeczyńska  
Robert Kubik  
Adam Kukla  
Marek Leiss  
Daniel Łętocha  
Emilia Ożana  
Perła

## *Drodzy Czytelnicy!*

Nadeszła jesień – raz piękna, ciepła i złota, innym razem szara, dżdżysta i ponura. W te ładne dni korzystajmy ze spacerów i przebywania na świeżym powietrzu – wystarczy ubrać się cieplej niż latem. Z kolei na dni zimne i mokre polecamy ciepłą herbatę z cytryną i sokiem malinowym oraz nasz kwartalnik. A w nim: jesienne wiersze i rysunki, krzyżówki, relacje ze wspólnych wyjść i wydarzeń z życia Domu, recenzje i opinie. Opisujemy wrześniowy turnus rehabilitacyjny w Zakopanem i nasz coroczny „Piknik u Jawora”. Zamieszczamy kolejne odcinki naszych cykli: miniprzewodnika po Krakowie i dwóch powieści fantasy. Kontynuujemy temat walki z nałogami, zachęcamy do czytania książek i sprzątanía świata – to same korzyści. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z jesiennym pozdrowieniem

Redakcja

## Spis treści

Na tatrzańskich szlakach. Wrześniowy turnus w Zakopanem (Lidia Wąsik, Lesław Wąsowicz) ...	3
Hulaj dusza bez kontusza!”, czyli Piknik u Jawora (Bożena Florek) .....	10
Jesień w Ogrodzie Botanicznym (Lesław Wąsowicz) .....	16
„Pociąg do kolei” (Daniel Łętocha) .....	17
„Król powraca” (Mirek Konieczny) .....	20
Myśli jesienią (Perła) .....	22
Wieczorek poetycki (Wojciech Wierzbicki) .....	26
Papieskie Miasto Wadowice (Mirek Konieczny) .....	26
Książka moim przyjacielem (Lidia Wąsik) .....	27
Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu (Barbara Dąbska).....	29
Sprzątanie Świata (Marian Skoczylas) .....	31
Kraków – moje miasto (Ewa Krzeczyńska) .....	34
Claude Monet (Emilia Ożana) .....	38
„Yuma” (Marek Leiss) .....	39
Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej Rosja 2018 (Sylwester Chalastra) .....	40
Krzyżówki komputerowe (Norbert Głodzik) .....	41



rys. Kazimierz Fudali

Człowiek w masce (Sven Hajman).....	42
Rheme (Sven Hajman).....	42
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik) .....	43
Strony Rady Mieszkańców .....	45
Aktualności.....	46

# Na tatrzańskich szlakach Wrześniowy turnus w Zakopanem



Lidia Wąsik



Lesław  
Wąsowicz

W dniu 13 września mieliśmy okazję zagościć w pensjonacie „Maria”, gdzie podobnie jak inni wczasowicze mogliśmy zachwycić się urokiem tatrzańskich szczytów, podziwiać panoramę Tatr z dostojnym Giewontem na czele. W Zakopanem, poza pięknym Tatr,

gór, panoramę masywów górskich oraz porastających dolne partie pięknych lasów, rozprzestrzeniające się uroki okolicy u podnóża wielkich Polskich



czekało na nas wiele innych atrakcji. Dzielimy się naszymi wrażeniami, by czytelnicy mogli odczuć klimat miły i sympatyczny turnusu, który pozwolił nam zrelaksować się i odnowić siły na następny rok.

Tego dnia rano, zaraz po śniadaniu, wyruszyliśmy w daleką drogę. Dzień był słoneczny, pogodny, pomimo, że wrzesień to już pora jesienna, jednak słońce wysuwając się zza chmur zapraszało nas do wspólnej wycieczki, która szybko nas zintegrowała. Były trochę korki, jednak pomimo ruchu samochodowego, sprawnie dojechaliśmy do wyznaczonego celu. W drodze, zbliżając się na miejsce, podziwialiśmy piękno i klimat

Tatr. Charakterystyką okolicy Zakopanego są piękne stylowe drewniane chatki, podobne do domków campingowych.

Po przyjeździe zostaliśmy bardzo miło powitani przez personel pensjonatu, otwierający nam drzwi swej gościnności. Później zostaliśmy zakwaterowani do pokojów, które bardzo nam się podobały i zachęcały do wypoczynku. Po zakwaterowaniu i chwili odpoczynku, wyruszyliśmy na długi wspólny spacer, zapoznając się z okolicą, która zwiastowała atrakcyjny wypoczynek. Byliśmy ciekawi każdej chwili naszego pobytu.

Podczas pobytu często przemierzaliśmy okoliczne



ścieżki pełne atrakcji, korzystając ze słonecznej wrześniowej aury, jaka panowała podczas naszego pobytu (podczas gdy w tym czasie w Krakowie padał deszcz, u nas padało tylko 3 dni, pozostałe były piękne, słoneczne – prawdziwa złota polska jesień). Najtrwalsi

z nas podejmowali nawet wysiłek trudnych górskich szlaków. Mieliśmy wyznaczone kuracje zdrowotne zlecone przez lekarza. Były to różnego rodzaju zabiegi – masaż na fotelu wibrującym, pole magnetyczne, krioterapia, sauna, oraz inne.



Jednym z naszych pierwszych wyjść była długa piesza wycieczka na Polanę pod Nosalem. Trasa była ciężka, lecz zaowocowała naszym sukcesem, gdyż pokonując swoje poprzeczki, szliśmy do przodu z podniesioną głową. Pogoda była ładna, ale wiatr halny dawał się we znaki. Stromymi ścieżkami dotarliśmy na polankę, skąd rozpościerał się widok na wysoki Nosal (1206 m n.p.m.) i całą panoramę Tatr. Widzieliśmy także remontowaną aktualnie skocznnię – Wielką Krokiew im. narciarza Stanisława Marusarza. Jest usytuowana na północnym stoku góry Krokiew, jest to skocznia naturalna, położona na stoku górskim osłonięta lasami. Została zbudowana według projektu Karola Stryjeńskiego, otwarta w marcu 1925 roku. Jest najstarszą i największą skocznia narciarską w Polsce. Z górami wiąże się tradycja wielkich pasji i sportów – narciarstwo, czy taternictwo, to także temat wielu utworów literackich, pełnych miłości do Tatr.

Innego dnia odbyła się wycieczka na Słowację, do Doliny Białej Wody, gdzie podziwialiśmy uroki okolicznych gór i pasm, które ukształtowała natura. Z Doliny Białej rozciąga się wspaniały widok na Tatry, w tym na Śpiącego Rycerza – Giewont. Towarzyszył nam sympatyczny przewodnik, który opowiadał o dolinie. Dolina Białej Wody uchodzi za najwspanialszą granitową dolinę Tatr, leży na terenie Słowackiego Parku Narodowego, prowadzi do Litworowego Stawu. Z Polany Białej

Wody rozciąga się widok na Rysy, które z tej perspektywy prezentują się zupełnie inaczej. Mieliśmy okazję podziwiać przepiękną panoramę Tatr Wysokich. Przewodnik opowiadał nam, że w tych okolicach znajduje się największe skupisko niedźwiedzi w całych Tatrach. W Parku Narodowym nie ma wycinek, drzewostan jest naturalny, tak jak rządzi przyroda. Najpopularniejszym gatunkiem jest sosna limba.

Kolejną dłuższą wycieczką była wycieczka autokarowa do Doliny Strążyskiej. Droga była bardzo trudna, wyboista, kamienista, musieliśmy stąpać ostrożnie, bo było ślisko (poprzedniego dnia padało). To dolina w polskich Tatrach Zachodnich, położona pomiędzy Doliną ku Dziurze a Doliną za Bramką. Wylot doliny znajduje się na przy Drodze pod Regłami, a sama dolina prowadzi aż do ścian masywu Giewontu. Masyw Giewontu, o wysokości 1894 m n.p.m. i długości 2,7 km, położony jest między Doliną Bystrej, Doliną Kondratową, Doliną Małej Łąki i Doliną Strążyską. Góruje nad Zakopanem i jest z niego znakomicie widoczny. Od strony północnej Giewont jest stromy i trudno dostępny, jego południowe zbocza są łagodniejsze. Szczyt znajduje się w północnej grani Kopy Kondrackiej. Złożony jest z trzech części: Wielkiego Giewontu, Małego Giewontu i Długiego Giewontu. Na Wielkim Giewoncie znajduje się 15-metrowy żelazny krzyż, obiekt pielgrzymek religijnych.



Wędrując po ścieżkach Tatrzańskiego Parku Narodowego (TPN), utworzonego w 1954 roku dla ochrony przyrody tatrzańskiej i zachowania jej naturalnych walorów, ważne jest by umieć szanować to piękne miejsce, nie zaśmiecać go i nie dewastować, by móc cieszyć się pięknem natury przez długie lata. Pamiętajmy, że przyrodę należy chronić, kochać i szanować.

W inny dzień naszego pobytu wybraliśmy się na Krupówki. To najbardziej znana i najstrasza ulica Zakopanego, obecnie pełna nowoczesnych sklepów i straganów z różnymi pamiątkami, zachęcających turystów do kupna. Naszą uwagę zwracały grube skarpety i inne ciepłe ubrania z owczej wlny, które stanowią doskonałe wspomnienie Zakopanego i pasących się na tatrzańskich halach owiec.

Odwiedziliśmy także zabytkowy Stary Cmentarz na Pękowym Brzyzku. To pierwszy zakopiański cmentarz, powstały w połowie XIX wieku, na którym od lat dwudziestych XX wieku chowano już tylko ludzi wybitnych i zasłużonych dla Zakopanego, Tatr i Podhala. Spoczywają tu m.in.: doktor Tytus Chałubiński, który spopularyzował Zakopane w Polsce, twórca stylu zakopiańskiego Stanisław Witkiewicz, poeta Kazimierz Przerwa-Tetmajer, pisarze Władysław Orkan i Kornel Makuszyński, olimpijczyk Stanisław Marusarz, Karol Stryjeński – architekt, rzeźbiarz, który zaprojektował m.in. skocznnię narciarską Wielką Krokiew, czy Sabała – muzykant, gawędziarz, przewodnik tatrzański, najstynniejszy góral. Wszystkie nagrobki wykonane w drewnie, kamieniu i metalu, są niepowtarzalnymi dziełami sztuki. Charakterystyczne są motywy stylu podhalańskiego: kapliczki, rzeźbienia, malowidła na szkle.

Zakopane to miasto wczasowo-uzdrowiskowe, siedziba Powiatu Tatrzańskiego. To największy w Polsce ośrodek turystyki górskiej, jaskiniowej i sportów zimowych. Rocznie odwiedza to miejsce ponad 3 mln turystów. Centrum Zakopanego jest położone u samego podnóża Tatr. Historia miasta sięga przełomu XVI i XVII

wieku i jest związana z niewielką osadą, której ludność trudniła się rolnictwem i pasterstwem. Dalszy rozwój osadniczy był związany z odkryciem w Tatrach złóż rudy żelaza i metali kolorowych. Walory naturalnego położenia Zakopanego zaczęto doceniać na przełomie XVIII i XIX wieku, zaczęli tu przybywać badacze Tatr, a potem turyści i kuracjusze.

Odwiedziliśmy także drewniany Kościół Najświętszej Maryi Panny Matki Zbawiciela na Antałówce, ten piękny nieduży kościółek zachęcał do wspólnej modlitwy, tam byliśmy także na niedzielnych eucharystiach. Byliśmy też w Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej na Krzeptówkach. Jest to sanktuarium maryjne, wybudowane jako votum za ocalenie życia papieża Jana Pawła II po zamachu z 13 maja 1981. W 1997 roku Ojciec Święty odwiedził i konsekrował świątynię. Tam modliliśmy się w ciszy i skupieniu, wspominając naszego Papieża, wielkiego miłośnika Tatr i Podhala. Obok kościoła znajduje się kaplica z 1951 roku, w niej umieszczona jest figura Matki Bożej Fatimskiej ofiarowana przez biskupa z Fatimy, w 1987 ukoronowana przez Jana Pawła II na Placu św. Piotra w Rzymie.

Poza spacerami i wycieczkami, miło spędzaliśmy wolny czas w pensjonacie, gdzie odpoczywaliśmy każdy na swój sposób, m.in. w sali gimnastycznej, na świetlicy, przy grach planszowych. Siadaliśmy także przy kawie w pięknym hotelowym ogródku pod zadaniem, z kwiatami i fontanną. Pamiętajmy, że śmiech to zdrowie, często żartowaliśmy, zaśmiewając się do rozpuku. W dwa wieczory bawiliśmy się na hucznych dyskotekach, didżej grał na syntetyzatorze różne znane przeboje, zachęcające do wspólnych tańców. Estrada była udekorowana kolorowymi balonami. Przy muzyce oddawaliśmy się miłej hulance, rozbawieni, pełni werry, tańczyliśmy różne tańce przy przebojach z dawnych lat, a były to m.in. samba, rumba, walc angielski.

Dni spędzone na tym relaksującym turnusie upływały nam bardzo szybko, w myśl zasady, że co dobre,



szybko się kończy. Zrelaksowani i ucieszeni tak licznymi atrakcjami, musieliśmy wrócić do codzienności, do Krakowa. Nasze wspólne minione chwile będziemy pamiętać długo. Ten czas sprawił nam wiele radości,

uśmiechnięci i zadowoleni żegnając się wołamy: Do zobaczenia w przyszłości! Jak szybko minął nam ten czas i te piękne wspólne chwile!

Źródła: *Zakopane i Tatry*, *Wiesława Rys*, *Wikipedia*

## **Złote Myśli**

*Wszystkich trzeba szanować i nie ma co żałować.*

*Warto być bardzo wspańiałomyślnym, żeby żywot był pomyślny.*

*Życie się nieci, a czas leci, a on płynie w każdej godzinie.*

*Prawie całkiem inny jest świat, gdy wracamy do tamtych lat.*

**Perła**

# J E S I E Ń



Anna  
Kwiatkowska

Marek Migdał



Józef  
Zamojski



Elżbieta Tokarz



Jacek  
Świstek

Józef Zamojski



Bogumiła  
Mącznik







Piotr Bal



Aneta  
Słupik

## WRZEŚNIOWA JESIEŃ

Wrześniowa jesień w blasku słońca  
Z początku września aż do jej końca  
Tejże jesieni trwającej teraz  
Która się w barwy ciepłe ubiera

Ta jesień w blasku łagodnego słońca  
Gdy upał już zelżał, choć słońce goreje  
Gdy wrzesień się zbliża już do swego końca  
Kiedy babie lato już się wreszcie dzieje

To babie lato ze słońcem gorejącym  
Krzepiącym blaskiem tego słońca  
Tym słońcem jasnym, oślepiającym  
Od wschodu do zachodu, do dnia końca

To słońce dziś blaskiem tu świecące  
Na nieba skłonie i w jego błękitcie  
To słońce jasne oraz całe błyszczące  
Na horyzoncie nieba, w całym tym zachwycie

Marek Migdał

Józef  
Zamojski



Elżbieta Tokarz



Stanisław Tupta

Kazimierz Fudali



# „Hulaj dusza bez kontusza”, czyli Piknik u Jawora

Tegoroczny, dwudziesty drugi „Piknik u Jawora”, odbył się 7 września. W tym roku hasłem przewodnim było: „Hulaj dusza bez kontusza!”, a motywem imprezy dawny dwór szlachecki. Wszędzie królowały postaci ubrane w stroje dworskie: panie w długie barwne suknie, panowie w żupany z kontuszami, na budynkach widniały proporce z hasłami: „Dobrej głowie dość po

słowie” i „Nie wywołuj Rysia z Łanów”, a obok wejścia stały dwie postaci – magnat i jego dama, obydwoje pięknie ubrani po szlachecku.

W pierwszej kolejności Dyrektor naszego Domu powitał wszystkich przybyłych gości: mieszkańców, ich rodziny i znajomych. Podziękował także sponsorom,



Bożena Florek





którymi byli: Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych, Dzielnica Podgórze, Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych oraz Władze Miasta Krakowa, które reprezentował Wiceprezydent Andrzej Kulig.

Po części oficjalnej przyszedł czas na część artystyczną. Rozpoczął ją zespół baletowy „Cracovia Danza”, który składa się z czterech kobiet i czterech mężczyzn ubranych po magnacku. Zespół zdobył sWiatowA



ślawę, wystąpił w ponad 30 krajach. Na naszej estradzie rozpoczął swój występ od poloneza. Piękne zręczne ruchy wykonawców zachwyciły wszystkich, a ich występ nagrodzono rześnymi oklaskami. W dalszej części, podczas pojedynku dwóch rycerzy, zgromadzeni goście mieli okazję poznać zwyczaje szlacheckie. Dwóch mężczyzn ubranych w zbroje z przyłbicami walczyło o damę serca. Walka odbywała się naprawdę, panowie zdawali się nie żartować, ale na szczęście nikt nie został ranny. Po walce nastąpiła licytacja prac wykonanych przez mieszkańców naszego Domu. Terapeutki prezentowały prace i ogłaszały cenę wywoławczą, którą potem podnosili chętni do kupna. Wśród licytowanych prac znalazły się obrazy malowane akwarelami lub farbami olejnymi, przedstawiające pejzaże, zabytkowe budynki, martwą naturę, były też ikony malowane na drewnie, witraże i lampki nocne. Następnie na scenie pojawił się dobrze nam znany zespół „Krakowskie Andrusy” ze swoimi wesołymi piosenkami. Potem do późnych godzin wieczornych grał i śpiewał zespół „Idylla”, który melodiami retro i disco polo zachęcał zgromadzonych do tańca. Na pikniku nie zabrakło także innych atrakcji. Przy wejściu znajdował się kiermasz oraz loteria. Na podwórzu ustawiono także dyby drewniane, w które według obyczaju wieszono chłopca pańszczyźnianego i karano chłostą. Nieopodal odbywały się także pokazy wyplatania z wikliny, oraz konkurs strzelania z łuku, który przyciągał najmłodszych uczestników pikniku.

## DPS bez łez

*Nadeszła już pora  
Na piknik u Jawora  
Nie żal nikomu trawki  
Na namioty i ławki  
Podłoga z desek rozłożona  
Kuchnia polowa postawiona  
Wiszą wielkie plakaty  
I jest maszyna do waty  
Ruch wielki jak na targu  
Są nawet prace do przetargu  
Stępa chodzi kilka koni  
Gotowe już bloczki w dłoni  
Na scenie działa aparatura  
Będzie moda, pogoda i kultura  
Przychodzą chętnie ludziska  
Już jakaś para się ściska  
Dyrektor powiedział niemało  
I zaraz potem zawrzało  
Grano znane utwory  
I tańczył nawet chory  
Nikt nie czuł się sam  
Wśród opiekunek – dworu dam  
Gdy zespół potrzebował oddechu  
Wszyscy jedli w pośpiechu  
Podnieceni w tańcowaniu  
Nie myślą wcale o spaniu  
Choć nadszedł wieczór już  
Zabawo, służ nam służ  
Niech przebój dnia  
Godzinę całą trwa  
Rozrywko my cię love and kiss  
Chcemy zabawy jeszcze raz na bis  
Bo życie ułożone z chwili obok chwili  
Najlepiej dobra zabawa umili*

Jan Chudy



Wielkim zainteresowaniem cieszyły się również przejażdżki konne oraz kule wodne. Nie zabrakło atrakcji kulinarnych – w tym roku kuchnia serwowała grilla, kaszanke, żurek polski, bigos, oraz różnorodne ciasta, popcorn i watę cukrową. Piknik zakończył się huczną zabawą taneczną.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że tak wspaniała impreza integracyjna mogła się odbyć. Uczestnicy pikniku na pewno docenili ogromny trud i wysiłek włożony w przygotowanie tej imprezy, na którą czekamy cały rok. Stokrotne dzięki i do zobaczenia za rok!



*Hulaj dusza  
bez kontusza*

# J E S I E Ń



Piotr Bal

Piotr Bal



Wojciech Wierzbicki



Józef Zamojski

## RADOŚĆ

Żyje ze mną moja radość  
Nie liczy dni do jesieni bo  
Jesień już tutaj, nie obok  
Marnują się jesienne kolory moich  
Uczuć, moich myśli i planów  
Wszystko we wrzosach i cynowych brązach  
Piaskowych żółciach  
Krwistych zawiściach za siwiznę i zmarszczki  
Za fizyczną niedoskonałość

Anna Kwiatkowska



Anna Kwiatkowska



Marek Migdał

## PRZEMKNĘŁO

Przeleciał nieopodal bielik  
Zaraz po nim paż królowej  
Cytrynek przysiadł na gałązce  
Ptak do dziupli z robakiem się chowa  
Rudowłosa wiewiórka robi stójkę  
Na środku alei  
Ponad wodę wysoko wyskoczyła ryba  
Przemknął pies bezdomny  
I minęło mnie moje uczucie  
Zarówno do lata tego, jak i do tej wiosny  
Jesienią pojawi się, mam nadzieję  
Coś całkiem innego, niż  
Poprzednie przeżycia do świata  
Zbyt ulotnego niż moje życie



Kazimierz Fudali

Anna Kwiatkowska



Piotr Stawowy



Lidia Wąsik



Adam Kukla



Piotr Bal

# Jesień w Ogrodzie Botanicznym

W słoneczny październikowy dzień wyruszyliśmy na zwiedzanie Ogrodu Botanicznego, aby zaobserwować zmiany – byliśmy w tym miejscu na wiosnę, później porą letnią, aż doczekaliśmy wyjścia w to piękne miejsce jesienią. Te porównania dają fantastyczne

Do najciekawszych kolekcji należy zaliczyć: sagowce, storczyki, tropikalne, rośliny użytkowe, rośliny ozdobne, jak róże oraz irysy. Ogród posiada trzy kompleksy szklarnio-



**Lesław  
Wąsowicz**



doznania. Ogród rozciąga się u stóp XVII-wiecznego pałacu na powierzchni prawie 10 hektarów. Powstał z inicjatywy Hugona Kołłątaja, podczas reformy Akademii Krakowskiej.

Nieco później, w XVIII wieku powołano tutaj także obserwatorium astronomiczne oraz stację meteorologiczną, która do dziś prowadzi zapisy pogody.

we: Viktorię, Jubileuszową i Holenderkę, działki dydaktyczne oraz ozdobne. W jego obrębie znajduje się także ekspozycja muzealna, prezentująca historię samego ogrodu, jak również eksponaty z badań prowadzonych w tropikach przez krakowskich botaników. Ogród jest również ulubionym miejscem na odpoczynek i relaks.



## „Pociąg do kolei”

29 września dzięki zaproszeniu Stowarzyszenia Miłośników Kolei w Krakowie uczestniczyliśmy w imprezie pt. „Pociąg do kolei”. Pasażerami tego niezwykłego pociągu byli mieszkańcy DPS-u przy ulicy Krakowskiej oraz zaprzyjaźnionych z nim Domów. Naszą podróż rozpoczęliśmy pociągiem ze stacji Kraków Płaszów, a zakończyliśmy w Chabówce. Po drodze przejeżdżaliśmy przez różne miejscowości, między innymi przez Kalwarię, Lanckoronę, podziwiając piękne widoki i jesienne pejzaże. Pierwszą atrakcją w trakcie tej podróży było zwiedzanie Skansenu Taboru Kolejowego, powstałego na terenie dawnej parowozowni w Chabówce. Słynie on z najliczniejszej i jednej z najciekawszych kolekcji eksponatów związanych z historią kolejnictwa

w Polsce. Z dużym zainteresowaniem oglądaliśmy lokomotywy parowe, spalinowe i elektryczne oraz wagony i żurawie kolejowe, mnie najbardziej podobała się czerwona lokomotywa. W Chabówce czekała na nas kolejna atrakcja, była to rozśpiewana niespodzianka. Grupa przedszkolaków „Kierpcusie” wystąpiła z góralskim programem artystycznym, dzięki czemu poczuliliśmy przez chwilę góralski folklor. Na zakończenie pobytu posililiśmy się kiełbaską z grilla. Wszystkie atrakcje imprezy zostały uwiecznione na zdjęciach. Pełni wielu wrażeń wyruszyliśmy w podróż powrotną do naszego Domu, umilając sobie czas śpiewem i tańcem.



**Daniel  
Łętocha**



### **Złote Myśli**

*Nie rób hałasu zawczasu.*

*Czasem gra na czas jest w sam raz.*

*Trzeba się odnowić, żeby się uzdrowić.*

*Dobrze się czujesz i studiujesz.*

**Perła**

## **Skrawek ułamka**

*Dumna miłości, nie prowokuj, nie unosi się gniewem  
Brakiem Ja, brakiem drugiego dna  
Wiem, że odeszłaś ode mnie, uciekłaś, ulotniłaś się ze mnie  
Jak wiatr z zawadiacką miną  
A min jak i min miałaś dużo  
Patrzyłaś na niego nie swoimi oczami  
Oczami przeszłości, oczami bezinteresownego podziwu  
Dla ekstazy wyniosłości i pychy  
Dla cmentarza wszelkich relacji pozytywnych  
Uwodził cię w niej niedosyt  
Garść wspomnień i drugie życie  
Gdzieś obok jakby nadziana na rożen jagnięcina  
Opiekałaś się i przyzwalałaś na to chociaż rany wewnętrzne  
W psychice były głębsze niż niejedne powierzchowne oparzenia  
Nie otrzymałaś nic w zamian  
Nietrudno się z tym pogodzić  
Patrząc wstecz i jakkolwiek rozsądnie myśląc  
Bez urazy  
Naiwność nie jest zarzutem dla tego kto inny być nie może  
A ty wtedy taka byłaś, naiwna, nawet nie roztargniona czy rozkojarzona  
Skupiona tylko na nim  
Po prostu ślepo zaufałaś psychicznemu sado maso  
A poczytywałaś sobie go za osobę bliską, niemal troskliwego opiekuna  
Niemałże uczyłabyś go latać, gdybyś sama potrafiła  
Obłudo, dysfunkcjo, aberracjo imienna i umysłowa uwierz mi  
Naprawdę łatwo jest się z kimś takim rozstać,  
A przeszłość pogrzebać i posprzątać zakamarki wyobraźni  
Dla czegoś lub kogoś lepszego niż ciągły smutek i zasepienie  
Człowiek to także istota radosna i dążąca z natury do czegoś pięknego  
Nie jak jesienna szaruga czy wiosenne roztopy  
Bez pąków, liści i kwiatów na krzewach  
Bez zapachów bzu i jaśminu  
Bez pełnego słońcem powietrza*





### **Moja lina**

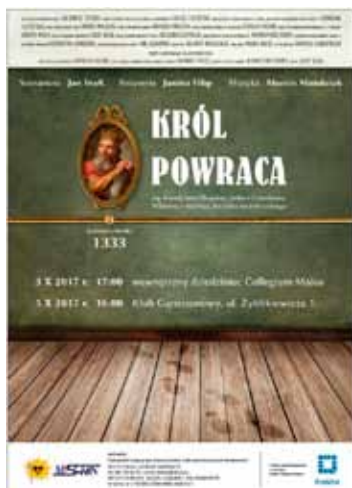
Po co kłamiesz?  
Naginasz do spodu rzecz nietrwałą, marną i niestałą, przeszłą  
Co z tego, że nic nie zostało z nas  
Warto pamiętać już tylko to, co było  
Jak lato jesienią ale i to, to za wiele dla ciebie  
Mniesz w dłoniach kartki z moim listem – wyrzucasz, zapominasz  
Chociaż nie wiesz nic o tym, co kiedyś nas połączyło  
Bóg dał, Bóg wziął  
I daremnie z tym walczyć o coś nowego  
Dla głodnego obiad odgrzewany smakuje jak specjał  
Ale dla sytego jak porażka  
Zapewne moje listy to takie reminiscencje, które  
Przyszło ci czytać po latach  
Lecz nie obawiaj się, znam słowo „dość”  
Znam słowo „prawda”  
Znam wreszcie słowo „odejść” czy  
Polecenie typu „idź własną drogą”  
Teraz już to potrafię, nie ty mnie tego nauczyłeś  
Ale ty to spowodowałaś  
Będę liczyć zbierane liście i kasztany  
Usiądę pod parasolami w kafejce na małej czarnej  
I pomyślę o sobie przyszłej bez urazy i żalu  
Nie dam się nabrać waszemu plemieniu X  
Nie jestem złoczyńcą darząc kogoś za darmo uczuciem  
Gdybyś za nie zapłacił każdą cenę,  
Ceniłbyś sobie mnie bardziej niż własną matkę  
Lecz ty zapewne nie wyzwolisz się, nie przejdiesz  
Nigdy nawet przez ząbkowanie w miłości jednoegzemplarzowej  
Dlatego to koniec, mój drogi, moje uczucia „idą w las”  
Gdyż nie potrzebuję być już więcej poniewierana niezgodą pragnień  
Czy uczuć choćby życzliwości jedynie  
Do widzenia, moja legendo, na mapie życiowej porażki  
I życiowego zwycięstwa  
Koniec – końcem znaczy początkową moją historię



Anna  
Kwiatkowska

## „Król powraca”

4 października wybraliśmy się do Collegium Ma-  
ius, gdzie miało odbyć się przedstawienie pod tytułem  
„Król powraca” w reżyserii Janiny Filip i muzyką Mar-  
cina Mandziuka, według scenariusza Jan InaK. Była  
to sztuka wielce patriotyczna, z której jednak mało co  
słyszeliśmy, bo słowa i piosenki zagłuszał deszcz le-  
jący się z czterech żygaczy o kształcie głów smoków,  
wychodzących na dziedziniec. Ale  
coś tam słyszałem o wyprawie krzy-  
żowej, na którą wyruszył król Węgry  
ze swoim rycerstwem, bo Węgry jak  
i Polska były przedmurzem chrze-  
ścijaństwa i stąd u nich, jak i u nas,  
taki sprzeciw wobec przyjmowania  
uchodźców – muzułmanów, bo przez  
całe wieki musieliśmy się przed nim  
bronić i co?... Na próżno? Potem  
był opis ślubu jakiegoś króla Polski  
– najprawdopodobniej Kazimierza  
Wielkiego, kiedy to przez 3 dni na  
Rynku stało sześć dwustulitrowych  
beczek wyborczego wina, które było



rozdawane bezpłatnie i wciąż uzu-  
pełniane, a goście króla bawili się  
u Wierzyńka. To tyle, ile zdołałem  
zrozumieć kiedy woda z żygaczy  
trochę popuściła i lało mniej. Ale  
najważniejsi byli aktorzy. Były to osoby niedowidzące  
i niewidome, które ubrane we wspaniałe stroje z epoki  
odgrywały to przedstawienie. Każdy  
był wprowadzany na scenę i spro-  
wadzany z niej przez damę dworu.  
A była tych osób liczna grupa – sami  
królowie, królowe, biskup i błazen.  
Bardzo szkoda, że nic więcej się nie  
dowiedziałem z przemów i piosenek,  
które artyści przedstawiali – w nor-  
malnych warunkach to staliby na  
środku dziedzińca, wszystko byłoby  
jasne, a tak to wyszliśmy wcześniej,  
bo nie miało sensu dalsze oglądanie  
bez fonii i marznięcie w taką pogo-  
dę. Ale i tak było warto ruszyć się  
na miasto.



**Mirek  
Konieczny**

\*\*\*

*I  
Trzeba  
Co  
Opanować  
Dalej  
Czas  
Będzie*

\*\*\*

*Lepsze tak  
Jak jest  
Zawsze dobrze*



**Tadeusz  
Gorlach**

\*\*\*

*To to  
To bardzo  
Będzie  
Koniec dobrze  
Inaczej  
Pracy jest*

*To co kto chce  
Komunizm wszystko  
Jest dla każdego*

\*\*\*

*Może być zawsze dobrze*

\*\*\*

*Najważniejsze są rzeczy, którym nikt nie przeczy.  
Są rzeczy dobre, lepsze, najlepsze.*

## Brzmienie łez

*Czynię tak jak pragnę – moje apogeum wystarczy mi  
Za ziarenko zboża, za załączek prawdy  
Chcę uczynić z zenitu obraz swojej wiary  
Swojej nicości, swojej zagłady  
Drażni i unicestwia mnie fakt mojej w niej przemiany  
Jestem sobą, jestem słowna  
Jak ptak ulatuję do gniazda by nakarmić swoje  
Małe nieistotne słowa  
Swoje małe ptactwo odruchowe  
Jestem sponiewierana przez samą siebie  
Nadaję memu życiu nowy smak  
Nowe szczegóły – jedność  
I nieskazitelną otuchę  
Przytulam sama siebie do siebie  
I niosę w sobie dla siebie  
Cień miłości  
Cień dawnych zwycięstw i pogody ducha  
Obecnie tego właśnie teraz potrzebuję  
I sama po to sięgam co sobie sama daję  
Nie zgadzam się z Tobą, Boże, czasami jesteś gorszy  
Niż prokurator dla mnie  
Jeśli chodzi o uczucia  
Dlatego teraz jestem sama  
Tak lepiej niż cierpieć w imię Pana dla drugiego człowieka  
To jakaś anomalia  
Jakaś psychiczna destrukcja  
Związana z adoracją umysłową lub szalonym uwolnieniem nieszczęścia  
Związanego z osobą o dysfunkcji kochania samego siebie  
A tym bardziej bliźniego w rzeczy samej*



**Anna  
Kwiatkowska**



04.09.2017

# *Mysli* Perła *jesienia*

Niebo kolosalne jest realne.

Wieczność kolosalna jest realna.

Przedwieczny chce, byśmy nigdy nie zbłądzili i jak najlepiej żyli.

Wieczne zbawienie to najlepsze ocalenie.

Módlmy się za Ojca Świętego, biskupów, księży i diakonów, aby byli pełnymi Ducha Świętego i mężnymi mężami Bożymi.

Za wszystko Panu Bogu dziękujemy, tym żyjemy.

Z wszystkiego cieszymy się w Duchu Przenajświętszym.

Niech się rozrusza, niechaj się porusza, jak jest żywa dusza.

Człowiek moralny jest realny.

Człowiek duchowy jest nowy.

Człowiek religijny jest bez winy.

Święty Wojciechu, jest wiele śmiechu.

Nie tylko Święta Urszula wszystkich rozczuła.

Pierwszym błogosławionym męczennikiem jest Święty Abel. Święty Szczepan jest pierwszym świętym męczennikiem Kościoła.

Coraz bliżej świętego Chleba, który uchyli Nieba.

W wieczności zawsze i wszędzie promieniuje przedziwna światłość Chwały Majestatu Pana.

Jak chcesz być zbawiony, nie miej żony. Idź do zakonu, pełen Bożego pokłonu.

Chwała Majestatu Pana jest niepokalana.

Wydziwować się nie mogę, że masz tak cudowną mowę.

Twoja droga jest sprawiedliwa!

Czy wart jestem Ciebie na tym Bożym Niebie?

Miłość jest zawsze najdoskonalszą i najświętszą drogą serca do serca.

Serce jest świątynią miłości. Ono jest opoką miłości.

Miłość się w sercu mieści. Tyle ma świętych gości.

W prawdziwej miłości nie ma złości.

Miłości nikt nie zazdrości. Miłości się nie zazdrości.

W świętej miłości zaznaje się litości.

Dla wiernych uczniów Chrystusa Boże Narodzenie jest zawsze spełnionym marzeniem.

Narodzenie Pana jest dziejowym wydarzeniem Najwyższego.

Panu się oddajemy, Jemu serca dajemy.

Panu wierzymy, Nim się cieszymy.

Do Niego spieszmy, tak się ucieszymy.

Kto się ucieszy, gdy się spieszy?

Najbardziej się cieszy, jak nie grzeszy.

Pan Bóg się cieszy, gdy nikt nie grzeszy.

Warto mieć rzeczy na pieczy.

Miłość wieczna jest bajeczna, bezpieczna, konieczna, przedwieczna.

Koniec draństwa, pijaństwa, oszukaństwa, szataństwa, chuligaństwa.

Sprawnie i zabawnie, ładnie i dokładnie.

Bardzo dobra kariera rozwesela.

Dziecko i kobita nie powinna być bita.

Komuś się marzy, że się coś przydarzy. Może na plaży coś się zdarzy.

Zostań z nami, melodio.

Ile jest radości wśród gości?

Miłość jest przecudem. Życie jest cudem.

Życie jest dziwne, miłość jest prze-  
dziwna.

Życzliwość daje szczęśliwość.

Człowiek życzliwy jest szczęśliwy.

Życie drugie jest na lata długie.

Nie tylko Święty Mareczek jest jak  
cukiereczek, anioleczek.

Panna można wszystko czyni  
z ostrożna.

U wdowy chleb zawsze gotowy.

Póki mamy, to skorzystamy.

Przedwieczny w niebie ma dary  
bez miary, pełne poświęcenia,  
ofiary.

Doskonałe i święte są możliwości  
Osób Boskich, Maryjnych, Aniel-  
skich i Świętych.

Świat Boski, a ludzi troski.

Wieczności, ojczyzno moja, ile cię  
cenić trzeba, ten tylko się dowie,  
kto cię miłuje.

Epifania nie jest dla zatwardzia-  
łego drania. Epifania jest do umiło-  
wania.

Polacy to najlepszy, najwspaniał-  
szy, najmiłosierniejszy, najlitościw-  
szy, najdoskonalszy i najświętszy  
naród wybrany.

Polacy są najbardziej oryginalnym,  
sumiennym, rzetelnym, praw-  
dziwym i rzeczywistym narodem  
świętym.

Święte czyny są bez winy.

Świętość jest zawsze najdoskonal-  
szym objawieniem wielkości Osób  
Boskich, Maryjnych, Anielskich  
i Świętych.



rys. Józef Zamojski

Męstwo zapewnia bezpieczeń-  
stwo. Boskie męstwo zapewnia  
Mu pełne zwycięstwo. Męstwo  
daje Najwyższemu Boskie zwycię-  
stwo.

Miłość uzdrawia i koi szukających  
jej.

Wiara to nie gitara.

Mocne siły was zbawiły.

Do miłości trzeba mądrości.

W miłości są mądrości.

Dla miłości potrzeba mądrości.

Zaprawdę mów prawdę.

Różaniec to nie taniec. Jak róża-  
niec, to nie taniec. Taki taniec, jaki  
różaniec.

U Wszzechmogącego są możliwe  
wszelkie cuda za sprawą transu,  
hipnozy, magii.

Jak się uda, mogą być cuda.

Taki jesteś cały wspaniały.

Nie każdy wspaniały jest dosko-  
nały.

Miłość cała jest doskonała.

Od wspaniałomyślności do miło-  
ści. Od miłości do wspaniałomyśl-  
ności.

Od przyjaźni do jaźni.

W prawdziwej przyjaźni jest róż-  
niej.

Od bezinteresowności do wspan-  
niałomyślności.

Od wspaniałomyślności do wyro-  
zumiałości.

Od wyrozumiałości do litości.

Poświęć życie całe ku Boskiej  
Chwale.

Miłość cała jest wspaniała.

Miłość jest cudowna z ostrożna.

Miłość jest poważna, raźna, od-  
ważna, ważna, sprawna, zabawna,  
ładna, dokładna.

*Myśli z 2015*

# J E S I E Ń



Józef Zamojski



Anna Kwiatkowska



Józef Zamojski



Marek Migdał

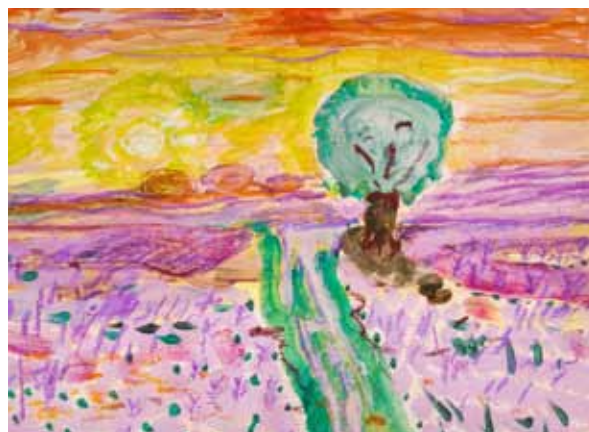


Piotr Bal



Józef Zamojski

Krzysztof  
Piasecki



Józef Zamojski



## JESIEŃ PANI RÓŻNYCH OKAZJI

Jesień z zieleni butelkowych przechodzi w żółcie niczym kurczęta  
W czerwieni niczym maki w zbóż polach latem  
W brązy i biało-czarne odcienie, ochry, liście khaki  
Z jarzębin przetworów pora minie  
Nim się zdążymy nimi zachwycić  
Będzie coraz zimniej i deszcze będą i sloty  
A może nawet kruche jak ciasto uciране bielutkie płatki śniegu  
Na naszych rzesach, twarzach, lub parasolu czy kapuzie  
W lasach, parkach, rezerwatach pousypiają nam zwierzęta  
Gile, sikorki, kruki, kawki i gawrony królować zaczną naszą jesienią  
Do późnej zimy – wczesnej wiosny spotkamy je na naszej drodze  
Tylko gołębie przeziębione i zmarznięte tulić się będą  
W rogach ulic, na parapetach i w okienkach stryżków  
Bardzo starych naszych krakowskich kamienic  
Pozamarzają nam zalewy no i Wisła, lecz to raczej zimą tak się stanie  
Więc zanim zacznie się wiosna tak bardzo podobna do późnej jesieni  
Bez liści kwiatów, choćby astrów, bez kulek białych dzikiej tarniny  
Bez Święta Zmarłych z chryzantemami  
Tymi jak gwiazdy, i tymi jak kule  
Bez zniczy zapalonych jawnie i bez pośpiechu,  
Bez smętków i zadumy, a radością i miłością wciąż jeszcze żywą  
Bo w naszym sercu i umyśle  
Póki co pozapalamy więc nasze lampiony,  
Zmówimy pacierz i modlitwę – podziękujemy Jezusowi  
Wieczorem zaś w gronie najbliższych z rodzin lub przyjaciół  
Powspomniany stare dzieje  
Pozostawimy niezatarte wspomnienie wspólnoty  
Wzajemnego sobą towarzystwa  
Pojawią się zapewne grzybki marynowane na stołach,  
Także świeże owoce i warzywa, w sałatkach czy bez sałatek  
I z lekkością i smakiem spróbujemy jakie  
Nowości zebraliśmy jesienią i latem  
A co dopiero gdy nadejdzie zima: gotowe  
Kapusty i papryki, ogórki, pikle z patisonów  
Karczochy świeże i buraczki, ziemniaczki te zimowe zbierane jesienią  
Wszystko świeże, więc i bardzo korzystne, bo i zdrowe,  
W sam raz na nasze potrzeby oraz kieszeń  
Na razie można podziwiać przeróżne barwne kolory  
Liści i kwiatów jesiennych, także ich płatków i liści już opadłych  
Jakby „przyziemnych” obecnością  
A pod nimi kolory ziemi, piasku, kamieni, leśnych ściótek,  
Traw w parkach i ogrodach wszystko już swe soki zatrzymuje do wiosny  
Dzień znacznie krótszy już nastaje wieczorem  
Sen pod powiekami się z nami zмага  
Rano leniwe ociąganie przed dniem szarym następuje  
Tak zleci nam ta jesień wcześniej, zanim zima za oknem zawita  
W trosce dorosłych o swe dzieci szronem nam szyby poozdabia  
W girlandy kwiatów młeczne drogi i inne liściaste zawiłości  
Wspomnimy wtedy jesień, lato, wiosnę u progu zimy  
Pani zimowych sportów i bałwankowo-lodowych kreatywności



Piotr Bal



Piotr Bal



Piotr Bal

Anna Kwiatkowska

## Wieczorek poetycki

W połowie października miałem przyjemność uczestniczyć w wieczorku poetyckim. Wieczorek ten prowadziła terapeutka Pani Małgosia, spotkanie z poezją trwało ok. 1 godziny. Swe wiersze prezentowała Pani Lidka Wąsik z bud. 43E, która sama je czytała. Czytałem je również i ja, piszący te słowa, i Pani Małgosia. Jeden wiersz czytany przeze mnie dotyczył jesieni, z kolei drugi był poświęcony wiosnie. Wiersze prezentowane przez Panią Lidię dotyczyły też sfery wiary i religijności, miały także wymiar patriotyczny,

oba te tematy w wierszach łączy osoba św. Jana Pawła II. Czytając wiersze siedzieliśmy przy owalnym stole w „Klubie” i popijaliśmy pyszną kawę. W planie na następne spotkania mamy czytanie wierszy Czesława Miłosza, fragmentów „Kwiatów polskich” Juliana Tuwima i innych wierszy. Może kiedyś będziemy czytać wiersze Wisławy Szymborskiej, może też zapalimy świeczki dla zbudowania jeszcze bardziej nastrojowego klimatu...



**Wojciech Wierzbicki**

## Wycieczki

### Papieskie Miasto Wadowice

12 września, w poniedziałek, o godzinie 10:41 wyruszyliśmy z Dworca Płaszowskiego pociągiem do Wadowic. Była nas niewielka grupa trzech opiekunek i siedmiu podopiecznych. Jechaliśmy niewielkim składem regionalnym, który poruszał się z tym charakterystycznym stukotem (to pi uderza o szynę, jak lubił mi to tłumaczyć Wili Okarmus), a ja pozeralem krajobraz za oknem pełen słońca i przejrzałej już zieleni. Gdy dotarliśmy na miejsce, od razu skierowaliśmy się na wadowicki Rynek, nieopodal którego znajduje się dom św. Jana Pawła II. Na to muzeum warto przeznaczyć i pół dnia, aby odczytać wszystkie komunikaty znajdujące się pod zdjęciami i filmami przedstawiającymi życie jednego z największych Polaków. My zobaczyliśmy jego życie w godzinnej pigułce zaaplikowanej nam przez siostrę przewodniczkę. Po wyjściu na pole w ten cudowny dzień, udaliśmy się do cukierni, w której Lolek spędzał z kolegami czas po maturze. Po wybraniu stolików na zewnątrz zabraliśmy się za pałaszowanie



papieskich kremówek. Były pyszne, ale ajerkoniaku było za dużo, w porównaniu do tych najlepszych, które robiła moja śp. ciocia Irena. Po spożyciu kremówek i kotletów schabowych w krom-



**Mirek Konieczny**

kach, które przywieźliśmy ze sobą, poszliśmy jeszcze zwiedzić kościół, w którym, gdy obok rodził się na piętunku młody geniusz, śpiewano właśnie majową nowenę do Matki Boskiej. Jak twierdził Jan Paweł II, nowenna ta przejęła nad nim opiekę. Kościół jest całkiem spory, renesansowy. Znajdują się w nim relikwie, mianowicie skrawek bandaża, którym Ojciec Pio owijał sobie dłonie w trakcie krwawienia stygmatów. Jeszcze rzut oka na chrzcielnicę, w której był ochrzczony młody Karolek Wojtyła i poszliśmy na dworzec. Zrobiło się chłodniej, ale dopiero przed samym DPS-em złapał nas majowy deszczyk. I tak, zadowoleni i szczęśliwi, dotarliśmy z powrotem przed godziną 19-tą.

# Książka moim przyjacielem

## O korzyściach z czytania



Lidia Wąsik

Interesująca książka jest dla mnie wielką przyjemnością, z którą miło spędzam czas wczuwając się w wydarzenia i losy bohaterów, śledząc z pasją toczącą się akcję. Mimo moich problemów ze wzrokiem, staram się czytać dużo i często pochłaniam książki jak bułki z masłem.

W ostatnich latach, wraz z rosnącą popularnością telewizji i komputerów, podobno zwyczaj czytania książek zanika, jesteśmy często tak pochłonięci oglądaniem filmów, graniem w gry komputerowe czy serfowaniem po Internecie, że nie znajdujemy czasu na czytanie książki. Wielu z nas woli również obejrzeć film nakręcony na podstawie powieści, niż przeczytać ją samą. Badania pokazują, że liczba osób czytających drastycznie spada. Organizowane są kampanie społeczne, których celem jest popularyzacja czytelnictwa.

Tymczasem książka może być dla czytelnika prawdziwą przyjaciółką, a zalety czytania książek są ogromne. Książka rozbudza wyobraźnię, poszerza wiedzę i daje wiele satysfakcji, uczy przedstawiając czytelnikowi poszukującemu ciekawego świata. Książki mogą znacząco zmienić na lepsze nasze życie i nas samych.

Czytać powinny nie tylko dzieci, ale to właśnie w pierwszych latach życia najlepiej jest wyrabiać w sobie dobre nawyki, w tym nawyk czytania. Dzieci przekazują go potem swoim dzieciom. Już w dzieciństwie czyta się dzieciom bajki, które sprawiają radość, w których uwidoczniony jest świat pełen zabaw, mający również edukować. Bohaterowie różnych ciekawych dla dzieci opowieści prezentują pozytywne cechy, które mogą stać się dla dzieci wzorem do naśladowania. Książki uczą wrażliwości, empatii, odróżniania dobra od zła. Rozwijają wyobraźnię, przenoszą nas często w inny świat, uczą poznawać ludzi, czyniąc że świat, w którym żyjemy staje się lepszy. Zachęcają do pogłębiania swej wiedzy w różnych dziedzinach, mają zainteresować rozległą fabułą, ukazują różnorodną problematykę. Książki mają też istotne znaczenie w kształtowaniu kultury

i tożsamości narodowej. Ja lubię szczególnie powieści, romanse, dramaty, książki sensacyjne, w których szukam wielkich wrażeń, spełnienia marzeń i snów. W literaturze zobaczymy też świat pełen grozy, buntu, niepokoju – zaczytując się w literaturze kryminalnej o ludzkiej przemocy czekamy na rozwiązanie zagadki, a często i szukamy przestrogi. Literatura obyczajowa i historyczna przenosi nas w inne czasy, pozwala poznać jak wyglądało ówczesne życie. W książkach psychologicznych pełnych czę-

sto nieszczęść, dylematów i wewnętrznych rozterek, możemy przeżywać razem z bohaterami i dzięki temu wzruszamy się, uczymy współodczuwać a często także poznajemy różne życiowe sytuacje, i jak sobie można w nich poradzić, jak podążać przez świat z podniesioną głową i podnosić się z różnych trudnych momentów. Książki także uwrażliwiają na in-

nych – jak zauważać ludzi szukających naszej pomocy, oni potrzebują nas, a my ich. Książki popularnonaukowe i medyczne dostarczają nam wiedzy o z różnych dziedzin nauki i życia, uczą jak dbać o zdrowie.

Czytanie to doskonale ćwiczenie dla naszego mózgu, ponieważ stymuluje go, wprawia w ruch, karze mu myśleć, co jest znacznie lepsze od bezmyślnego siedzenia przed telewizorem. Z neurobiologicznego punktu widzenia czytanie to proces znacznie bardziej wymagający niż analiza obrazów lub mowy. Angażuje jednocześnie wiele obszarów mózgu - odpowiedzialnych za widzenie, za język i za skojarzenia pojęciowe. Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację, poprawia zdolność myślenia analitycznego. Poza tym czytanie pozostawia więcej czasu na myślenie – w każdej chwili można zatrzymać się na fragmencie, który wymaga analizy czy refleksji. Podczas czytania staramy się skupić, zrozumieć i zapamiętać wiele rzeczy, odkrywamy nowe pojęcia i miejsca, staramy się sobie wyobrazić miejsce akcji, bohaterów, ich wygląd, mimikę, zachowanie. Tworzymy w głowie własny film, mózg przemienia literę na obraz, co pobudza go do działania. Dzięki czytaniu



rys. Lidia Wąsik

więcej zapamiętujemy, mamy większą wiedzę, szybciej potrafimy odnajdywać się w różnych sytuacjach. Czytanie pobudza do myślenia i pozwala na zachowanie mózgu w dobrej kondycji przez długie lata.

Czytanie uspokaja. Nasze problemy, niepokoje, irytacja może w jednej chwili zniknąć gdy zagłębimy się w dobrze napisaną powieść. Według badań czytanie wpływa na poziom napięcia mięśniowego i czynność serca, obniża poziom stresu o 68 proc., wygrywając ze słuchaniem muzyki (62 proc. skuteczności), piciem herbaty (54 proc.) czy pójściem na spacer (42 proc.).

Czytanie poprawia sen. Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem pozwala zapomnieć o stresie minionego dnia i wyciszyć się. Do czytania w łóżku lepsze są książki tradycyjne niż czytane na ekranie laptopa, co pobudza i daje sygnał raczej do wstania niż do snu. Czytanie daje więcej ukojenia niż słuchanie nagrań czy oglądanie filmów – jest tak ponieważ przez całe dni jesteśmy bombardowani najróżniejszymi, często zbędnymi informacjami, więc nauczyliśmy się ignorować docierające do nas dźwięki. Czytanie z kolei jest jak mówienie do siebie głęboko w głowie – pozwala skoncentrować się i zapewnia uczucie kojącej prywatności.

Czytanie wzbogaca słownictwo w mowie i w piśmie. Podczas czytania napotykamy nowe słowa i próbujemy wywnioskować ich znaczenie z kontekstu. Gdy nowe słowo pojawia się w książce kilka razy, szybciej je zapamiętamy. W ten sposób uczymy się nowych słów. Czytanie wzbogaca pisanie – gdy wzbogaci się nasze słownictwo, będziemy korzystać z niego również w piśmie. Czytanie książek w obcych językach szczególnie pomocne jest przy doskonaleniu płynności mowy.

Czytanie czyni nas dobrymi rozmówcami. Książki są źródłem naszej wiedzy, poszerzania horyzontów, wzbogacania słownictwa i sprawności językowej. Wybierając książki z różnych dziedzin – historyczne, biografie, psychologiczne, kryminały – za każdym razem napotykamy inny przekaz i inny rodzaj informacji.

Z kolei elokwencja i łatwość wypowiedzania się podnosi poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie. Im więcej czytamy, tym więcej wiemy, a im więcej wiemy, tym pewniej czujemy się w różnych sytuacjach. Z kolei im pewniej się czujemy, tym bardziej wzrasta poczucie naszej własnej wartości.

Czytanie poszerza wiedzę i świadomość o świecie.

Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostawia w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie wiadomo, co kiedy może się nam przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Możemy czytać książki traktujące o różnych problemach, powieści osadzone w różnych ramach czasowych, poznawać różne zachowania ludzi, czy miejsca. Dzięki temu lepiej odnajdziemy się w życiu w napotkanych sytuacjach. Badacze tematu dowodzą, że ludzie regularnie czytający lepiej wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości.



rys. Lidia Wąsik

Czytanie rozwija empatię. Badacze sprawdzali, na ile emocjonalnie poruszające powieści skłaniały czytelników do empatycznych zachowań. Jak się okazuje, empatia badanych wzrastała, pod warunkiem że czuli się oni „wciągnięci” w historię. Niewciągające opowieści oraz książki z gatunku non-fiction nie wywierały podobnych efektów.

Czytanie rozwija umiejętność precyzyjnego wyrażania uczuć. Książka bawi, motywuje i uświadamia, czytanie pomaga w poznawaniu dobra i zła, moralności, pomaga lepiej zrozumieć zawiłą, nie zawsze jednoznaczną rzeczywistość. Pozwala na uświadomienie sobie złożoności wielu kwestii, uczy tolerowania odmienności, daje możliwość poznawania swojego dziedzictwa kulturowego i wpływa na budowanie silnych więzi między pokoleniami.

Czytanie poprawia koncentrację i pamięć. Pamiętamy co przeczytaliśmy w książce, ponieważ książka daje nam kompletną informację, zamkniętą i opartą na pewnej historii. Dzięki temu łatwiej się skupiamy, zaciekawieni tym, co czytamy. Samo czytanie książki zresztą niejako wymusza na nas skupienie, książka podaje nam dość dużą całość, dotyka wielu aspektów, prezentuje różne wątki. Kiedy zagłębiamy się w opowiadanej historii, musimy spamiętać całą gamę niuansów – poznajemy nowych bohaterów, ich dzieje, nałogi, charaktery, przyzwyczajenia, miejsca, z których pochodzą, geografie nowych światów. Każda książka jest jak podróż do obcego kraju.

Czytanie to sposób na lepszą pamięć w sędziwym wieku, opóźnia demencję i spowalnia rozwój choroby Alzheimera. Badania dowodzą, że ludzie, którzy regularnie oddają się lekturze, grają w gry logiczne albo rozwiązują zagadki, są ponad dwukrotnie mniej nara-

żeni na rozwój chorób otępiennych. Tymczasem oglądanie telewizji wywiera na nasz mózg skutek wprost odwrotny – przyspiesza rozwój Alzheimera.

Czytanie ćwiczy myślenie analityczne. Podczas czytania często zdarza nam się, że zgadujemy dalszy ciąg i zakończenie książki. I to właśnie stanowi trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z licznych sugestii i przesłanek.

Czytanie rozwija wyobraźnię. Czytając wizualizujemy sobie w głowie miejsca, osoby, sytuacje, niejako reżyserując przedstawiony w książce świat, tworząc na jego podstawie film. Jest to niesamowita umiejętność i cudowne doświadczenie. Dzięki czytaniu potrafimy odnaleźć się w otaczającym nas świecie, szybciej zdamy sobie sprawę z różnych rzeczy, jesteśmy bardziej

świadomi siebie i świata, lepiej go odbieramy i rozumiemy. Potrafimy przenieść różne sytuacje z książek do życia codziennego, zazwyczaj podświadomie, ale dzięki temu umiemy wiele rzeczy przewidzieć i z wieloma sobie poradzić.

Czytanie daje satysfakcję, relaks i zabija nudę, jest wspaniałą formą spędzania wolnego czasu. Przenosi nas do innego świata, poznajemy nowe postaci, dowiadujemy się nowych rzeczy. Czytanie daje ogromną satysfakcję i pozwala przełamać monotonię. Jest to także sposób na przewyciężanie trudów samotności – książka może być naszym przyjacielem w smutku.

*Źródła: wyborcza.pl; typy.interia.pl; polki.pl; czytamsobie.pl*

## Psychologia

# Poznać i zrozumieć. O tolerancji wobec ludzi uzależnionych od alkoholu

## Cz. 3. Fazy zdrowienia. O terapii uzależnień

W poprzedniej części pisałam o fazach uzależnienia, tym razem chciałabym przedstawić fazy zdrowienia.

Otóż trzeba pamiętać, że celem leczenia uzależnienia jest, by osoba radziła sobie w życiu bez alkoholu, potrafiła utrzymywać trzeźwość, a nie to, by mogła pić „tak jak wszyscy”, w kontrolowany sposób.

Leczenie osoby uzależnionej od alkoholu dzieli się na trzy etapy: detoksykacja (odtrucie), terapia podstawowa i terapia pogłębiona.

Tak zwany „detoks” czyli leczenie w oddziale leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych skupia się na usunięciu z organizmu skutków alkoholowego zatrucia. Osoby uzależnione, po picciu ciągami, są często w bardzo złym stanie somatycznym, na „detoksie” ratuje się życie, potem dopiero przychodzi czas na psychoterapię. Część „detoksów” prowadzi zajęcia edukacyjne, które mają na celu zapoznać z problemem i wzbudzić motywację do leczenia. Wzbudzanie motywacji do podjęcia leczenia to pierwszy etap terapii. Niby właściwa terapia uzależnienia jeszcze się nie zaczęła, jednak właśnie wtedy pojawiają się w psychice uzależnionego pierwsze zmiany, które stanowią początek zdrowienia. Ten pierwszy etap może odbywać się w różnych miejscach – najważniejsze jest środowisko domowe, może to być gabinet lekarza, zakład pracy, komisja rozwiązywania problemów alkoholowych, sala sądowa i inne. Na tym etapie wszystko, co konfrontuje osobę z negatywnymi skutkami picia i utrudnia jej podtrzymywanie przekonania, że „wszystko jest w porządku”, sprzyja decyzji o podjęciu leczenia. Dlatego mówi się, że „al-

koholik musi sięgnąć dna, żeby się od niego odbić”, czyli znaczy to, że do podjęcia decyzji o leczeniu konieczne jest zderzenie z przykrą rzeczywistością własnego alkoholizmu i jego skutków. Ja sama ostateczną decyzję o terapii podjęłam, kiedy zaczęłam odczuwać skutki zdrowotne, w ogóle nie mogłam chodzić. Wówczas zgłosiłam się do poradni alkoholowej, gdzie wskazano mi Szpital Babińskiego, a było to dokładnie 3 lipca 1992 roku. Wtedy byłam w opłakanej sytuacji – nie tylko zdrowotnej, ale ogólnie życiowej – straciłam pracę, miejsce w hotelu, byłam po prostu bezdomna. Nie chciałam umrzeć, chciałam żyć.

Kolejny etap, właściwy początek leczenia to „terapia podstawowa”, która odbywa się w oddziale leczenia uzależnień lub (rzadziej) w poradni leczenia uzależnień. Terapia podstawowa ma dwa cele-etapy. Pierwszy to analiza destrukcji alkoholowej, czyli uświadamianie osobie skutków picia w różnych sferach życia. Drugim etapem tej fazy terapii jest nauka umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia. Terapia trwa ona od pięciu do ośmiu tygodni i polega na intensywnych zajęciach terapeutycznych. Szczególne znaczenie mają tu spotkania grupowe, na których uczestniczy się w mini wykładach, omawia się prace pisemne, ogląda się i analizuje problemowe filmy edukacyjne. Oprócz tego jest indywidualna praca z terapeutą. Trzeba pamiętać, że na chorobę uzależnienia nie ma lekarstwa w postaci operacji, zastrzyku czy tabletek – leczenie polega głównie na psychoterapii i psychoedukacji, czyli wpływaniu na



Barbara Dąbska

psychikę osoby za pomocą wiadomości, rozmów, zachęcania do zmiany sposobu myślenia i reagowania. Najczęstsze tematy zajęć to: radzenie sobie z głodem alkoholu, zapobieganie nawrotom choroby, radzenie sobie z emocjami, budowanie i korzystanie z sieci wsparcia, organizacja czasu, asertywne odmawianie alkoholu. W zajęciach zorientowanych na przyszłość planuje się zmiany w zwyczajach, zachowaniach, podejściu do problemów, kontaktach z ludźmi.

Kiedy kończy się ten pierwszy etap terapii, osoba jest dopiero na początku „trzeźwienia”, decyzja o niepicciu jest jeszcze krucha. Dlatego konieczny jest drugi etap leczenia - terapia pogłębiona. Bez niej, kiedy uzależniony przerywa leczenie stacjonarne, najdalej po kilku miesiącach od wyjścia z ośrodka następuje powrót do picia, często niestety z większą intensywnością. Aby do tego nie doszło, konieczne jest kontynuowanie leczenia w trybie ambulatoryjnym – czyli w poradni leczenia uzależnień. Ta faza polega na spotkaniach indywidualnych z terapeutą, na grupie wsparcia oraz warsztatach tematycznych. Na tym etapie celem terapii jest wprowadzenie w życie zmian, ich utrwalenie i stopniowe usamodzielnienie się osoby w radzeniu sobie z nałogiem. Faza ta trwa około dwudziestu dwóch miesięcy, co razem z fazą terapii podstawowej tworzy dwuletni okres leczenia alkoholika. Metodami pracy są: wymiana doświadczeń pomiędzy członkami grupy, wspieranie szczerzej i otwartej komunikacji, analiza problemów aktualnie przeżywanych przez osoby. Najczęściej pojawiającymi się tematami są w tej fazie: kontakty z rodziną, problem poczucia winy, odzyskania zaufania, przeżywanie wstydu związanego z zachowaniami z okresu picia, unikanie sytuacji towarzyskich sprzyjających zapiciu, radzenie sobie z emocjami, głód alkoholu. Istotnym elementem tej części leczenia jest też wspieranie rozwoju zainteresowań chorego oraz wzmacnianie jego świadomości bycia nadal osobą uzależnioną. Zalecane jest uczestnictwo w spotkaniach grup samopomocowych (np. ruchu AA) w celu utrwalenia nawyku czerpania wsparcia i przyznawania się do problemu z alkoholem.

Następną fazą zdrowienia jest rehabilitacja, która polega na umacnianiu się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z indywidualnych i grupowych

form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie rozwiązywania swoich problemów, nawiązywanie kontaktu z rodziną i zachęcenie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej i rodzinnej, troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną, dbanie o higienę psychiczną - umiejętne, konstruktywne rozładowywanie napięć psychicznych w sytuacji stresowej, praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych, np. AA, AN, umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia.

Ważną fazą jest samorealizacja. Do niej należy twórcze wykorzystanie czasu wolnego, uczenie się być trzeźwym w różnych sytuacjach życiowych, zmiana zainteresowań – ze związanych z pić na inne, angażowanie się w pomaganie innym potrzebującym pomocy, rekonstrukcja więzi rodzinnych i troska o odbudowę uczuć i zaufania, uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich.

Ostatnią fazą jest całkowita trzeźwość i utrzymywanie abstynencji oraz pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała, umysłu i ducha, zmiana stylu życia, tj. modyfikacja, uczestniczenie w różnych kółkach kościelnych, mityngi AA i kluby abstynenckie.

Móc zrozumieć ten problem może tylko osoba uzależniona. Powiem prawdę, że taką osobą jestem ja, ponieważ od 16 roku życia piję i mam praktykę i teorię w jednym palcu. Wiem, kiedy należy przestać pić, zmagam się też z nawrotami choroby, ale wiem, że w moim przypadku nie jest to już wskazane, gdyż mam poważne choroby i zdaję sobie sprawę, że każde jedno zapicie grozi mi śmiercią. Dlatego też po prostu boję się zacząć, aby nie wpaść w ciąg alkoholowy, który prędko może doprowadzić do śmierci na własne życzenie.

Źródła: [alkoholizm-forum.pl](http://alkoholizm-forum.pl), [mikalajkrol.pl](http://mikalajkrol.pl)

## Butelka

*I zdawać by się mogło, spojrzała szyderczo  
Wykpiona słowem, zdradzona sumieniem  
Czegoż ty pragniesz od niegodziwczyń?  
Chcesz żyć w wspólnocie, czy być wiecznym cieniem?  
Za bardzo świecisz mi po oczach prawdą  
W mózg wwiercasz zbyt odważne słowa  
Niszczysz zwierciadło, w którym się przeglądam  
Miłosny dialog wszczynając od nowa  
Gdzież mi do końca tych udręk ognistych  
Dość kropli trucizny w pokarmie codziennym  
Czy cię zostawię?  
Jesteś jak na kroplę deszczu zbyt przejrzysta  
W tym chaosie zmiennym*



**Marzena  
Hoszowska-  
Dylewska**

# Sprzątanie Świata

Sprzątanie Świata to międzynarodowa społeczna kampania ekologiczna na rzecz ochrony środowiska, odbywająca się na całym świecie w trzeci weekend września. Zapoczątkowana przez Ina Kiernana, australijskiego biznesmena i żeglarza, po raz pierwszy odbyła się w 1989 roku w Australii. W akcji sprzątania terenów portu uczestniczyło wówczas 40 tysięcy mieszkańców Sydney. Rok później akcja objęła już zasięgiem całą

wiecz. Krajowym patronatem i koordynacją akcji w Polsce zajmuje się Fundacja Nasza Ziemia. Co roku, począwszy od 1994, w trzeci weekend września w akcji uczestniczy młodzież szkolna, harcerze, członkowie organizacji ekologicznych oraz ochotnicy.

„Sprzątanie świata – Polska = razem możemy więcej!” to wspólna lekcja poszanowania środowiska. Kampania ma na celu podniesienie poziomu świadomości ekologicznej naszego społeczeństwa, wzmocnienia poczucia odpowiedzialności za środowisko naturalne oraz aktywizacji do działań służących jego ochronie. Prowadzone są także działania, które propagują ograniczanie powstawania odpadów, selektywną zbiórkę i recykling, a także usuwanie dzikich wysypisk. Podczas akcji zakładane są zieleńce, sadzone drzewa, krzewy i kwiaty, organizowane są także konkursy plastyczne, muzyczne, wystawy, festyny, koncerty, zabawy, ogniska, rajdy piesze oraz rowerowe. „Sprzątanie Świata – Polska” nie tylko angażuje i integruje społeczności lokalne, jest również interesującą metodą pracy wychowawczej oraz wartościowym sposobem na realizację wolontariatu.

Hasłem przewodnim kampanii w poprzednich latach były: w 2011 – „Lasy to życie - chrońmy je”, 2012 – „Kocham, lubię, szanuję... nie śmieczę”, 2013 – „Odkrywamy czystą Polskę”, 2014 – „Turysto! Szanuj środowisko!”, 2015 – „Wyprawa-poprawa”, a w 2016 – „Podaj dalej – drugie życie odpadów”. W tym roku hasłem przewodnim akcji było „Nie ma śmieci – są surowce”.

Warto wspomnieć, że nie jest to jedyna akcja tego typu na świecie, podobną jest „Godzina dla Ziemi”, odbywa się ona w każdą ostatnią sobotę marca, począwszy od 2007 roku. Ma na celu przekonać ludzi, a także korporacje, do wyłączenia na jedną godzinę światła oraz urządzeń elektrycznych w domach i biurach, a także skłaniać do refleksji nad zmianami klimatu.

Źródła: [sprzatanieswiata-polska.pl](http://sprzatanieswiata-polska.pl), Wikipedia



**Marian Skoczylas**

## Sprzątanie



## świata

Australię. Każdego roku liczba uczestników akcji rośnie, obecnie liczy blisko 40 mln. wolontariuszy z ponad czterdziestu krajów na całym świecie. Polega ona na zbiorowym sprzątaniu śmieci zalegających poza miejscami przeznaczonymi do ich składowania. Celem kampanii jest zwiększenie świadomości ekologicznej społeczeństw.

Polska również włączyła się do akcji, jej propagatorką w naszym kraju była Mira Stanisławska-Meysztło-

### Złote Myśli

*Na dni i noce dobre są warzywa i owoce.  
Zdrowie jest jak mleko krowie.*

**Perła**

# J E S I E Ń



Piotr Bal



Wojciech Wierzbicki



Wojciech Wierzbicki



Piotr Bal

## NADESZŁA JESIEŃ

Nadeszła już kolorowa jesień  
I minął już październik i wrzesień  
Liście wciąż ścięgim z drzew lecą  
I puste miejsca na gałęziach świecą

Lecą liście z drzew, rude oraz brązowe  
Szare, bure, różnokolorowe, czerwone  
Spadają liście rdzawe, sine, płowe  
Zielonkawe, żółte, pomarańczowe

Kazimierz Fudali



Marek Migdał

Lecą w jesieni liście szare, rude i rudawe  
Pod drzewami się te wszystkie liście ścielą  
Suche, szare, bordowe, rude i rdzawe  
Padają na ziemię, z liści dywany się mienia

A słońce błyszczycy na nieba błękitcie  
I błękit na niebie się wokół rozwiera  
Na samym niebie, na nieba szczycie  
Błękit i jesienne słońce się rozpościera



Piotr Bal





Józef Zamojski



Piotr  
Bal



Adam  
Kukła



Piotr  
Bal

## JESIENNE SŁOŃCE

Jesienne słońce na niebios błękitnie,  
Które na niebie nad Krakowem świeci  
I ta pogoda na błękitu gór szczytce  
I z gór w doliny słońce ku dołowi leci

Świeci słońce ciepłe i świetliste  
Jasne i oślepiające, złociste  
Żółte, gorące, upalne, błyszczące  
Na jesiennym niebie słońce przejrzyste

To gorejące słońce na błękitnie nieba  
Pośród jasnego tutaj nieboskłonu  
Babiego lata jesienią jeszcze trzeba  
Wschodu i zachodu słońca do jęgo pionu

Tego świecącego tu słońca także trzeba  
Blasku słońca na iskrzącym niebie  
Które niech świeci w gałęziach drzewa  
Dla mnie, dla wszystkich, dla ciebie.

Marek Migdał



Piotr Bal

Wojciech Wierzbicki



# Kraków – moje miasto (cz. 34)

## Kościół pw. Nawiedzenia NMP przy ul. Karmelickiej



Ewa  
Krzeczyńska

Na rogu ulicy Garbarskiej i Karmelickiej znajduje się kościół pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny, pierwotnie pod wezwaniem Matki Boskiej Śnieżnej. Legenda z XVII wieku podaje, że kościół ufundował w 1087 roku książę Władysław Herman jako wotum za cudowne uzdrowienie. Podczas snu Hermanowi ukazała się Madonna, wskazując miejsce pod Krakowem, gdzie rosły fiołki na piasku, i poleciła, aby natarł piaskiem obolałe miejsca. W rzeczywistości fundacja kościoła i klasztoru wiąże się z XIV wiekiem (1395 rok). Długosz przypisuje fundację kościoła królowej Jadwidze i Władysławowi Jagielle. Kościół pw. NNMP oddany został w 1397 roku zakonowi karmelitów, sprowadzonemu z Pragi. Przepuszczalnie budowę kościoła skończono wraz z urządzeniem wnętrza u schyłku XV wieku. Była to okazała budowla trójnawowa, halowa z wydłużonym prezbiterium. Do kościoła przylegały zabudowania klasztorne i ogrody. Około 1500 roku na ścianie zewnętrznej wymalowano wizerunek Matki Boskiej, z czasem zwanej Piaskową, która szybko zasłynęła cudami. W 1587 roku kościół spłonął, ale już w następnym roku został odbudowany przy dużej pomocy królowej Anny Jagiellonki. Na drugie ćwierćwiecze XVII wieku przypada budowa wczesnobarokowej kaplicy Matki Boskiej Piaskowej. Już wtedy kult obrazu był rozpowszechniony.

Największą klęskę w dziejach kościoła przyniósł potop szwedzki, podczas którego świątynia została spalona, a potem zrujnowana. Zaraz po przejściu Szwedów mieszczanie przystąpili do odbudowy karmelickiego kościoła. Prace trwały do 1679 roku, kiedy to sufragan Mikołaj Oborski konsekrował kościół. Jeszcze raz zagrożili świątyni Moskale, którzy w okresie konfederacji barskiej oblegali Kraków. Podczas działań wojennych kościół podpalono, ale ofiarność ludzi ocaliła świątynię. W 1786 roku biskup Kajetan Sołtyk ofiarował znaczną sumę na odnowienie kościoła, ufundował między innymi klasycystyczny ołtarz w kaplicy Matki Boskiej Piaskowej. Na początku XIX stulecia przeniesiono tutaj ze zburzonego kościoła św. Szczepana parafię co spowodowało liczne konflikty pomiędzy zakonnikami, a księżmi obsługującymi parafię. W 1883 roku odbyła się uroczysta koronacja obrazu Matki Boskiej Piaskowej. Po usunięciu w 1829 parafii św. Szczepana pro-

wincjał Karmelitów przystąpił do odnowienia całej świątyni, prace restauracyjne powierzając architektowi Franciszkowi Mączyńskiemu.

Kościół Karmelitów Trzewiczkowych, taka również nazwa tego kościoła funkcjonuje, oglądany z ulicy Karmelickiej posiada ciekawą i malowniczą bryłę, w której wyróżnia się barokowa kaplica Matki Boskiej Piaskowej, zwieńczona kopułą z posązką Madonny wykonaną w 1678 przez złotnika Mikołaja Truszowicza. Fasada kościoła nawiązuje do krakowskiego kościoła



Kościół pw. Nawiedzenia NMP

Świętych Apostołów Piotra i Pawła. Pomiedzy fasadą a kaplicą Piaskową znajduje się późnobarokowy Ogrojec, usytuowany po południowej stronie, umieszczony w głębokiej niszy. Wnękę tę, ujmują filary zdobione stiukiem, złożonym z symboli Męki Pańskiej. Wewnątrz znajduje się ukrzyżowany Chrystus pomiędzy dwoma łotrami. Od ulicy Garbarskiej widać dwie wieże przebudowane gruntownie w trzecim ćw. XIX wieku, z tego też czasu pochodzą ich hełmy. Do kaplicy Piaskowej przylega z tej strony kaplica Matki Boskiej Szkaplerznej postawiona w latach 1643-45 z fundacji Bractwa Szkaplerza. Portal wejściowy został odkuty z końcem XIX wieku na wzór poprzedniego.

Wnętrze kościoła jest trójnawowe, bazylikowe, z wydłużonym prezbiterium, wyposażenie jest zdecydowanie późnobarokowe z XVIII wieku. Ołtarz główny wykonał w latach 1698-99 snycerz Jerzy Hankis, złożył zaś Szymon Słowikowski w 1724 roku. Po środku mieści się płaskorzeźba wyobrażająca Nawiedzenie. Wzdłuż ściany prezbiterium stoją okazałe barokowe stalle

(drewniane lub kamienne ławki ustawione w prezbiterium) z dekoracją malarską w zapleczkach. Obrazy w stallach wyobrażają sceny z życia proroków Eliasza i Elizeusza oraz historii zakonu karmelitów. Malował je w 1752 Antoni Konikowicz. Powyżej stall spostrzegamy XVII-wieczne obrazy. Przy łuku tęczy widzimy ambonę – konfesjonał oraz ołtarz św. Teresy, który wykonał w 1938 brat zakonny Piotr Czech.

Z prezbiterium i nawy bocznej biegnie przejście do zakrystii składającej się z dwóch pomieszczeń, których sklepienie pokrywa barokowa dekoracja stiukowa. W drugim pomieszczeniu mieści się skarbiec, udostępniany na specjalne życzenie.

W nawach bocznych znajdują się późnobarokowe ołtarze z drugiej poł. XVIII wieku. W nawie lewej od wejścia – mieści się ołtarz św. Józefa z 1678 fundacji mieszcza- nina Józefa Wróbla. Natomiast zaraz przy wejściu do kościoła po prawej znajduje się romantyczny pomnik nagrobny poświęcony pamięci Marii z Trzebińskich Sołtykowej. W pobliżu tego nagrobka jest wejście do kaplicy Matki Boskiej Piaskowej wzniesionej jeszcze w latach 1637-1641. Zniszczonej podczas potopu, przekształconej wewnątrz w drugiej połowie XVIII wieku. Klasycystyczny ołtarz główny projektu Antoniego Smuglewicza wykonał krakowski snycerz Mateusz Szeps w 1785, a w roku następnym pozłocił go Szymon Goliccki. To w tym ołtarzu mieści się malowany bezpośrednio na tynku wizerunek Matki Boskiej Piaskowej, przed którym zanosił modły król Jan III zanim wyruszył pod Wiedeń. Koronę dla Matki Boskiej i Dzieciątka według rysunku Jana Matejki wykonał złotnik Władysław Glixelli. W kaplicy tej Jan Matejko poślubił w 1864 Teofilę Giebułtowską. W bocznych częściach kaplicy znajdują się dwa bliźniacze rokokowe chóry muzyczne pochodzące z 1782. Pod nimi ulokowane są stalle z obrazami o tematyce Maryjnej. Ponad wejściami do kaplicy zawieszono dwie tablice z opisaną historią kościoła na Piasku.

Przechodzimy do sąsiedniej kaplicy Matki Boskiej Szkaplerznej, która powstała na miejscu dawnego cmentarza. Po najeździe szwedzkim odbudowano ją w 1679. W latach 1777-1779 budynek podwyższono, dano nowe sklepienie kolebkowe. Ołtarz główny w tej kaplicy o cechach barokowych pochodzi z lat 1859-1860



**Kaplica Matki Boskiej Piaskowej**

i uzupełniony jest dekoracją przeniesioną z poprzedniego ołtarza, to w nim znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej Szkaplerznej czczonej w karmelitańskich zakonach. W nawiązaniu do tradycji, że Madonna w 1251 przekazała św. Szymonowi Stockowi szkaplerz, przyrzekając, że kto go będzie nosił i z nim zejdzie z tego świata – nie zazna ognia piekielnego. Kaplicą opiekuje się Bractwo Szkaplerza istniejące od XVI wieku, skupiające kiedyś wiernych Garbar. Boczne ołtarze są rokokowe.

Od strony północnej przylega do korpusu kościoła rozległy kompleks klasztorny z drugiej połowy XVII wieku. W latach 1928-29 zabudowania klasztorne podwyższono o dwa piętra. Na

uwagę zasługują przede wszystkim barokowe krużganki, których sklepienia pokrywają XVIII-wieczne malowidła ilustrujące dzieje kościoła Na Piasku. Odnowiono je po 1786 i wtedy dodano rokokowe ornamenty. Na krużgankach umieszczone są tablice między innymi poświęcone karmelitom zamordowanym podczas II wojny światowej, w tym i poległym w bitwie pod Monte Cassino, ofiarom Katynia, a także księdzu Popiełuszcze. Przy podejściu schodów stoi posąg Madonny na którego postumencie widnieje data 1674, przypuszczalnie odnosząca się do daty ukończenia klasztoru. Za klasztorną klauzulą znajdują się bogate zbiory dzieł sztuki, a ponadto mieści się imponujący księgozbiór. Chlubą klasztornej biblioteki są iluminowane kodeksy rękopiśmienne, w tym antyfonar z końca XIV wieku przywieziony z Pragi do Krakowa przez karmelitów w 1397 roku. Przez furtę zakonną wychodzimy na ulicę Karmelicką, ponad portalem wejściowym do klasztoru dostrzegamy malowany wizerunek św. Szymona Stocka, któremu Madonna wręcza szkaplerz.

Na zakończenie warto zwrócić uwagę na tzw. stopkę królowej Jadwigi umieszczoną na zewnątrz kaplicy Matki Boskiej Piaskowej, za specjalną kratą. Tradycja głosi, że królowa Jadwiga ofiarowała kamieniarzowi złotą klamrę od trzewika, na leczenie żony. Odcisk stopy pozostawionej przez królową, kamieniarz obrobił i wmurował w ścianę kościoła. Dziś stopka królowej Jadwigi przypomina o fundatorce świątyni, dobrodziejce ludu krakowskiego – królowej Jadwidze.

*Źródła: „Przewodnik po zabytkach i kulturze”  
Michał Rożek*

# J E S I E Ń



Stefan Dezsö



Piotr Bal



Anna Kwiatkowska

Józef  
Zamojski



Anna Kwiatkowska



Aneta  
Słupik

Kazimierz Fudali



## JESIEŃ

- Zobacz jaką ładną sukienkę ma ta pani, całą z kolorowych liści
- Ciekawe, jak ma na imię
- Wiadomo, Jesień...



Krzysztof  
Kijowski



Józef Zamojski



Piotr Stawowy



Jacek Świstek



Stefan  
Dezső

## JESIEŃ KOLOROWA

Nadeszła jesień kolorowa  
Mienia się liście rude i rudawe  
A wokół poświata naokoło bordowa  
Tworzy efekty barwne i ciekawe

Ta polska jesień, gdy zięby i skowronki  
W mozaice pól, na łąkach, pastwiskach  
Zbierają ziarna zbóż, traw, chwastów  
Robiąc harmider na torfowiskach

Ta jesień w jesiennej poświacie wokoło  
W barwach liści różnokolorowych  
Gdy liści pełno jest wszystkich naokoło  
Żółtych, rudych, płowych, rdzawych, brązowych

Ta jesień w brązowej calutkiej poświacie  
W prześlicznych barwnych kolorach  
W jesiennej, rudej, ceglanej szacie  
W jesiennych rdzawych tych porach

**Marek Migdał**



Aneta Słupik



Aneta  
Słupik

# Claude Monet

W jesiennym numerze naszego kwartalnika chciałabym opisać sylwetkę Claude Moneta, twórcy francuskiego impresjonizmu.

Oscar Claude Monet urodził się 14 listopada 1840 roku w Paryżu. Był jednym z twórców i czołowych przedstawicieli impresjonizmu. Kiedy miał 5 lat, jego rodzina przeprowadziła się z Paryża do Hawru. Jego ojciec chciał, aby zajął się rodzinnym sklepem, lecz Claude wołał zostać malarzem. W Hawrze zetknął się z Eugene Boudinem, który stał się jego pierwszym nauczycielem i zachęcił go do uprawiania malarstwa plenerowego. Wkrótce udał się do Paryża, by uczyć się w Akademii Suisse, tam też poznał Pissarro. W 1861 roku został wcielony do wojska i wysłany do Maroka. Po powrocie ze służby wojskowej studiował w atelier Charlesa Glayera, gdzie poznał Auguste'a Renoira, Alfreda Sisleya i Frederica Bazzile'a. Wiosną 1863 roku wyjechał wraz z nimi do Barbizon, by malować pejzaże. Z Renoirem połączyła Moneta przyjaźń na całe życie i stworzony wspólnie kierunek w malarstwie, mianowicie impresjonizm.

W roku 1866 powstał obraz „Kobiety w ogrodzie”. W sierpniu 1867 roku urodził mu się syn Jean, w tym czasie Monet borykał się z materialnymi problemami, które doprowadziły go do głębokiego załamania psychicznego i próby samobójczej. W czerwcu 1870 roku poślubił Camille Doncieux. W tym samym roku zdecydował się na wyjazd do Londynu, gdzie w 1883 roku odbyła się jego pierwsza indywidualna wystawa.

W grudniu 1871 artysta zamieszkał w Argenteuil. W następnym roku marszand Paul Dirant Riel zakupił 29 płócien artysty, co znacznie poprawiło sytuację finansową Moneta. Odzyskał równowagę wewnętrzną i mógł skupić się na kształtowaniu własnego stylu. Kupił łódkę, na której zbudował atelier, dzięki czemu mógł pracować na wodzie, która fascynowała go jako temat obrazów. Często portretował również żonę i syna. W 1872 roku powstał obraz „Impresja, wschód słońca”, który został publicznie zaprezentowany w 1874 na wystawie w atelier Nadara i nadał nazwę późniejszemu kierunkowi malarstwa.

We wrześniu 1879 roku zmarła żona artysty, to ponownie doprowadziło Moneta do depresji. W 1883 zamieszkał w Giverny, chciał odizolować się od ludzi. To był dobry okres w życiu Moneta jako malarza, gdyż zmieniało się nastawienie krytyków do jego twórczości i wzrosła sprzedaż jego obrazów. W 1892 Monet poślubił wdowę po Erneście Hoschede, Alis, i wtedy rozpoczął się wspaniały okres w jego życiu, obfitują-



Impresja, wschód słońca



Plaża w Pourville



Nenufary

cy w sukcesy zawodowe. W dalszym ciągu rozwijał poszukiwania kolorystyczne, tworząc serie obrazów przedstawiających ten sam motyw o różnych porach dnia i roku w odmiennym oświetleniu. W 1901 zakupił duży obszar ziemi, gdzie stworzył swój ogród, w którym malował swoje ulubione nenufary.

Pod koniec życia znacznie pogorszył się jego wzrok. W 1923 poddał się operacji usunięcia katarakty z prawego oka. Jego twórczość ewoluowała i zbliżała się do

abstrakcji złożonej z barwnych plam. Najważniejsze dla niego stało się światło i wydobywany przez nie kolor. Niestety później stwierdzono u niego nieuleczalny nowotwór lewego oka. Malarz zmarł w grudniu 1926 roku.

Jedynym obrazem Moneta w polskich zbiorach jest „Plaża w Pourville”, własność Muzeum Narodowego w Poznaniu. Obrazy Moneta posiadają w swoich zbiorach muzea Europy, USA i Japonii.

Źródła: [niezlsztuka.net](http://niezlsztuka.net), Wikipedia

Film

Marek Leiss

## „Yuma”

Film „Yuma” bardzo precyzyjnie opowiada o tym, co się działo po upadku systemu komunistycznego. My Polacy, można powiedzieć, że mieliśmy luz – wyjeżdżało się „na dowód”, podczas gdy obywatele innych państw w ogóle nie mogli z kraju wyjeżdżać, lub z wielkimi ograniczeniami. Nie rozumiem zatem skąd wzięły się żale na temat ucisku Polaków? Wracając jednak do filmu, w moim odczuciu jest on smutny, bo niby „kradzione nie tuczy”, ale zuchwałość złodziei w tym filmie przeszła wszelkie normy. Były tam bardzo realistycznie przedstawione napady na sklepy jubilerskie. Sam, przebywając w Hanowerze byłem świadkiem takich kradzieży, kiedy to w biały dzień w centrum miasta w witrynę sklepu jubilerskiego wjeżdżała rozjeżdżona ciężarówka, zbierano wszystko z ulicy i uciekano. „Yuma” opisuje pierwsze lata po transformacji, panującą anarchię, ale i jednocześnie akceptację kradzieży. Nie były wówczas dostępne takie ekskluzywne towary, trzeba było przemycać je z zagranicy, a służby celne pozwalały na rozchwytywanie tych towarów. To z kolei sprzyjało korupcji. W filmie Zyga (Jakub Gierszał) ma serdecznie dość oglądania kolorowego świata tylko w młodzieżowych pismach. Z pomocą kum-

pli, a także obrotnej ciotki (Katarzyna Figura), zostaje królem „jumy” – drobnych kradzieży tuż za Odrą. Proceder szybko się rozpowszechnia, miejscowość Zygi dokonuje prawdziwego skoku cywilizacyjnego, a lokalny król jumaków zyskuje powszechny szacunek i powodzenie u pięci pięknej (o jego serce wojują w filmie Karolina Chapko i Helena Sujecka).

Moim zdaniem rzadko zdarza się, żeby tak krytycznie wykreować w filmie bohaterów, ale to jak najbardziej na plus. Jednak główny bohater nie pasował mi do tej roli, jego gra aktorska w moim odczuciu była słaba. Na tle innych, drugoplanowych postaci (Jakuba Kamińskiego, Krzysztofa Skoniecznego czy Heleny Sujeckiej) wypadal bledo. Zarówno zdjęcia, jak i montaż oraz dźwięk zasługują na wysoką ocenę. Generalnie, w moim odczuciu „Yuma” to dobry film, dobrze zrobiony i z dobrze ukazanymi realiami tamtych czasów.



### Złote Myśli

*Warto tak robić, żeby życie zdobić.  
Radość czyni zadość.  
Wśród atrakcji jest wiele racji.  
Zuchy dodają otuchy.  
Nawet małe smyki miały pewne dobre wyniki.*

Perła

# Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej Rosja 2018

Od początku września 2016 roku śledziliśmy zmagania naszej reprezentacji w kwalifikacjach do Mistrzostw Świata 2018. Teraz już wiemy – jesteśmy na Mundialu! Robert Lewandowski i spółka wywalczyli awans na Mistrzostwa Świata w Rosji!

XXI Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej odbędą się w Rosji w 2018 roku. To pierwszy turniej mistrzostw świata, który odbędzie się w Europie Wschodniej, a także pierwszy turniej mistrzostw świata, który odbędzie się na dwóch kontynentach (w Europie i w Azji). W MŚ 2018 wezmą udział 32 reprezentacje narodowe. Łącznie na mistrzostwach zostaną rozegrane 64 mecze na 12 stadionach (w 11 miastach). Oficjalną maskotką stał się wilk Zabivaka, który w głosowaniu pokonał tygrysa syberyjskiego i kota. Mecze będą rozgrywane na 12 stadionach w 11 miastach: w Moskwie (na dwóch stadionach – Łuźniki i Otkrytije Ariena), w Petersburgu (nowy stadion Zenitu Sankt Petersburg), w Kaliningradzie (nowy stadion), w Niżnym Nowogrodzie (nowy stadion), w Kazaniu (nowy stadion), w Samarze (nowy stadion), w Saranśku (nowy stadion), w Wołgogradzie (stadion Centralny), w Rostowie nad Donem (nowy stadion), w Soczi (stadion Olimpijski), w Jekaterynburgu (stadion Centralny).

W eliminacjach do MŚ 2018 ze strefy UEFA brały udział 54 narodowe reprezentacje, które walczyły o 13 miejsc w 9 grupach. Eliminacje trwały od 4 września 2016 do 10 października 2017. Baraże odbędą się w dniach od 9 do 11 listopada 2017 (I mecze) oraz od 12 do 14 listopada 2017 (rewanże). Losowanie grup eliminacyjnych odbyło się 25 lipca 2015 r. w Petersburgu. Eliminacje toczyły się w 9 grupach, w których występowało po 6 zespołów. Najlepsza drużyna z każ-

dej z 9 grup automatycznie kwalifikuje się do Mistrzostw Świata, a 8 najlepszych drużyn z drugich miejsc weźmie udział w barażach o pozostałe 4 miejsca. Aby wyłonić je z dziewięciu grup eliminacyjnych stworzona została specjalna tabela. Drużyny zajmujące drugie miejsca w swoich grupach mają odliczone punkty zdobyte w meczach z drużynami

z ostatnich miejsc w swoich grupach. Po wyłonieniu 8 najlepszych drużyn zostały rozlosowane pary barażowe. Losowanie odbyło się 17 października 2017 roku w Zurychu. Zwycięzcy meczów (mecz i rewanż) awansują do Mistrzostw Świata 2018.

Nasza reprezentacja rywalizowała w grupie E, łącznie rozegrała w tym okresie dziesięć spotkań o punkty. Wszystkie domowe mecze odbywały się na PGE Narodowym w Warszawie. Pierwszy mecz w ramach eliminacji Polacy rozegrali 4 września 2016, a ostatni bój stoczyli 8 października 2017 roku. Biało-czerwoni trafili do grupy E i udało im się uniknąć najtrudniejszych rywali, jakimi mogliby być Niemcy, Hiszpanie czy Francuzi. Naszymi przeciwnikami w eliminacjach były reprezentacje: Danii, Rumunii, Czarnogóry, Armenii i Kazachstanu. Ostatni mecz biało-czerwoni rozegrali na PGE Narodowym w Warszawie, gdzie pokonali Czarnogórę 4:2 i wygrali rywalizację w grupie E. Ostatni raz Polska awansowała na mundial 12 lat temu – 8 października 2005 roku.

Królem strzelców eliminacji MŚ 2018 został Robert Lewandowski, który zgromadził 16 bramek. Zdobył koronę króla strzelców już po raz drugi z rzędu, bo w eliminacjach Euro 2016 również był najsukuteczniejszy (strzelił wtedy 13 goli). W kwalifikacjach do mundialu nasz reprezentant spędził na boisku 900 minut, a to



**Sylwester Chalastra**





oznacza, że trafiał do siatki średnio raz na 56 minut. Ta sztuka nie udała mu się tylko w wyjazdowej potyczce z Danią (0:4).

Wszyscy uczestnicy MŚ 2018 będą znani dopiero w listopadzie. Wtedy to odbędą się baraże – ostatnie gry o mundial. W strefie europejskiej odbędzie się siedem dwumeczów. W międzykontynentalnej walce o najważniejszy turniej piłkarski zagrają z kolei Australia z Hondurasem i Peru z Nową Zelandią. Losowanie grup

mundialu odbędzie się 1 grudnia w Moskwie. Reprezentacja Polski rozstawiona będzie w pierwszym koszyku, co oznacza, że trafi na teoretycznie słabszych rywali.

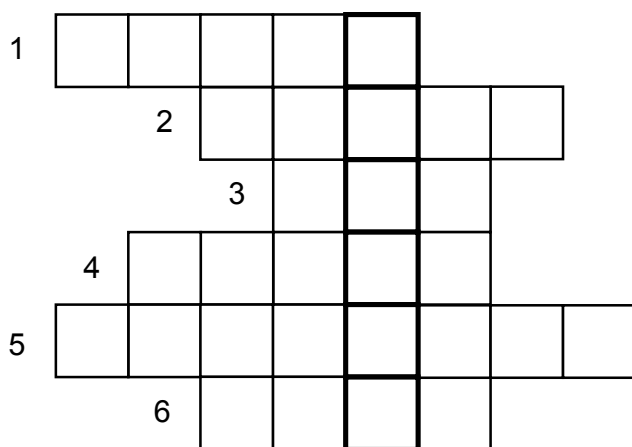
Mecz otwarcia mundialu zaplanowano na 14 czerwca, a finał – na 15 lipca 2018 roku. Oba spotkania odbędą się na stadionie Łuźniki w Moskwie.

Źródła: [sport.se.pl](http://sport.se.pl), [eskarock.pl](http://eskarock.pl), [Wikipedia](http://Wikipedia), [sportowefakty.wp.pl](http://sportowefakty.wp.pl)

## Krzyżówki komputerowe

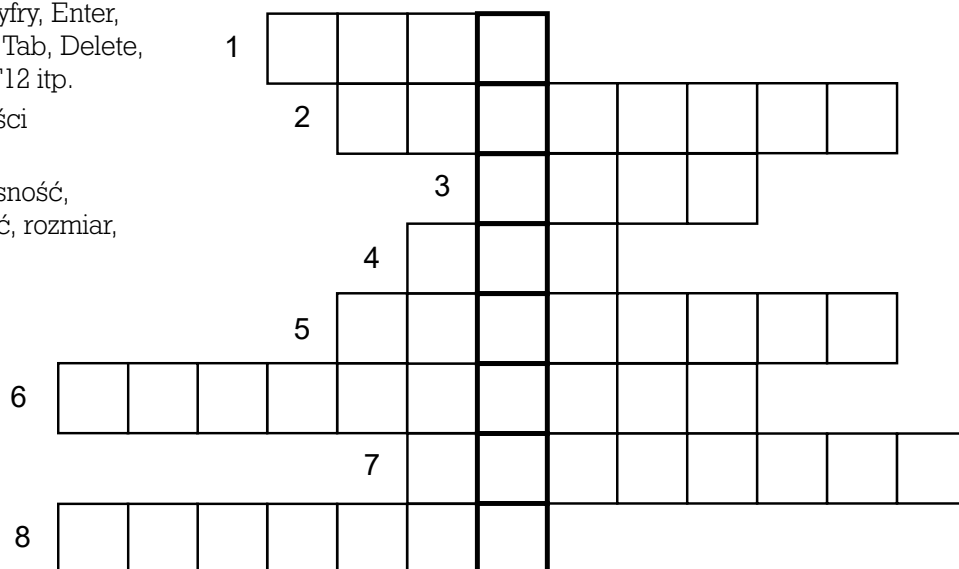


**Norbert  
Głodzik**



- 1) „Pliki” po angielsku.
- 2) CD lub DVD, z różną pojemnością.
- 3) Złącze najczęściej używane w kablach, myszach, urządzeniach.
- 4) Graficzna lub sieciowa.
- 5) Mózg komputera.
- 6) Nowoczesne złącze wysokiej jakości, najczęściej używane do podłączenia telewizora i monitora.

- 1) Twardy w komputerze, wewnętrzny albo zewnętrzny.
- 2) Podłącza się do zielonego wejścia jack-iem i do prądu by było słychać dźwięk.
- 3) Ma lewy i prawy przycisk, może mieć obrotowe kołko, lubi ser.
- 4) Odtwarzacz muzyki lub format pliku.
- 5) Na tusz lub laserowa.
- 6) Z klawiszami: litery, cyfry, Enter, Shift, Space, Alt, Ctrl, Tab, Delete, Esc, Backspace, F1-F12 itp.
- 7) „MB”, skrót pojemności w rozwinięciu.
- 8) Ustawia się w nim: jasność, kolor, kontrast, ostrość, rozmiar, proporcje.



# Człowiek w masce



Endi i Kethang dotarli do miasta Ners. Chłopiec zapytał o dom Ervila. Wędrowny kupiec pokazał dużą kamienicę. Czarodziej i jego wilk poszli w tamtą stronę. Gdy stanęli pod drzwiami, chłopiec wyczuł wielkie cierpienie płynące z wnętrza budynku. Zastukał w drzwi.



rys. Sven Hajman

Po chwili otworzył mu człowiek w masce.

– Wejdźcie – powiedział. – Oczekiwałem was.

W środku panował półmrok, rozpraszany światłem świec, okiennice były zamknięte. Gospodarz dał im herbaty i dobre jedzenie. Po wieczery zasiedli przy ko-

minku. Ervil bez słowa zdjął maskę.

– O Boże! – krzyknął zaskoczony Endi. Cała twarz człowieka w masce była zwęglona i zdeformowana.

– Po pożarze – wyjaśnił Ervil. – Uratowałem z ognia dziesięcioosobową rodzinę, ale moja twarz... sam widzisz... Kiedyś byłem przystojny, dziewczyny za mną szalały. Po tym pożarze byłem przez chwilę bohaterem, wszyscy obiecywali pomoc, jednak po kilku tygodniach zostałem całkiem sam.

– Pomogę ci – powiedział Endi.

– To będzie cud jak dasz radę.

– Dam radę, połóż się.

Endi wprowadził Ervila w sen, skoncentrował się i zaczął szeptać zaklęcia. Początkowo nic się działo, ale po chwili twarz pacjenta zaczęła się zmieniać... Po czterogodzinnym zabiegu wróciła do dawnego wyglądu. Wtedy Endi zaklęciem obudził Ervila.

– Zobacz się w lustrze – powiedział zafascynowany Zielony Wilk.

– Nie mam luster, wszystkie potłukłem.

Ervil podszedł do wiadra z wodą zobaczyć swe odbicie. Jego twarz pojaśniała, otworzył okiennice.

– To cud! – krzyknął

– Cuda się zdarzają – powiedział Kethang.

# RHEME TOM I - ARMANIKA Z ARCHIPELAGU DE OX

Sven Hajman

## Rozdział 17 – Piórko

Lens udał się do swojej sypialni przemyśleć sytuację. Ojciec rzeczywiście może zmusić go do małżeństwa i porzucenia Kleo. Usiadł na łóżku i zaczął modlić się do swojego Anioła.

„Przecież powiedziałeś, bym nie zmarnował naszej miłości. To co teraz zrobić?” Wtem anielskie piór-

ko spłynęło z sufitu. „To znak, że nie jestem sam” – pomyślał Lens. I nagle usłyszał głos:

– Ucieknijcie do Desii.

Lens poczuł ulgę, że jest rozwiązanie, ale po chwili pojawił się silny lęk. „Jak to uciec do Desii? Twarze jego i Kleo są powszechnie znane. Zosta-

na rozpoznani i złapani. Jak to zrobić? Jak porzucić wszystko, ojczyznę, którą kocha i uciec? Musi omówić to z Kleo". Wyszedł z pałacu i pojechał karocą do ukochanej.

– Spodziewałam się tego, że ojciec będzie chciał cię ożenić z kobietą wysokiego rodu – powiedziała Kleo, gdy Lens zdał jej relację z wydarzeń w pałacu.

– Czy uciekniesz ze mną do Desii? – zapytał Lens.

– Nie wiem, muszę to przemyśleć. Uciekając, musiałabym wszystko zostawić. Chociaż myślę, że Anioły wiedzą to wszystko i mimo to doradzają ucieczkę...



rys. Sven Hajman

# WZGÓRZA CZAROWNIC

## ROZDZIAŁ 5.

### WYPRAWA DO CZARNOKSIĘŻNIKA (CZ. 1)

Zatem wznieśliśmy się w powietrze. W dole słyszeliśmy wściekle wycia wilkołaków.

– Cha, cha, cha – zaśmiała się Lya, ładnie ich przysmażyło.

– Zaśmiałaś się jak wiedźma – zauważyłem.

– No tak, ale jak wiesz, to raczej związane z moją przeszłością. Przecież nie jestem zła.

Ogień w dalszym ciągu się palił, wyglądało to jak pożar lasu. Wznieśliśmy się już na dość wysoką odległość i zaczęliśmy lecieć w kierunku zachodnim.

– Nie spodziewasz się zemsty?

– Raczej nie, po czymś takim? o ile któryś z nich ocalał być może nie będzie nawet chciał wrócić do tego czarownika, który jest gdzieś tam, hen.

– OK, gdzie lecimy?

– To nie jest całkiem bezcelowa podróż, mam zamiar odwiedzić pewnego czarnoksiężnika.

– W takim razie zapowiada się interesująco. Gdzie to jest?

– Dość daleko, właśnie lecimy w tym kierunku.

Widać było wspaniały zachód słońca, było naprawdę cudownie tak szybkować. Krajobraz wskazywał, że istotnie opis krainy zgadzał się. Przeważały lasy, gdzieś niedaleko widoczne były wody i skały.

– Tak jest wszędzie? – spytałem.

– Yhm.

Właśnie usiadłem na beczce oliwy. Lya spoglądała przed siebie z wyrazem zadumy. Wiatr rozwiewał jej włosy, widoczne było w pełni jej oblicze.

– Co jest dla ciebie najistotniejsze – spytała nieoczekiwanie.

– To trudno powiedzieć.

– Zgadza się, a jednak?

– Hm, sądzę, że życie samo

w sobie posiada dużą wartość niezależnie nawet od jego jakości. Jakość życia to coś drugorzędnego w stosunku do jego wartości samej w sobie. Nie myślę o jego końcu, gdyż gdy on już jest, to nie ma życia.

– Dobrze, a jakość?

– No życie potencjalnie można uznać za plagiat, chociaż mi odpowiada bardziej określenie *deja vu*.

Nic do końca nie jest takie samo, nawet jeżeli słuchasz tego samego utworu to potencjalnie to samo, ale za każdym razem mogą towarzyszyć temu inne uczucia. Poprzez zmianę naszego nastroju możemy nawet to inaczej odczuwać, a nawet odkrywać nowe kwestie.

– Mówiąc to miałeś na myśli również sens życia?

– Tak, szczęśliwość to pojęcie względne. Jestem zdania, że o ile nie jest obojętne dla ciała stan, w jakim się ono znajduje, stan materialny w stosunku do fizycznego istnienia ciała, to umysł nie podlega temu wymiarowi. Owszem można powiedzieć, że to dwie integralnie połączone z sobą części, jednakże połączone są ze sobą w bardziej fizycznych, drugorzędnych kwestiach, które są istotne w sensie naszego bytu fizycznego, a tym samym również totalnego, ale mam na myśli wartości wyższe. Inaczej i bardziej po prostu, czując lęk przed na przykład, upadkiem. Odczuwasz go nie bez



Robert Kubik



rys. Jacek Świstek

racji. Gdy jednak twemu ciału nie grożą skutki fizyczne, stanowi ono tylko materialnie całość z duchem, gdyż poza tym to dwie osobne kwestie. Gdy umysł nie jest zajęty ciałem, wtedy może zdobyć się na szczyt swojej obiektywności. Możesz wtenczas swoje życie duchowe tak przedstawiać jak chcesz. Wybiórczo selekcjonujesz z życia to co ci najbardziej odpowiada i angażujesz się w to, w dowolny sposób. Sądzę, na tym właśnie polega szczęście, włączając w to osobiste upodobania.

– Yhm, a twoje hobby, cele.

– Jak wszystko, można je rozbudowywać i być może trudno nawet w pełni przedstawić. Cenię niezależność i możliwość realizacji własnych planów. Właściwie gdy nie szkodzisz komuś to możesz wszystko, o ile ktoś nie szkodzi tobie. Poza tym sądzę, że co prawda jest coś takiego jak względność poglądów, ale jest też ocena wszystkiego w obiektywnej rzeczywistości.

– Słusznie.

– No cóż, lubię tajemniczy, pasjonujący urok, nie znoszę egocentryzmu, zwłaszcza wszystkiego, co jest jego czynnikiem. Cenię pomysłowość, z pewnością jestem również dużym indywidualistą w stosunku do innych. Jeśli możesz, w miarę możliwości realizować, to co chcesz, to już dużo itd. Rozumiesz. Jestem też dużym, może największym romantykiem i chociaż nie ograniczam się do jednej osoby, to gdy mam kogoś najbliższego, jest to dla mnie postać numer jeden.

– Brawo – krzyknęła Lya, kto jest twoją żoną?

– Och, nie musisz mnie tym terroryzować i bez tego jest jak jest.

– To dobrze.

– W sumie jesteś cudowna, początkowo wprawdzie zachwycałem się twoją urodą, a już wtedy przeczuwałem, że to nie tylko z przekory – jesteś moim całkowitym odbiciem. Dodam, że miłość to coś „the best”, zwłaszcza w stosunku do kogoś o przeciwnej płci, wtedy można bardziej uzewnętrznić i w ogóle tak ma chyba być

i mi jest z tym dobrze.

– Och, to wspaniale.

– Tak – powiedziałem – i pocałowałem Lye. Wcześniej podniosłem się z miejsca i ją objąłem. – Jesteś też bardzo piękna, a to też ma znaczenie – i pocałowałem ją w policzek.

– Jestem szczęśliwa, naprawdę.

– To cudnie.

Tymczasem względnie się ściemniło i zachód zaczął ustępować miejsca nadchodzącej, wspaniale zapowiadającej się nocy. Na niebie, które było czyste, zaczęły pojawiać się wspaniałe gwiazdy, coraz bardziej dobrze widoczne. Noc istotnie miała być świetna. Lya w końcu przysiadła się, na jej twarzy pojawił się wyraz skupienia. Zauważyłem to.

– Masz kłopoty? – spytałem.

– Nie – uśmiechnęła się – wiatr w dalszym ciągu korzystnie wiejąc kieruje nas we właściwym kierunku, ale nie jest już dostatecznie silny, może zaniknąć. Wtedy trzeba się skupić, by kierować mocą, dotyczy to tego balonu.

– Czarownice latają balonami? – spytałem.

– Och, nie – zaśmiała się – czarownice żyjące na swoich wzgórzach poruszają się zazwyczaj tak jak inni. Owszem do rzadkości należy już czarownica na latającej miotle.

– Miotle? – uśmiechnąłem się.

– Tak, przy czym nie należy tego traktować dosłownie. Miotła miała być swego rodzaju czynnikiem wyrażającym profesję czarownicy. Czarownice jako kobiety bardzo się zaangażowały w efektywne i samodzielne życie, miotła miała wyrażać ich powściągliwość w tych kwestiach, kojarząc się ze służebną rolą kobiety – stąd nieodłączna miotła. Jednakże sama miotła jako materiał, który by można korzystnie zakłąć do celów lotno-podróżnych za bardzo nie nadawała się. Czarownica chcąc się unieść musiała zadać sobie wiele trudu. Na szczęście to już przeżytek. Ja osobiście nie gustuję w miotłach – dodała z uśmiechem.

– Jaki ma charakter twoja wizyta u czarnoksiężnika?

– Niespodziewany – powiedziała – Jest to mój dobry znajomy. Byłam kilkakrotnie u niego gdy pełna fascynacji zwiedzałam balonem nieraz odległe okolice. Jest to specjalista alchemik.

– Tym się zajmują czarnoksiężnicy?

– Nie tylko, na przykład lecąc teraz do niego, chciałabym posiąść kryształową kulę, dzięki której można widzieć odpowiednie miejsca. Czarnoksiężnik posiada też możliwości pojawiania się i znikania, do czego doszedł własną pracą. Jego marzeniem jest samoczynne dojdzie do możliwości teleportacji.

– To ciekawe. [c.d.n.]

# Strony Rady Mieszkańców

Informujemy, że w dniu 30 września tego roku, po wygaśnięciu dwuletniej kadencji dotychczasowej Rady Mieszkańców, odbyły się wybory do nowej Rady. Do 22 września była możliwość zgłaszania kandydatów. Wybory były tajne, w głosowaniu mógł wziąć udział każdy mieszkaniec Domu. Głosowanie przeprowadzono najpierw w kawiarni, a następnie w poszczególnych budynkach. Do Rady Mieszkańców zostały wybrane osoby, które cieszą się zaufaniem i przez kolejne dwa lata będą przedstawicielami społeczności, a są to: Bożena Florek, Krzysztof Kijowski, Anna Kwiatkowska, Marian Skoczylas, Romana Wądrzyk, Lesław Wąsowicz, Wojciech Wierzbicki.

Pierwsze zebranie nowej Rady odbyło się 13 października b.r. Przypominamy, że członkowie Rady działają na równych zasadach, mają równe prawa i obowiązki, bez podziału na określone funkcje, takie jak przewodniczący, zastępca, sekretarz itd. Decyzje podejmowane są większością głosów, dlatego liczba członków jest nieparzysta – 7 osób. Zebrania Rady odbywają się regularnie co dwa tygodnie, w piątki. Na naszych regularnych spotkaniach omawiamy bieżące sprawy dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, mówimy m.in. o remontach czy żywieniu, zgłaszamy swoje uwagi, jednocześnie chwalimy i doceniamy to, co jest dla nas robione. W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywienia.

Nadal często rozmawiamy o chorowaniu i zdrowieniu, o tożsamości mieszkańca DPS, o radzeniu sobie z problemami. Jako Rada staramy się przekazywać otoczeniu naszą pozytywną energię i afirmację życia, budować poczucie wspólnoty wraz z ideą integracji ze środowiskiem. Także, przy każdej okazji, staramy się szerzyć w otoczeniu pozytywny odbiór pomocy społecznej. Przecież wielu z nas dzięki zamieszkaniu w DPS wróciło do życia!

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są Zebrania Społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w tych comiesięcznych zebraniach! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – stąd nasz apel o liczniejszą frekwencję. Zebrania społeczności to nie tylko omawianie imprez i wydarzeń mijającego miesiąca oraz informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

Każdy członek Rady jest także gotowy wysłuchać uwag i propozycji współmieszkańców. Prosimy Was o kontaktowanie się z nami w różnych sprawach, w których możemy być pomocni.

**Gotowa do nowych wyzwań  
Rada Mieszkańców**

Od lewej:  
Wojciech Wierzbicki,  
Romana Wądrzyk, Anna  
Kwiatkowska, Lesław  
Wąsowicz, Bożena  
Florek, Marian Skoczylas,  
Krzysztof Kijowski



# AKTUALNOŚCI

W tym roku byliśmy na dwóch turnusach rehabilitacyjnych w Zakopanem, oba turnusy były bardzo udane, czerwcowy opisaliśmy w poprzednim numerze, a relację z wrześniowego znajdziecie w środku numeru.

7 września bawiliśmy się na naszym tradycyjnym pikniku integracyjnym, w tym roku pod hasłem „Hulaj dusza bez kontusza”. Scenografię i stroje uczestników możecie zobaczyć na naszych zdjęciach, piknik z jego licznymi atrakcjami opisujemy w numerze. 15 września wzięliśmy udział w IV Ogólnopolskich Senioraliach. Po Mszy Świętej w Kościele Mariackim ulicami Krakowa przeszła parada seniorów, były także ciekawe wykłady z różnych dziedzin, występy artystyczne. My wzięliśmy udział w wykładach medycznych w kinie Kijów oraz obejrzelśmy pokaz mody. Z kolei 26 września bawiliśmy się na pikniku integracyjnym w Parku Bednarskiego, zorganizowanym przez Dom Kultury Podgórze. Teraz, czekamy już na zabawy andrzejkowe z tradycyjnym laniem wosku.



Na Senioraliach

Pod koniec września zegnaliśmy lato i witaliśmy jesień na nastrojowym spotkaniu w kawiarence. Na zaproszenie Domu, przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w „Beczce Śmiechu czyli II biesiadzie humoru”. Reprezentanci naszego Domu przedstawili dowcipy, żarty, zabawne anegdoty i wiersze. W naszym Domu wracamy do spotkań z poezją, gdzie czytamy wiersze swoje i innych (o spotkaniu piszemy w numerze).



Inwałd

Chętnie wychodzimy na spacer, nie tylko do Rynku Głównego, ale również ulubionego przez nas Ogrodu Botanicznego oraz Ogrodu Doświadczeń im. Stanisława Lema. Byliśmy także na kilku całodniowych wycieczkach: w krakowskim ZOO, w Inwałdzie, w Zakopanem oraz na rejsie po Wiśle statkiem „Nimfa”. We wrześniu zwiedzaliśmy jeden z najnowocześniejszych obiektów widowiskowo-sportowych – Tauron Arena Kraków. Wybraliśmy się także do Muzeum Bursztynu oraz Muzeum Narodowego w Sukiennicach, gdzie mieści się Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku. 29 września na zaproszenie Domu Pomocy Społecznej ul. Krakowska 55 w Krakowie przy współpracy ze Stowarzyszeniem Miłośników Kolei w Krakowie uczestniczyli-

śmy w imprezie pt. „Pociąg do kolei” (wycieczkę opisujemy w numerze).

Grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” nadal regularnie spotyka się na próbach i reprezentuje nas podczas przeglądów teatralnych. 12 października w Nowohuckim Centrum Kultury w ramach Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium” wystąpiliśmy z przedstawieniem „Hokus Pokus”. Teraz aktorzy rozpoczęli próby do Jasełek.



„Teatr Wyobraźni” w NCK w Krakowie

W ramach terapii zajęciowej rozwijamy naszą twórczość, którą chętnie prezentujemy na zewnątrz. Jacek Świstek, znany nam z prezentowanych na łamach „Impulsu” prac plastycznych, wziął udział w XV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Moja Ojczyzna” zorganizowanego przez PFRON. 10 lipca wybraliśmy się na wernisaż do Galerii Stańczyk, gdzie zostały zaprezentowane prace uczestników pleneru „Pod niebem Krakowa” (Piotr Bał, Emilia Ozana, Jacek Świstek, Wojciech Wierzbicki, Józef Zamojski). Nie tylko sami rozwijamy swoje talenty, ale również chętnie

podziwiamy twórczość innych, ostatnio wybraliśmy się do Domu Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II przy ul. Praskiej, gdzie odbył się wernisaż Stanisława Kmiecika oraz koncert Lidii Jazgar.

Regularnie organizujemy spotkania z piosenką, gdzie gramy i śpiewamy, bawimy się na imprezach karaoke. W ostatnim czasie dwukrotnie wysłuchaliśmy koncertu Johny'ego L, artysty, który łączy poezję śpiewaną z rockiem i jazzem, podczas ostatniego spotkania zaprezentował się również w repertuarze religijnym. Pod koniec sierpnia zostaliśmy zaproszeni do zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Sołtysowskiej na spotkanie muzyczne „Terapeuci Seniorom”. Z kolei w październiku, na wewnętrznym dziedzińcu Collegium Maius, ul. Jagiellońska 15 wysłuchaliśmy musicalu „Król powraca” (wyjście opisujemy w tym numerze).



Nasze prace w Galerii Stańczyk



Turniej Gier Europejskich

turnieje karciane i w tenisa stołowego. Chodzimy nadal na kręgle, na mecze piłki nożnej, a od niedawna w Domu mamy też „piłkarzyki”, które dają nam wiele radości.

Staramy się dbać o zdrowie, aktywność ruchową i intelektualną. W sierpniu na zaproszenie Domu przy ul. Kluzeka braliśmy udział w 1. edycji Turnieju Gier Europejskich, były cztery konkurencje: molkky, kubb, krocket oraz mini golf. W zawodach uczestniczyło kilkanaście DPS-ów oraz Klubów Seniora. We wrześniu reprezentant naszego Domu Lesław Wąsowicz wziął udział w III Mistrzostwach Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa na obiektach sportowych Klubu Sportowego Bronowianka. W październiku wzięliśmy udział w Turnieju Szachowym w DPS przy ul. Helclów oraz w I Turnieju Gry w Memory w DPS im. św. Jana Pawła II. Nadal regularnie na terenie naszego Domu rozgrywamy

Tradycyjnie w oktawie uroczystości odpustowych w Sanktuarium Krzyża Świętego w Krakowie – Mogile uczestniczyliśmy w pielgrzymce chorych i niepełnosprawnych archidiecezji krakowskiej. Myśląc o zbliżającym się Dniu Wszystkich Świętych, wyjeżdżamy na cmentarze porządkować groby naszych zmarłych mieszkańców i zapalić symboliczną lampkę ku Ich pamięci.

## Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

**Stanisław Czajka** – mieszkaniec bud. 41, choć przez długi czas zmagał się z chorobą, na jego twarzy zawsze gościł uśmiech. Lubiany przez mieszkańców, godny przeciwnik we wszelakich grach stolikowych.

**Stefania Siarczyńska** – wieloletnia mieszkanka bud. 41. Każdemu z nas brakuje melodyjnego głosu, którym pani Stefania umiała każdy dzień, nucąc swoje ulubione przyśpiewki. Radosna, ciepła, witająca miłym uśmiechem.

**Helena Zawadzka** – mieszkanka bud. 41, miłośniczka kawy i słodyczy, zawsze chętnie spędzała czas w kawiarence „Grosik”, uważna obserwatorka przyrody.

**Zuzanna Węgrzyn** – mieszkanka bud. 41, a potem 41A. Mimo ograniczeń ruchowych aktywna, angażująca się w życie naszej małej społeczności, zawsze służyła dobrą radą i ciepłym słowem.

**Krzysztof Madej** – mieszkał w bud. 41A, był osobą niezwykle gościnną, lubianą przez innych, bardzo żyty ze swoim współlokatorem. Interesował się sztuką, lubił zwiedzać muzea, miał fantastyczną pamięć.

**Piotr Stankiewicz** – mieszkał wiele lat w naszym Domu (bud. 43E), zawsze spokojny, uprzejmy, lubiany przez mieszkańców i personel.

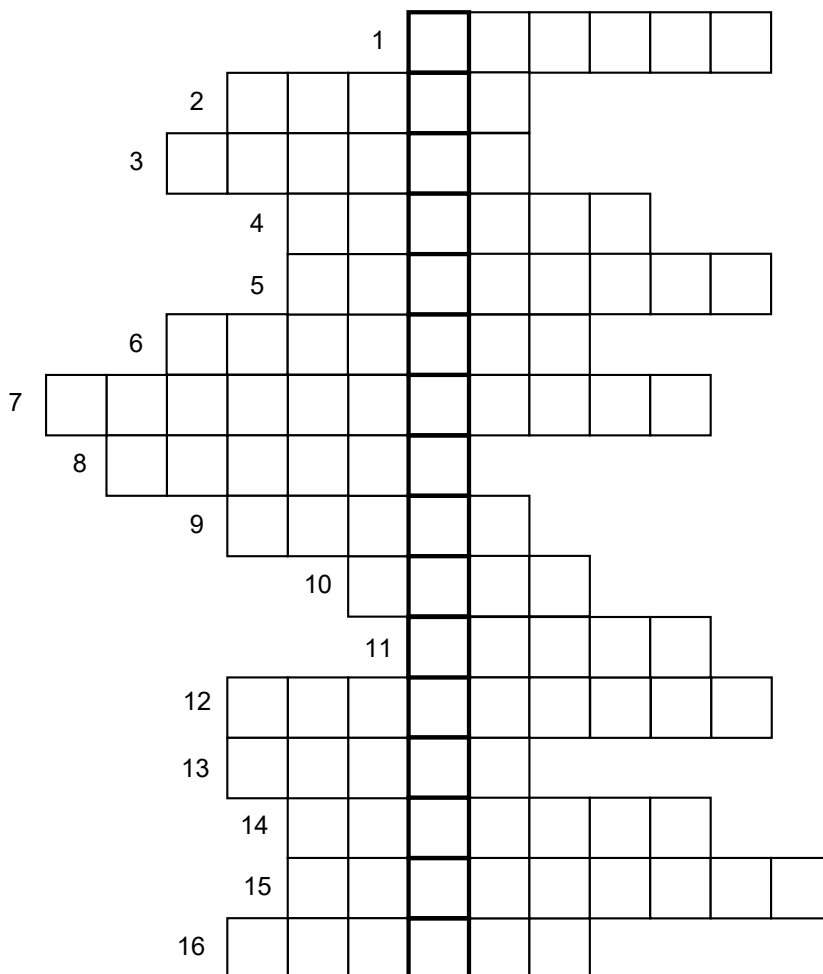
**Anna Wolska** – mieszkanka bud. 43E, współpracowniczka „Impulsu”, postać barwna i charakterystyczna, zawsze elegancka, elokwentna, będzie nam brakować jej towarzystwa.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

# Krzyżówka na jesień

## Objaśnienie haseł:

- 1) Rumiane, zbierane jesienią w sadach
- 2) Bujany lub klubowy, do relaksu
- 3) Fioletowe kwiaty
- 4) Zapalamy je w Święto Zmarłych
- 5) Długo jesienne...
- 6) Siadamy przy nim, ogrzewamy dłonie
- 7) Jesienne kwiaty, ozdoba grobów
- 8) Różnokolorowe, spadają z drzew
- 9) Odlatują do ciepłych krajów
- 10) Babie...
- 11) Szaro, buro, mokro
- 12) Czerwona na korale
- 13) Porywisty, świszczy w kominie
- 14) Przechadzki na łonie natury
- 15) Pyszne, słodkie w słoiczkach
- 16) Jadalne lub trujące



„Impuls” ukazuje się od 2000 roku. Powstaje w efekcie psychoterapii grupowej. Zajęcia, prowadzone przez psychologa, odbywają się w ramach rehabilitacji psychiatrycznej.  
Kontakt: mgr Beata Słowakiewicz – psycholog, DPS ul. Łanowa 41, Kraków, tel. 659-00-48 w. 18

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość” jest organizacją pozarządową działającą od 1999 roku. Od 2007 roku jest organizacją pożytku publicznego. Działa na rzecz osób niepełnosprawnych, wspiera Dom Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Łanowej 41. Misją Stowarzyszenia jest rozwijanie i promowanie inicjatyw, postaw i działań zmierzających do pełnego rozwoju osób niepełnosprawnych, a także ich integracja społeczna ze środowiskiem. Na konto Stowarzyszenia można przekazać 1% swojego podatku wpisując numer KRS 0000151562.

Dom Pomocy Społecznej  
ul. Łanowa 41,  
30-725 Kraków,  
tel. 650-56-00

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób  
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”  
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00  
Nr konta: 08124044321111001050364748  
Bank Pekao