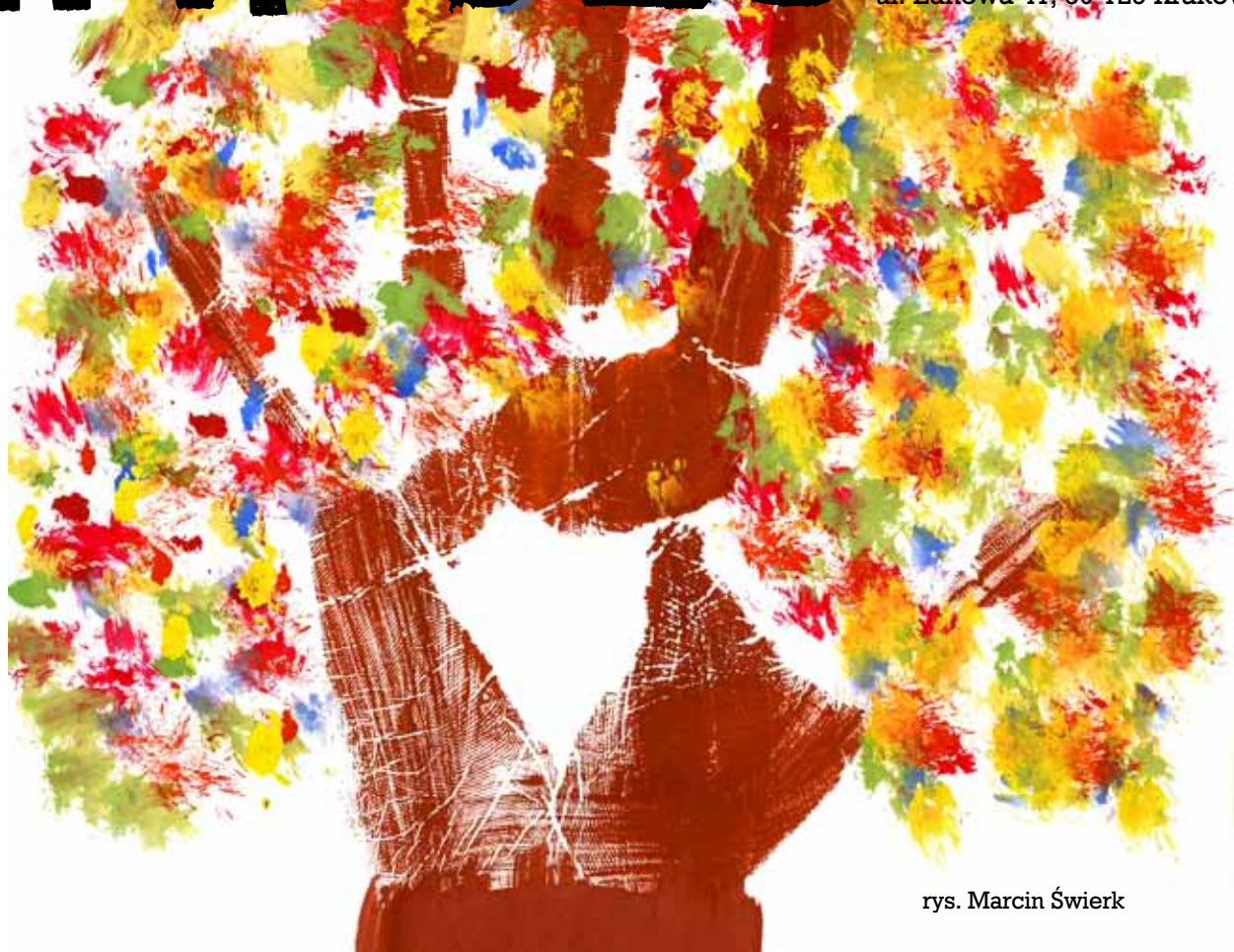


# IMPULS

KWARTALNIK  
JESIEŃ  
2015

NR 62

Dom Pomocy Społecznej  
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków



rys. Marcin Świerk

## Zbliża się jesień...

*Zbliża się jesień ta kolorowa,  
Ta polska jesień w różnych barwach,  
Żółta, czerwona, a także płowa,  
Mieni się zawsze w swoich skarbach.*

*Te barwy rude, rdzawe i czerwieni,  
Żółte, pomarańczowe odcienie,  
A od tych blasków kolor się mieni,  
W kolorach tęczy jesienne promienie.*

*Barwami i różnymi kolorami  
Polska jesień się wszędzie tu mieni  
A na drzewach są różne jej wzory  
Tej polskiej złotej żółtej jesieni.*

*Marek Migdał*

### Redakcja:

Sylwester Chalastra  
Barbara Dąbska  
Bożena Florek  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Marek Migdał  
Marian Skoczylas  
Elżbieta Tokarz  
Lidia Wąsik  
Wojciech Wierzbicki

### Współpracują:

Tadeusz Gorlach  
Marzena  
Hoszowska-Dylewska  
Mirek Konieczny  
Ewa Krzeczyńska  
Robert Kubik  
Marian Misiorek  
Piotr Ordyk  
Emilia Ożana  
Perła

### Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

### Pomagają:

Anna Mikołajczyk  
Dorota Najder

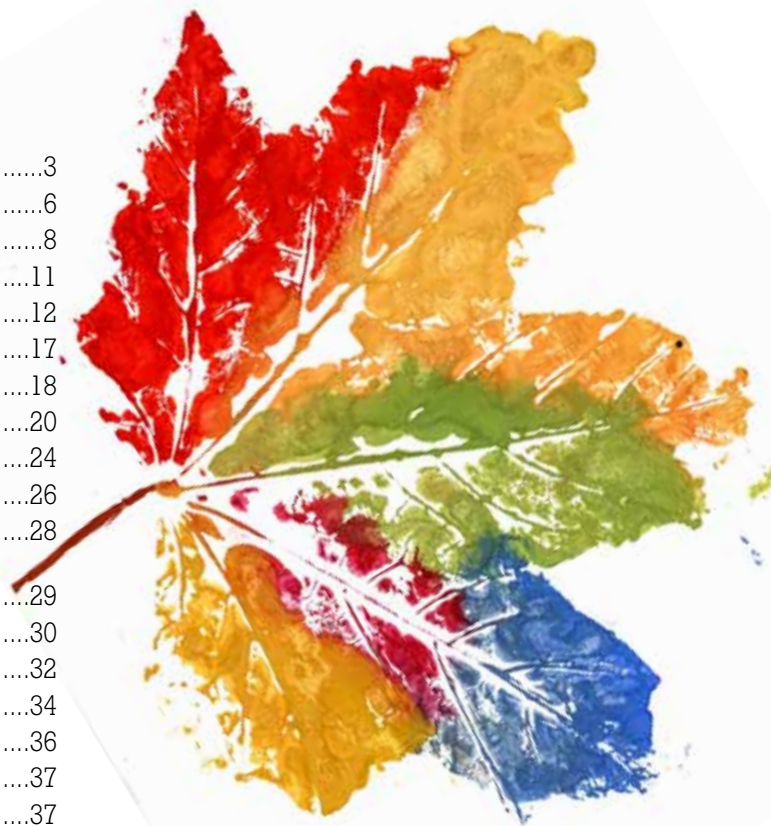
# Drodzy Czytelnicy!

Serdecznie witamy Was w tę jesienną porę, czas wspaniałych ciepłych barw i poetyckiej zadumy. Dni są teraz coraz krótsze, właśnie przestawiliśmy zegarki na czas zimowy. Za oknem pięknie przebarwione drzewa, spadające liście, a aura zmienna. Nasza jesień ma przecież dwa oblicza – jest i melancholijna szaruga, ale jest i nasza „złota polska jesień”. Jesienią zdarzają się piękne słoneczne, ciepłe dni, które zachęcają nas do przebywania na świeżym powietrzu. Korzystajmy z nich, zachęcamy was gorąco do spacerów i wyjść, do wszelkiej aktywności w plenerze. W tym numerze, opisując projekt, w którym uczestniczyliśmy, podkreślamy znaczenie aktywności ruchowej, rekreacji na świeżym powietrzu. Kontynuujemy ten dobry zwyczaj także w tę chłodniejszą porę roku. Na tę drugą jesienną, szarą porę, kiedy nie macie ochoty na długie spacery, mamy dla Was porcję ciekawych artykułów. Zachęcamy Was jednak do różnorodnej aktywności – zarówno umysłowej, jak i fizycznej – pamiętajcie, by nawet w chłodny czas nie rezygnować z wychodzenia i spacerów. A w naszym „Impulsie” jak zwykle mnóstwo atrakcji – opisujemy wiele wydarzeń z życia naszego Domu, m.in. coroczny piknik, turnus rehabilitacyjny w Bieszczadach, a także projekt „Lasy dla życia 2015” i wycieczkę do Zakopanego. Zamieszczamy także inne ciekawe artykuły, eseje, refleksje, stały cykl poświęcony naszemu miastu. Oczywiście w numerze znajdziecie także poezję, kącik humoru, krzyżówkę, piękne rysunki, aktualności i strony Rady Mieszkańców. Poetycko pochylamy się także nad grobami naszych zmarłych. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w numerze coś dla siebie, nasza gazeta stale się rozwija i nadal do naszego redakcyjnego grona dołączają nowe osoby. Zapraszamy Was do lektury i do współpracy!

Redakcja

## Spis treści

Piknik leśny u Jawora (Bożena Florek).....	3
Jesień, jesień.....	6
Wakacje w Solinie (Wojciech Wierzbicki).....	8
Komańcza (Lidia Wąsik).....	11
Lasy dla życia 2015 (Lidia Wąsik).....	12
Zakopiec (Mirek Konieczny).....	17
Jesień, jesień.....	18
O sobie (Anna Kwiatkowska).....	20
Moje Przytulisko (Barbara Dąbska).....	24
Myśli (Perła).....	26
Duchowość, dojrzałość i wolność (Perła).....	28
Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Marian Skoczylas).....	29
Pielgrzymki Jana Pawła II do Polski (Lidia Wąsik).....	30
Dieta w cukrzycy (Elżbieta Tokarz).....	32
Jesień, jesień.....	34
Kraków – moje miasto (Ewa Krzeczyńska).....	36
Letni Koncert Organowy (Krzysztof Kijowski).....	37
Humor numeru.....	37
Marie Laurencin (Emilia Ożana).....	39
Jesteśmy na Euro 2016! (Sylwester Chalastra, Marian Misiorek, Piotr Ordyk).....	42
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik).....	43
Strony Rady Mieszkańców.....	45
Aktualności.....	46



Leszek Jaskółka,  
farby akwarelowe

# Piknik leśny u Jawora

3 września w naszym Domu odbył się „Piknik leśny u Jawora”. Na początku tegorocznego pikniku Prezes Fundacji „Wspólna Radość” oraz Dyrektor naszej placówki powitali wszystkich zgromadzonych gości. Przed budynkiem znajdowała się pięknie udekorowana leśnymi elementami scena, szczególnie podziw wzbudzały przygotowane na zajęciach terapeutycznych sowy i leśne zwierzęta.

Po oficjalnej części pikniku przyszedł czas na część artystyczną. Jako pierwszy na scenie pojawił się zespół „Hagard”. Trzech leśników zagrało sygnał na rogach myśliwskich. Następnie na naszej scenie wystąpiła

młoda dziewczyna, która zatańczyła trzy tańce indyjskie: taniec klasyczny, taniec Indii Południowych i taniec regionalny. Tancerka ubrana była w orientalny strój i poruszała się z wielką gracją, co publiczność doceniła gromkimi brawami. Kolejną atrakcją pikniku był występ znanych wszystkim Krakowskich Andrusów z Aleksandrem Kobylińskim na czele. Zespół miał w swoim repertuarze liczne piosenki satyryczne, a cały występ okraszony był humorystycznymi puentami wokalisty. W przerwie między występami zaproszonych artystów



Bożena Florek





odbyła się licytacja prac wykonanych przez utalentowanych mieszkańców naszego Domu. Wszystkie prace cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Kolejnym zespołem jaki gościliśmy na naszym Pikniku był znany z poprzednich pikników zespół „Czasza”. Dzięki członkom zespołu usłyszeliśmy wiele wspaniałych polskich przebojów w ich aranżacji. W przerwach gry zespołu „Czasza” odbywało się karaoke, w którym mieszkańcy naszego Domu chętnie brali udział. Poza estradą atrakcją były kule wodne, dużą popularnością cieszyły się także przejażdżki na koniach.

Oprócz licytowanych prac, na kiermaszu można było zakupić prace wykonane przez mieszkańców na terapii zajęciowej. Wybór był ogromny: począwszy od prac plastycznych, ceramicznych, poprzez prace tkac-

kie i biżuterię, a skończywszy na pracach rzeźbionych i stolarskich. Cały teren przed budynkiem był kolorowo, można stwierdzić nawet bajecznie przygotowany. Wielką popularnością cieszyło się „dojenie” sztucznej krowy, pięknej i kolorowej, która została wykonana na terapii w ubiegłym roku. Chętni mogli także upamiętnić swój pobyt na pikniku, robiąc zdjęcie w specjalnie przygotowanej oprawie – wkładając głowę w wycięty w teksturze otwór, udekorowany dookoła leśnym strojem. Najwyższy czas opisać atrakcje kulinarne. Serwowano bigos, grochówkę, dania z grilla, nie mogło zabraknąć także popcornu i waty cukrowej. Można było smakować przeróżnych ciast oraz zajadać się chlebem ze smalcem i ogórkiem kiszonym. Zabawa, w której brali udział wszyscy goście, mieszkańcy i personel naszego



Domu, trwała do późnych godzin nocnych. Większość tańczyła w parach, ale świetnie można było zatańczyć również indywidualnie lub w kółeczku.

Dziękujemy zespołowi „Czasza”, który swoim wspaniałym występem pozwolił nam oderwać się od codzienności. Dziękujemy wszystkim organizatorom, Regionalnej Dyrekcji Lasów Polskich jako sponsorowi, naszej terapii zajęciowej za przygotowanie tak wspaniałej imprezy integracyjnej. Widok tych dekoracji, kolorowych strojów mieszkańców i personelu, migocących w powietrzu, pozostawił niepowtarzalny obraz w pamięci. Niech żałują wszyscy, którzy się nie zjawili! Jeszcze bisowe – stokrotne dzięki i do zobaczenia w przyszłym roku!



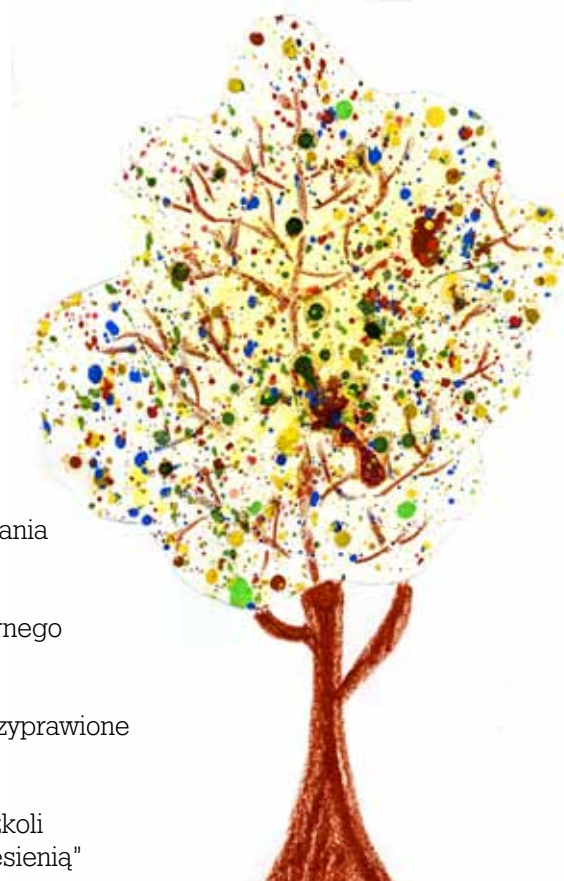
# Jesień, jesień...

## Jesień

Złota polska jesień – nie jest bez twarzy  
Liście żółte czerwone brązowe – spadają  
Z drzew – lekkim wiatrem poruszane  
Jak z mgłą słońce delikatnie „w słońcu”  
Praży i świeci  
Przygotowując nas na Święto Zmarłych  
Bo w górach już śnieg swarzy płatkami w niewielkiej zamieci  
- Czas snu – dla przeróżnych zwierząt i owadów  
I czas wędrówek lotnych ptaków – bez czyichś – zapowiedzi  
I znów ciepłe buty kurtki warstwami materiałów  
Będąc odziani  
Śledzimy łakomie w filmach ciepłe obecnie świata strony  
Lub te wciąż gorące  
Wspominając rzewnie nawet te dni z upałami nie do wytrzymania  
W naszym kraju  
W spizarniach gotowe weki i konfitury oraz soki i przecięry  
Zwłaszcza na przeziębienia soki z leśnych malin czy bzu czarnego  
Bardzo zdrowe  
Dała nam jesień w bród jabłek – renet oraz gruszek  
Śliwki w przeróżnych odmianach lśnią na ciastach lukrem przyprawione  
Powoli jesień ustąpi miejsca zimie i jej zwyczajom  
A chłód zimowy też będzie z końcem jesieni narastał  
Pozbieramy żołędzie i kasztany „jak skarb” do szkół i przedszkoli  
I nim się obejrzymy dzieci ulepią jeszcze tak zwaną „późną jesienią”  
Świeże bałwany  
A w oknach na drzwiach i pod dachami domów  
Pojawią się zastygłe z wody sople  
Urozmaicając sny o cieplej pogodzie  
Póki co zbieramy zielniki i opóźnione plony  
Smakujemy świeże warzywa i wysmienite owoce polskiej ziemi  
O bogatym składzie witamin i minerałów  
Czym wzmacniamy na długo swoje zdrowie

Anna Kwiatkowska  
11.10.2015

Marzena Zendak,  
kredki świecowe



Bożena Dunajewska,  
pastele, farby  
akwarelowe





Lidia Wąsik,  
pasty olejne,  
długopis, kredki

Wojciech Wierzbicki,  
pasty olejne



Krzysztof Szydłowski,  
kredki świecowe



Najwyższy czas – przygotuj się na  
piękną, złotą, polską jesień.

Taką piękną mamy jesień, cichą  
i pogodną.

Perła

# Wakacje w Solinie



**Wojciech Wierzbicki**

W tym roku turnus rehabilitacyjny odbył się we wrześniu, w miejscowości Solina w Bieszczadach. Na turnus wyjechała spora grupka mieszkańców, a także opiekunowie i jedna pielęgniarka. Nasz wypoczynek trwał dwa tygodnie. Posiłki w domu wczasowym w Solinie były bardzo urozmaicone i obfite, ale zarazem smaczne. W czasie pobytu mieliśmy zróżnicowaną pogodę, jednak przeważało słońce.

Po wczesnym obiedzie w naszym Domu wyruszyliśmy w podróż, która trwała około pięciu godzin. Późnym popołudniem byliśmy już na miejscu i po zakwaterowaniu w ośrodku poszliśmy na smaczną kolację. Zamieszkaliśmy w ośrodku rehabilitacyjno-wypoczynkowym „Rewita”, który w przeszłości był miejscem, gdzie wypoczywali wojskowi. Ośrodek zaoferował nam różne zabiegi rekreacyjno-wypoczynkowe, które miały nam uprzyjemnić pobyt, a jednocześnie przysporzyć nam sił na nowy zbliżający się rok. W celu zakwalifikowania nas do odpowiedniego zabiegu wykonano nam podstawowe badanie i pomiary. Podczas pobytu na turnusie zorganizowano dla nas kilka ciekawych wycieczek i imprezy integracyjne.

Pierwszego dnia po przyjeździe poszliśmy nad zalew, na turystyczny rekonesans, aby zaznajomić się z okolicą. W czasie spaceru zobaczyliśmy mały port, a później odpoczywaliśmy na ławkach i kocach na trawie. Po spacerze poćwiczyliśmy na siłowni polowej – to takie urządzenia do ćwiczeń sportowych. Popołudniu natomiast popłynęliśmy statkiem po zalewie. W trakcie rejsu usłyszeliśmy ciekawą historię zalewu i słuchaliśmy przyjemnej biesiadnej muzyki. Ster trzymała w rękach pani Teresa, kierownik turnu-

su. Rejs trwał około godziny, płynęliśmy małym statkiem zabierającym kilkunastu pasażerów. Do przystani schodziło się kamiennymi schodami i specjalnym drewnianym trapem. Miałem trochę stracha schodząc po tych schodach, bowiem mam lęk przestrzeni.

Drugiego dnia pobytu też płynęliśmy statkiem, jednak inną trasą. Po dopłynięciu statkiem do zapory

Jeziro Solińskie



Spacer nad zalewem







Na zaporze



Minisiłownia w pobliżu ośrodka

mieliśmy czas wolny, by oglądnąć Solinę i kupić sobie ciekawe pamiątki. Przerwa w rejsie trwała około dwóch godzin. W czasie, gdy statek płynął, pan motorniczy opowiedział nam historię powstania zapory. Rejs uprzyjemniała nam muzyka biesiadna. Oba rejsy bardzo mi się podobały, w obu brałem też udział.

Trzeciego dnia pobytu pogoda trochę się załamała. W kolejnych dniach odbyły się jeszcze dwie wycieczki. Na jedną pojechaliśmy dwoma busami, a na drugą autokarem. Pierwsza wycieczka była po Małej Pętli (obwodnicy) Bieszczadzkiej, a druga po Wielkiej Pętli. W czasie pierwszej wspomnianej wycieczki przeszliśmy po zaporze wodnej. W czasie drugiej mieliśmy przewodnika, który w czasie jazdy opowiadał nam trochę o Bieszczadach. Zatrzymaliśmy się w małej bieszczadzkiej wiosce – Lutowiska, w której to miejscowości,



Nad zalewem, Polańczyk



Odpoczynek



Miniatury cerkwi



Rejs tramwajem wodnym



Na zaporze



Zagroda pokazowa żubrów



Cmentarz żydowski



Grill na terenie ośrodka



Popołudniowy relaks

jak się okazało, mieszkał pan przewodnik. Widzieliśmy tam horoskop celtycki. Każdy horoskop charakteryzowała inna roślina, która przypisana była do danego znaku horoskopu. Zwiedzaliśmy też kościół w Lutowskach, a następnie zatrzymaliśmy się przy starym cmentarzu żydowskim. Na tym cmentarzu ułożone zostały mogiły, w których pochowano tylko jedna osobę. Na nagrobkach kobiet znakiem charakterystycznym były ptaki albo kwiaty. Tablice u mężczyzn opisane w języku hebrajskim, charakteryzowały lwy lub jelenie, i nie było na nich zdjęcia. Od opiekuna dowiedzieliśmy się, że nagrobki żydowskie nazywają się macewy. Zamiast zniczy na macewach kładziono kamienie, aby oddać szacunek zmarłej osobie. Zmarłym nie ściągano nakrycia głowy, którym była mycka.

W czasie jazdy autokarem podziwialiśmy piękno gór bieszczadzkich. Nie ma tu regli, są zatem połoniny, czyli łąki na szczytach tych gór. W Bieszczadach mamy różnorodność drzew, są lasy iglasto-liściaste, które uzupełnia bogata fauna i flora. Z okien pojazdu, którym jechaliśmy widzieliśmy też zaporę wodną. Po drodze obejrzelśmy parę cerkwi drewnianych, przerobionych obecnie na kościoły. Mieliśmy też okazję zobaczyć pokazową zagrodę żubrów. Podczas wycieczki spotkaliśmy byłego prezydenta Bronisława Komorowskiego, który też to miejsce odwiedził, i obdarował nas uśmiechem. Wróciliśmy z wycieczki zmęczeni, ale pełni wrażeń i zadowoleni. W czasie jednego ze spacerów podeszliśmy pod przystań rowerków wodnych i statków, przechodziliśmy też obok bunkra, oraz widzie-

liśmy wagonik, który służy do wydobywania i transportu węgla. Na turnusie odbywały się też potańcówki, był grill i ognisko. Zorganizowana została wycieczka do Komańczy, ja niestety nie uczestniczyłem w tej wędrownicy, lecz w tym czasie szkicowałem nasz budynek, siedząc na zewnątrz, obok tarasu. Było tak przyjemnie, że rykowałem siedząc na murku bez butów, które zdjąłem i chodziłem boso po tarasie. Trochę żałuję, że nie pojechałem na wycieczkę do Komańczy, a z drugiej strony jednak nie żałuję. Większość osób jednak pojechała na wycieczkę, i po powrocie opowiadali swoje wrażenia.

## Wycieczki

# Komańcza

W jeden z pięknych wrzesniowych dni wybraliśmy się na kolejną wycieczkę krajoznawczą, dzięki której poszerzyliśmy swoją wiedzę. Była to wycieczka autokarowa zachęcająca wczasowiczów do dalszej podróży na ziemię polskie, w uroczę Góry Bieszczadzkie. Nad Solińskim Jeziosem, obok rozprzestrzeniających się gór i lasów mogliśmy podziwiać piękne barwy jesieni – żółtości, zielenie, pomarańcze i brązy. W pewnej miejscowości, w Myszkowicach, dowiedzieliśmy się, że wydobywany jest tam węgiel drzewny, który wykorzystujemy nie tylko do ogrzewania, ale także do rozpalać grilla. Następną atrakcją przygotowaną na ten dzień była wizyta w Komańczy u sympatycznej starszej pani kochającej folklor. W domu naszej gospodyni mogliśmy podziwiać piękne prace wykonane samodzielnie przez nią z lnu, obrazy wyszywane ścięciem krzyżykowym, obrazujące momenty z życia codziennego i związane z kultem Maryjnym, a także ręcznie haftowane stroje, które nosiło tamtejsze społeczeństwo. W rozmowie dowiedzieliśmy się, jak żyła rodzina dbała o swojego domownika. Przykładem może stać się realny fakt, kiedy rodzice z Nowej Huty przyjeżdżali do syna będącego w nagłej potrzebie, czekającego na rodzinne wsparcie ponieważ był chory. Nasza gospodyni miała trudne życie, ze swoim mężem ciężko pracowali, dbali o swoją kochaną rodzinę, a przede wszystkim pragnęli stworzyć dom, który udało się im zbudować własnymi siłami, pomimo, że obydwójce pracowali zawodowo. Udało się im zbudować wspólną rodzinną oazę, dającą im szczęście we wspólnym ognisku rodzinnym, z którego wypłynęła prawdziwa radość, która trwa do dzisiejszego dnia. Rodzina cieszyła się z ówczesnych łask ofiarowywanych przez Boga, dziękując również za wdzięczną, ludzką życzliwość. Pani Daria przez cały czas dziękuje Boskiej opatrności za dary, które otrzymywała podkreślając, że często było ciężko. Przeżyła czasy wojny, zaborów,

Trzecim, ostatnim rejssem, było popłynięcie do Polańczyka, jest to mała miejscowość nad Zalewem Solińskim. Obserwowaliśmy piękne krajobrazy, widzieliśmy sanatoria lecznicze, które umożliwiały rekreacyjny wypoczynek kuracjom, którzy odwiedzili tę miejscowość.

Wczasy w Solinie były w moim odczuciu bardzo udane, cieszę się, że pomimo wcześniejszych problemów zdrowotnych, mogłem w tym turnusie uczestniczyć. Zregenerowałem siły na wczasach i bardziej zintegrowałem się z grupą mieszkańców naszego Domu.



Lidia Wąsik

okupacji, często żyła w niepokoju, czasem odczuwała grozę. Jednak ciężkie momenty życia minęły zostawiając miłe chwile, ponieważ pomimo, że było ciężko, panował głód i cierpienie, to społeczeństwo żyło z darów ziemi, którą uprawiano, między innymi jarzyny, lub zbierano w lesie grzyby, które tak jak dzisiaj się marynuje lub suszy czy gotuje. Te leśne okazy przechowywano na Wigilię. Zbierano również ostrężyny, borówki, czy inne smaczne owoce leśne, a z warzyw ziemniaki, kapustę, kalafior lub inne pnące się ogrodowe warzywa. Zwiedzając dom ludowy pani Darii, poznaliśmy dawne zwyczaje kształtujące życie społeczne. Dla dziewczyny przygotowywano kobierzec, czyli skrzynię, w której przechowywany był dobytek dla przyszłej panny młodej, by zawsze była szczęśliwa, posiadając majątek przekazywany w posagu. Na rozpoczęcie nowej drogi życia, na wielkich krosnach przędło się dla nich z lnu piękne materiały, zadając sobie pytanie do której dziewczyny się szczęście uśmiechnie. Była to bardzo ciekawa i pouczająca wycieczka.



# Lasy dla życia 2015

W ostatnim czasie, od lipca do października tego roku, uczestniczyliśmy w kilku całonocnych wycieczkach połączonych z plenerowymi imprezami integracyjnymi o charakterze kulturalno-rozrywkowym. Wyjazdy rekreacyjno-rehabilitacyjne odbywały się w ramach projektu „Lasy dla życia 2015 – rekreacja i rehabilitacja osób niepełnosprawnych”, realizowanego przez Forum Rozwoju Inicjatyw Lokalnych we współpracy z naszym Domem. W ubiegłorocznej edycji projektu

w widłach Wisły i Raby. Ze względu na niewielką odległość od Krakowa, od XIII do XVIII w. puszcza była jednym z najpopularniejszych obszarów, na których polowali polscy władcy. Puszcza składa się z dwóch kompleksów – większego złożonego w większości z borów oraz mniejszego liściastego. Występują tu ciekawe rośliny bagienne oraz gatunki górskie. W puszczy można



Lidia Wąsik



uczestnikami były osoby w wieku 50+ i 60+. W tym roku natomiast projekt został skierowany do młodszego pokolenia o różnym stopniu niepełnosprawności. Celem naszych wyjazdów była edukacja przyrodnicza, rozwój naszej aktywności fizycznej i rehabilitacja z wykorzystaniem środowiska naturalnego. W ten wakacyjnym czasie mogliśmy także integrować się z mieszkańcami innego Domu Pomocy, DPS ul. Nowaczyńskiego 1. W projekcie brali udział wolontariusze – studenci krakowskich uczelni: AWF i Wydziału Leśnego Uniwersytetu Rolniczego. Celem naszych wyjazdów były małopolskie lasy: Ojcowski Park Narodowy, Nadleśnictwa: Miechów, Niepołomice i Krzeszowice. Zajęcia ruchowe prowadziły instruktorki z AWF, a odbywały się one w otoczeniu lasu, dzięki czemu mogliśmy poznać jego terapeutyczne właściwości.

## Puszcza Niepołomicka

Projekt rozpoczął się w dniu 3 lipca, kiedy to udaliśmy się do Puszczy Niepołomickiej na inauguracyjną imprezę, której hasłem przewodnim było: „Świętowanie lata – czas w las!”. Puszcza Niepołomicka to znany nam duży teren leśny ok. 20 km na wschód od Krakowa. Leży w zachodniej części Kotliny Sandomierskiej,

spotkać ok. 170 gatunków kręgowców, ze względu na panujące warunki przyrodnicze zachowało się tu wiele gatunków zwierząt o charakterze reliktowym, m.in.: pustułka czy bocian czarny. Bogactwu gatunkowemu sprzyjają rozległe, różnorodne tereny leśne, liczne podmokłe i bagniste łąki, sąsiedztwo gór i otwarte doliny sprzyjające migracji zwierząt. Spośród dużych ssaków w puszczy możemy spotkać sarny, jelenie, dziki, a czasem wilka czy łosia. Północna część puszczy jest szczególnie bogata w płazy. W puszczy znajduje się 6 rezerwatów przyrody, jak również ośrodek hodowli żu-



brów. Puszcza Niepołomska to możliwość spacerów, są tu liczne leśne trasy turystyczne i ścieżki rowerowe, gdzie w sezonie jest wielu sportowców, którzy przyjeżdżają oglądać widoki pięknych krajobrazów i wspaniałej leśnej przyrody. Jest tu także ścieżka edukacyjna z tablicami informującymi o gatunkach występujących w Puszczy roślin i zwierząt.

W tak pięknym otoczeniu zostały dla nas zorganizowane liczne atrakcje, m.in.: karaoke, poszukiwanie kwiatu paproci, a także konkurs na najpiękniejszą kompozycję florystyczną „Warkocze lata”. Doskonale bawiliśmy się przy śpiewaniu karaoke oraz tworząc w małych zespołach krótkie przedstawienia, a także gdy poszukiwaliśmy fantastycznego kwiatu paproci, wróżącego szczęście na cały rok. Pletliśmy także wianki, które przyozdobiliśmy kolorowymi wstążkami. Wianki wyrażały piękno bujnej latorośli symbolizującej dary całej Puszczy Niepołomskiej. Słuchaliśmy wesołej, biesiadnej muzyki, były też zajęcia rehabilitacyjne, w formie rozmaitych gier i zabaw, które pozwalają nam utrzymać dobrą sylwetkę i promienny uśmiech.

### Ojcowski Park Narodowy

Celem naszego wyjazdu był Ojcowski Park Narodowy. W letni wtorkowy poranek, 14 lipca, w kapryśną aurę wyruszyliśmy na całodniową wycieczkę autokarem do Ojcowa. Byliśmy przygotowani na każdą pogodę, mając przy sobie okulary, wodę, parasolki, czapki, kurtki, rzeczy niezbędne i na upał i na chłód. Na szczęście na niebie szybko zaczęły pojawiać się promyki słońca, zwiastujące piękny dzień. Wycieczkę w plenerze rozpoczęliśmy od wspólnych zajęć ruchowych i ćwiczeń rehabilitacyjnych prowadzonych przez studentki z AWF w otoczeniu lasu na parkingu leśnym. Podczas jednej z zabaw trzymając się za ręce wszyscy stworzyliśmy duży krąg wokół okazałego drzewa i przekazywaliśmy sobie kolejno iskierkę, podobnie jak w harcerstwie. Potem, po takim aktywnym rozpoczęciu dnia, byliśmy już gotowi do zwiedzania i dalszych atrakcji. Udaliśmy się na szlak Ojcowskiego Parku Narodowego i w otoczeniu imponujących skał, u podnóża ojcowskiego zamku rozpoczęliśmy spacer w towarzystwie przewodników PTTK. Na czas zwiedzania zostaliśmy podzieleni na dwie grupy, by spokojnie obejrzeć wszystkie atrakcje. Jedna z grup skierowała się do ojcowskiego zamku, a druga grupa w tym czasie spacerowała po okolicznym lesie.

Po przyjeździe do zamku zwiedzaliśmy Ekspozycję Przyrodniczą OPN, przedstawiającą w większości charakterystyczne dla Parku gatunki zwierząt i roślin. Przewodnik opowiadał o przyrodzie Parku, a w tle słychać było dźwięki lasu. Następnie w sali kinowej, zaopatrzeni w trójwymiarowe okulary oglądaliśmy krótki



film w technologii 3D. Film opowiadał o historii powstania Parku, o zjawiskach geologicznych, o kształtowaniu się skał, jaskiń. Charakterystyczne dla Ojcowskiego Parku Narodowego są jasne wapienie górnopaleozoiczne, osiągające ok. 200 m miąższości, powstałe z nagromadzenia wielkiej ilości szczątków organizmów, które żyły w morzu jurajskim ok. 150 mln lat temu. W okolicach Ojcowa występują dwa typy wapieni – skaliste i ławicowe. Z kolei w rzeźbie Parku wyróżniają się dwie zasadnicze grupy form – dolinne (jary, małe doliny krasowe: wąwozy i wciosy, a także terasy, stożki napływowe i usypiskowe) i wierzchowinowe (ostańce otoczone utworami czwartorzędowymi). Główne doliny to Dolina Prądnika i Saspowska, jary krasowe o prostopadłych, skalistych zboczach i płaskim dnie, do których uchodzą mniejsze doliny. Wyloty kilku dolinek mają charakterystyczne bramy skalne. Fragmenty teras skalnych tworzą malownicze bramki, iglice skalne i inne formy skałkowe. Właśnie na zachowanych poziomach terasowych wznoszą się ruiny zamku w Ojcowie oraz zamek w Pieskowej Skale. Nasz spacer Doliną Prądnika zakończył się przy stawach, w których hodowane są pstrągi. Po wizycie w zamku obie grupy spotkały się i poszliśmy na smaczny obiad i grill. Częścią biesiady były wspólne śpiewy, a także ciekawe zabawy przyrodnicze, które przygotowali studenci Wydziału Leśnego UR specjalizujący się w edukacji przyrodniczo-leśnej.

### Nadleśnictwo Miechów

Celem następnej imprezy kulturalno-oświatowej było Nadleśnictwo Miechów. W letni chłodny poranek jeszcze wakacyjny, 25 sierpnia, spotkaliśmy się ponownie, by miło spędzić wolne chwile. Jadąc drogą leśną, obserwowaliśmy otaczającą nas przyrodę, z kosodrzewiną i inną roślinnością, ozdabiającą ten piękny mieszany las, w którym możemy odpocząć, zrelaksować się. Tak dotarliśmy do celu naszej podróży – polany leśnej Nadleśnictwa Goszcza.

Tam odpoczywaliśmy, relaksowaliśmy się i biwakowaliśmy na świeżym powietrzu. Urzekło nas łono na-



tury, po którym stąpaliśmy ciesząc się piękną pogodą, aromatycznym zapachem. Nasłuchiwalismy odgłosów ptaków i zwierząt, uważając aby ich nie przestraszyć. Jedliśmy pyszne pieczone kielbaski, śpiewaliśmy różne wesołe piosenki przy akompaniamencie gitary. Ja odczytałam własny wiersz pt. „Miłością człowiek obdarzony”, który wszystkim się podobał, co powodowało u mnie wzruszenie serca. Jednak punktem kulminacyjnym był las, który zarówno relaksował, jak i wymagał, byśmy przestrzegali zasad ochrony przyrody, zachowania ciszy. Czas mijał bardzo miło i sympatycznie. W punkcie edukacji leśnej odwiedził nas uprzejmy leśnik Nadleśnictwa Miechów, który w interesujący sposób przedstawił nam pracę leśników, oraz opowiadał o funkcji i budowie lasu. Oprócz tego studenci Wydziału Leśnego UR zorganizowali nam integracyjne gry i konkurso-zabawy o tematyce ściśle związanej z lasem, m.in. poznawaliśmy jak zbudowane jest drzewo, udawaliśmy leśne zwierzęta, zbieraliśmy liście różnych drzew i roślin i zgadywaliśmy po wyglądzie ich nazwy. O wygranej decydowała spostrzegawczość oraz szybkość działania. Tak miłą atmosferę przerwał kropiący deszczyk, zmuszając nas do szybkiego pakowania całego „majdanu”. Przed zejściem z leśnej polany wszyscy pożegnaliśmy się z panem leśniczym.

Po pobycie w Leśnictwie Goszcza udaliśmy się do Miechowa, gdzie wspólnie z przewodnikiem zwie-



dzaliśmy Muzeum Ziemi Miechowskiej oraz Bazylikę Grobu Bożego w Miechowie. Jej początki sięgają wieku XII, kiedy to magnat małopolski Jaksa z rodu Świebodów ufundował pierwsze zabudowania klasztorne. Sprowadził na ziemię miechowską zakonników z Ziemi Świętej, gdzie opiekowali się Grobem Chrystusa. 10 kwietnia 1996 roku świątynia, będąca częścią kompleksu budynków sakralnych, otrzymała tytuł i godność Bazyliki Mniejszej. Sama Bazylika ma charakter gotycki i pochodzi z XIV-XV w. Obecne wnętrze kościoła jest wynikiem przebudowy XVIII-wiecznej. Utrzymane jest w całości w stylu późnego baroku z rokokowymi ołtarzami i dekoracjami. Wewnątrz wirydarza z wejściem od krużganków jest kaplica Grobu Bożego – replika kaplicy jerozolimskiej z okresu renesansu. Kościół i klasztor tworzą wraz z budynkami towarzyszącymi zabytkowy zespół klasy międzynarodowej. Bazylikę Mniejszą Grobu Bożego w Miechowie nazywa się Małą Jerozolimą, Polską Jerozolimą Północy lub Małopolską Jerozolimą. Na krużgankach przy oknach widzieliśmy wielkie anioły czuwające nad nami w każdej chwili naszego życia. W tej historycznej świątyni w skarbcu znajduje się relikwiarz oraz wiele innych wartościowych eksponatów. Wstępując do pobliskiego muzeum, dowiedzieliśmy się dużo o historii ziemi miechowskiej, mogliśmy też zobaczyć m.in. szaty liturgiczne i naczynia używane przy sprawowaniu mszy świętej. Po zwiedzeniu bazyliki i muzeum wysłuchaliśmy historii tych zabytków, zachwycając się bogactwem kulturalno-społecznym naszych przodków. Zgłodnieli udaliśmy się do pobliskiej restauracji na bardzo smaczny obiad. Choć byliśmy zmęczeni, na twarzach gościło zadowolenie z przeżytych chwil i tak atrakcyjnie spędzonego czasu. Umówiliśmy się na następną wyprawę do Niepołomic.

### Niepołomice

W słoneczny, jeszcze wakacyjny, lecz już wrześniowy poranek ponownie spotkaliśmy się na przedostatniej wycieczce w ramach naszego projektu – projekt integracyjny ponownie skierował nas do Puszczy Nie-



połomickiej, a było to w dniu 8 września. W ten wrześniowy poranek wyruszyliśmy na wspólną wycieczkę, która miała nas jeszcze bardziej zintegrować.

Na początku odwiedziliśmy piękny Zamek Królewski w Niepołomicach, który nieco przypomina nasz Zamek Wawelski. Pięknie odrestaurowany znajduje się w samym centrum Niepołomic obok Rynku, przy zabytkowych plantach. Podczas spaceru z przewodnikiem po wnętrzach zamkowych mieliśmy okazję zobaczyć m.in. dzieła sztuki polskiej XIX wieku ze zbiorów Muzeum Narodowego w Krakowie, a także Wystawę Trofeów Myśliwskich prezentującą zwierzęta Puszczy Niepołomickiej. Pierwotnie gotycki, zamek został przebudowany w stylu renesansowym. Został wybudowany w połowie XIV wieku z rozkazu króla Kazimierza Wielkiego na skarpie pradoliny Wisły, miał pełnić również funkcje obronne, przez kolejne lata był rozbudowywany, dzisiaj jest perłą architektury renesansowej, dowód kunsztu Tomasa Grzymały i włoskiego rzeźbiarza Santi Gucciego. Pierwotnie zamek składał się z trzech wież, budynków w skrzydle południowym i wschodnim oraz murów kurtynowych wokół dziedzińca. Za czasów Zygmunta I Starego został gruntownie przebudowany, zyskując formę czworoboku z dziedzińcem wewnętrznym. W 1550 roku wielki pożar zniszczył skrzydło wschodnie i północne. Za panowania króla Zygmunta Augusta odbudowano i przebudowano zamek, wybudowano m.in. klatki schodowe od strony dziedzińca i krużganki wsparte na trzech słupach. Za sługą królowej Bony były ogrody włoskie usytuowane przy południowym skrzydle („Ogrody królowej Bony”). Od końca XVI wieku zamek przechodził w ręce rodów szlacheckich: Curyłów, Branickich, Lubomirskich. Po najeździe Szwedów w 1655 w kolejnych latach zamek ulegał zniszczeniu, pełnił funkcje m.in. magazynu żywności, koszar, mieszkań i magazynów, w okresie powojennym budowla popadła w ruinę. W 1991 roku zamek stał się własnością Gminy Niepołomice, przystąpiono wtedy do kompleksowych prac renowacyjnych, po kilku latach prac zamek odzyskał swą dawną świetność.

Przez wieki był on wypoczynkową rezydencją królewską zwaną „drugim Wawelem”, tu pracowali i bawili się królowie i księżęta z dynastii Piastów, Jagiellonów i elekcyjni władcy Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Obecnie w komnatach zamkowych powstało Muzeum Niepołomickie, gdzie prezentowane są eksponaty myśliwskie i łowieckie zbiory Włodzimierza Puchalskiego oraz Muzeum Narodowego. W Zamku organizowane są recitale, koncerty, spektakle, pokazy rycerskie i wystawy. W zamku tym widzieliśmy obrazy olejne na płótna przedstawiające krajobrazy i portrety królów Polski, podziwialiśmy także rzeźby oraz eksponaty łowieckie z różnych epok. Po zamkowych komnatach oprowadzała nas pani przewodnik, która pokazywała nam piękno kształtujących się epok, nie wszystko udało nam się zobaczyć ponieważ w planie czekał na nas piknik.

Zatrzymaliśmy się na leśnej polanie. Jedliśmy pieczone kielbaski z grilla, gawędziliśmy opowiadki o minionych harcerskich latach. Czas płynął nam miło wśród zieleni i czerwieni, a na naszych ustach uśmiech się mienił. Były także tradycyjne zajęcia ruchowe prowadzone przez wolontariuszki z AWF, gimnastyka, a także ćwiczenia w bezpośrednim kontakcie z drzewem – mogliśmy przytulać się i obejmować drzewa. Byliśmy także połączeni we wspólnym kręgu, ćwiczyliśmy ręce i nogi oraz całą naszą postawę. Śpiewaliśmy i graliśmy ciekawe piosenki oraz recytowaliśmy wiersze. W trakcie ćwiczeń stawialiśmy przy drzewach aby nauczyć się ich nazw, obcowaliśmy z przyrodą, rozróżniając dane rośliny i ich budowę. Słuchaliśmy także leśnych historii opowiadanych przez leśniczego, uczyliśmy się jak zdobywać wiedzę przyrodniczą o lesie i owocach poszczególnych drzew. Leśnicy przywieźli ze sobą rekwiizyty, w tym różne rodzaje gleb, które mogliśmy brać do ręki i w ten sposób poznawać ich właściwości. Poznawaliśmy też podania i legendy związane z Puszczą Niepołomicką. Po posiłku w Zajeździe Królewskim wypoczęci i zadowoleni wróciliśmy do Krakowa.



### Nadleśnictwo Krzeszowice

Ostatnia z naszych wycieczek odbyła się w dniu 8 października i była to całonocna wycieczka krajoznawcza do Nadleśnictwa Krzeszowice. Była piękna słoneczna pogoda, pomimo że otaczała nas już jesienna aura październikowa. Po dojechaniu na miejsce zatrzymaliśmy się w pięknym lesie, gdzie wdychaliśmy świeżą woń drzew. Udaliśmy się na spacer przyrodniczy szlakiem leśnej trasy rowerowej przy leśniczówce Czerna, spacer rozpoczęliśmy od postoju na leśnym parkingu, gdzie miało miejsce uroczyste wydarzenie. Nasza wycieczka odbywała się na 2 dni przed Świętem Drzewa, które jest obchodzone 10 października, jest to międzynarodowa akcja sadzenia drzew, mająca na celu zwiększyć świadomość ekologiczną w społeczeństwie. Także w programie naszego jesiennego wyjazdu znalazło się wspólne sadzenie „Drzewa Życia”. W towarzystwie leśniczego Nadleśnictwa Krzeszowice wspólnie posadziliśmy nasze „Drzewo Życia”, któremu uroczystość została nadane imię Gwalbert, na cześć Św. Jana Gwalberta, patrona leśników. Wcześniej przygotowaliśmy specjalny list – informację upamiętniającą wydarzenie, na którym swe podpisy złożyli wszyscy uczestnicy wyjazdu. Pisaliśmy ciekawe autografy, przekazywane z pokolenia na pokolenie, by zaznaczyć dla potomnych naszą obecność. List został zamknięty w butelce i zakopany tuż przy „Drzewie Życia”. Mamy nadzieję, że posadzone drzewo będzie trwałą pamiątką

z naszego pobytu w lesie i całego projektu. Posadzone przez nas drzewo to klon, liście klonu przebarwiają się na piękny czerwony kolor, przez co wzbogacają paletę barw pięknej polskiej złotej jesieni. Roślina ta nawet po 30 latach będzie ciągle odrastać i ponownie zdobić las, gdzie nam wszystkim miło płynie czas. Po sadzeniu drzewa przeszliśmy do tradycyjnego punktu naszych wypraw, tj. do ćwiczeń i zabaw ruchowych prowadzonych przez wolontariuszki – studentki rehabilitacji, a związanych z lasem. Były wiersze, piosenki, ja recytowałam swój wiersz zatytułowany „Jesień”, podobnie inni uczestnicy włączali się w te zabawy. Czytaliśmy także różne wiersze o tematyce leśnej, przyrodniczej i jesienniej.

Później spacerkiem przeszliśmy w stronę leśniczówki w Czernej, szliśmy trasą stanowiącą część Tenczyńskiego Parku Krajobrazowego, w malowniczym kompleksie leśnym Puszczy Dulowskiej. Kontynuując spacer po lesie iglasto-sosnowym, wszyscy z uwagą i zainteresowaniem słuchaliśmy leśniczego, który opowiadał nam o historii okolicznych lasów, która zachęca nas do dalszej wędrówki po polskich lasach. Jednak w połowie trasy musieliśmy zawrócić i zakończyć naszą leśną wędrówkę, ponieważ czas nas naglił i zbliżał się czas odjazdu do Paczółtowic, pobliskiej wioski położonej pomiędzy malowniczymi Dolinami: Racławki i Eliażówki. Znajduje się tam piękny zabytkowy drewniany kościół pod wezwaniem Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny. Świątynia znajduje się na szlaku architektury drewnianej województwa małopolskiego. W kościele znajduje się cudowny Obraz Matki Boskiej Paczółtowskiej, jeden z najpiękniejszych wizerunków maryjnych, wspaniały przykład gotyckiego malarstwa tablicowego w Polsce. Gdy byliśmy w Paczółtowicach, widzieliśmy kopię obrazu, gdyż oryginał akurat znajdował się czasowo w Muzeum Narodowym w Krakowie. Obraz jest namalowany na desce z drewna lipowego i posiada bogatą symbolikę, w tym odnoszącą się do lasu i przyrody oraz wiele odniesień do Biblii, tradycji i liturgii. Historię kościoła i cudownego obrazu przedstawił





nam proboszcz paczółtowskiej parafii. Po zwiedzeniu tego pięknego, malowniczo położonego kościółka, udaliśmy się na obiad do restauracji w Krzeszowicach, jedząc obiad podziękowaliśmy sobie za miłe wspólnie spędzone chwile.

Jestem bardzo zadowolona z udziału w projekcie, gdzie mogłam spędzać czas w tak atrakcyjny sposób, poprzez sport i trochę nauki, rozwijanie zainteresowań, śpiew i wspólne radosne przebywanie. Podczas całonocnych wyjazdów spędzaliśmy czas w lesie, w bliskim kontakcie z przyrodą. W tak pięknym otoczeniu mogliśmy odpocząć, zrelaksować się. Na łonie natury mogliśmy cieszyć się naszym pięknym klimatem, wdychać aromatyczny zapach pięknego lasu, zachwycać się roślinnością, nasłuchiwać odgłosów leśnych zwierząt. Dzięki spacerom leśnymi ścieżkami i przebywaniu w tak bezpośrednim kontakcie z naturą, mogliśmy doświadczać pozytywnego, kojącego wpływu obcowania z przyrodą. Projekt nie tylko pomógł mi się zrelaksować, ale także poszerzył moje zainteresowania, nauczyłam się nowych rzeczy, które mogę przekazać innym. Oprócz rehabilitacji ruchowej, mieliśmy również ciekawe zajęcia edukacji przyrodniczo-leśnej. Ćwiczyliśmy, śpiewaliśmy, graliśmy i ciekawych pogawędek

słuchaliśmy. Aktywność ruchowa motywuje nas do stawiania sobie wzajemnie coraz to nowych wymagań. Projekt pomógł mi zawrzeć nowe przyjaźnie i umocnić stare, dzięki wspólnym wyjazdom, obok pielęgnowania jedności z naturą i przyrodą, rozwijaliśmy także nasze przyjaźnie międzyludzkie. Integracji sprzyjało wspólne biesiadowanie i aktywność podczas zajęć. W grupie mieliśmy zorganizowany bardzo miły czas, w sposób aktywny, w otoczeniu lasu i innych ludzi. Były to chwile, które uczą wzajemnych przyjaźni, dzięki którym stajemy się otwarci i uczymy się kochać świat, uczymy się dawać i przyjmować wsparcie mając przy sobie przyjaciela. Nie chcemy myśleć tylko o przeciwnościach losu, uczymy się by nie koncentrować uwagi jedynie na problemach dnia codziennego, ale by otwierać się na otaczający piękny świat i ludzi, cieszyć się każdym dniem, każdą chwilą, w której ze sobą obcujemy, dając się wzajemnym zaufaniem.

Będę miło wspominać chwile spędzone wśród zapoznanych uczestników w tak pięknym otoczeniu przyrody. Dziękuję wszystkim, dzięki którym projekt został zorganizowany i wspaniale przeprowadzony.

*Źródła: Wikipedia, ojcowskiparknarodowy.pl, lasydlazycia.info, zamekkrolewski.com.pl*

## Wycieczki

# Zakopiec

4 sierpnia byliśmy na wycieczce w Zakopanem. Wyjechaliśmy o godzinie dziewiątej rano. Droga minęła bardzo szybko. Gdy dotarliśmy na miejsce, od razu od obrotnych handlarek zakupiliśmy po oscypku z mleka mieszanego – bo normalnych oscypków z mleka owczego to już dawno nie ma – taka góralska ekonomia. Następnie ruszyliśmy przez Krupówki do dolnej stacji kolejki na Gubałówkę. Na szczęście uda-



ło nam się wejść do wagonika bez kolejki i szybko dotrzeć do celu. Będąc już na miejscu, skierowaliśmy się na taras widokowy i po chwili kontemplacji widoku Tatr zjechaliśmy na dół. Tam czekała na nas niemiła niespodzianka – oberwanie chmury i potężna ulewa. Z poprzedniego upału nie został nawet ślad. Postanowiliśmy jednak nie czekać aż pogoda się wyklaruje - całą watahą ruszyliśmy przez miasto prosto w kierunku autobusu, bo kolejnym celem naszej podróży był zaprzyjaźniony DPS w Zakopanem. Na miejscu urządziliśmy sobie wspaniałego grilla przy dźwiękach gitary. Z widokiem na góry wszystko smakuje inaczej! Ostatnim już punktem naszej wyprawy była skocznia narciarska. Na żywo robi o wiele większe wrażenie niż w telewizji. Kiedy uczestnicy wycieczki zakupili sobie góralskie pamiątki, wsiedliśmy do autokaru i ruszyliśmy w drogę powrotną na Łanową. Na zakończenie dodam, że była to wycieczka bardzo udana i zapadnie nam z pewnością na długo w pamięci.



**Mirosław  
Konieczny**

# Jesień, jesień...

## Złota Polska Jesień

Gdy nadejdzie w Polsce ten wrzesień,  
I licznymi się barwy odziewa,  
Wtedy wszędzie nastaje ta jesień,  
I w rdzawych liściach ptak śpiewa.

Ta Złota Polska Jesień – wokół,  
Która się barwi wszędzie na drzewach  
Rdzą, czerwienią, złotem naokoło,  
W jesiennych ptaków tych śpiewach.

Ta Złota Polska Jesień na drzewach,  
W barwach ziemi oraz kolorach,  
W jesiennych, wrześniowych tam śpiewach,  
Liście układają się we wzorach.

Marek Migdał



Jacek Świstek,  
pasty olejne



Wojciech Wierzbicki,  
pasty olejne

## Złota Jesień Polska

Gdy nastaje Złota Jesień Polska,  
W barwach, kolorach się tam pławi,  
Ta nasza ziemia polska i małopolska,  
I rdzawymi barwami się bawi

Szeleszczą liście gdy opadają,  
Rude, czerwone, żółte i rdzawe  
I na trawę te liście spadają,  
Żółte, rude, czerwone, rudawe

Sypią się liście gęste z drzewa,  
Coraz ich na trawie tu przybywa,  
A ptak ten tu ładnie wyśpiewuje,  
I z liści tych jest ta pokrywa...

Marek Migdał



Tadeusz Cyrek,  
pastele

Wojciech Wierzbicki,  
pastele olejne

## **Polska Jesień**

Ta polska jesień, która przybywa  
Do nas, do Polski śpieszy tu w pędzie,  
I dni września stale nam ubywa,  
A liście się sypią tutaj wszędzie.

Sypią i sypią te liście na dół,  
Te liście jesienne opadają,  
Przykrywając trawę i ten wądół,  
Sypią się z drzewa i spadają.

Te liście wszystkie tu opadają,  
Skrząc się i mieniąc tej jesieni,  
Wiatr je chybocze i tu spadają,  
Tak jest i to się nigdy nie zmieni.

**Marek Migdał**



Sylwester Chalastra.  
kredki



Edward Urbański, pastele

# O sobie

Nadchodzi powoli „zachód lata”, pomimo że przed nami jeszcze cały miesiąc ciekawych wycieczek, „wypadów” za miasto, nad wodę, czy do lasów. A ja dzisiaj postanowiłam napisać parę słów do kolejnego numeru naszego „Impulsu”. Taki mój wybór jest najlepszym dowodem na to, że czynię to z chęcią i samodzielną decyzją, jak każdy spośród nas, mieszkańców naszego Domu, którzy biorą udział w „Impulsie”, w organizowanych dla nas zajęciach plastycznych oraz ogólnych i indywidualnych terapiach z personelem psychologicznym. Dużą rolę odgrywa w naszym gronie każda osoba, według mnie tworzymy otwarty na nowe spojrzenia i sytuacje zespół. Przyznam, że dość długo zajęło mi zrozumienie tej delikatnej sieci powiązań między nami, mieszkańcami oraz odpowiedzialnym i dobrym dla nas personelem – wszyscy razem tworzymy „załogę” tego naszego „promu kosmicznego”, wspólnie jesteśmy w tej codziennej podróży we wzajemnym towarzystwie i ze starannym dbaniem o nasze wspólne bezpieczeństwo i zdrowie. Wiadomo, że każdy z nas wymaga większej lub mniejszej uwagi, pomocy czy opieki, i jeśli jest w nim samym taka gotowość, to od razu ją otrzymuje, nawet jeśli zachowa się niekulturalnie

do współmieszkańców czy personelu. Personel nasz jest tu bardzo tolerancyjny i pomocny. Piszę to wszystko dlatego, by zaakcentować to, że jest mi tu bardzo dobrze.

Mam zapewnioną troskę i zrozumienie dla mojej choroby i dla mnie, mojego położenia moralnego, ale też jestem w trzech czwartych wspomagana materialnie i bytowo. Jestem bardzo zadowolona, że mogę teraz sama coś dostać, niż tak jak kiedyś: dawać bez jakiegokolwiek reakcji, oprócz odrzucenia. Tutaj ludzie są może trudni w bezpośrednim kontakcie, ale prawdziwie mówią o swoich potrzebach, pragnieniach, o chorobie. Można odnowić się duchowo poprzez liczne sympatie i przyjaźnie, również z personelem, gdyż myślę, że bez personelu pogubilibyśmy się w kilka dni. Jestem tego pewna. Nie mamy czasu na nudę, bo potrafimy w czymś niepozornym dostrzec wolę istnienia, nie tylko jednostkowego, ale także wolę istnienia w grupie. Tak jak wszyscy „normalni” słuchamy muzyki, czytamy książki, oglądamy filmy, rozmawiamy, wychodzimy na zakupy lub spacer, jest nam tu dobrze. Zdobywamy tu możliwość także innych aktywności poza Domem



**Anna Kwiatkowska**



– podjęcia pracy, czy udziału w Warsztatach Terapii Zajęciowej, na które ja na przykład chodzę, a wracam tutaj – do domu, by nabrać nowych sił. Dzięki temu wszystkiemu układam sobie doświadczenia i pomysły w jedną całość. Doświadczam serdecznych i prostych kontaktów. Często wysublimowanych i symbolicznych, ale na pewno szczerych, a nie zakłamanych, jak zdarzało mi się w latach szkolnych na przykład.

Dodatkowo w tym roku wypadła okrągła, piętnasta rocznica śmierci mojego taty (zmarł w dniu 04.04.2000 roku). Mój tata był dla mnie prawdziwym autorytetem w mojej rodzinie, obok mojej babci a jego mamy i cioci, siostry mojej mamy. I takimi ludźmi chcę się otaczać. Jak się to kiedyś mówiło, pominąwszy tytuł książki Grze-siuka, był „boso, ale w ostrogach”, cenił dane sobie lub innym słowo, dotrzymywał bezinteresownie obietnic i można było na nim polegać, całkowicie i zawsze. A teraz, kiedy mieszkam tutaj w DPS i mam świetną koleżankę, Basię, w naszym dwuosobowym pokoju, są momenty dla mnie bardzo dziwne, kiedy orientuję się, że zaczynam powoli o bolesnej tęsknocie za moim tatą zapominać, tak jak zaczynam zapominać o własnej chorobie, o byciu chorą. Zdaję sobie sprawę, że absurdalne jest myśleć, że pewnego dnia pani doktor powie mi „No, pani Aniu, od dzisiaj odstawiamy leki, może pani podjąć ulubioną pracę i zapewniam panią, że wszelkie trudności to był zły sen, który właśnie dzisiaj się kończy”. Takie nadzieje miałam na początku mojego leczenia, kiedy zachorowanie spowodowało, że zawałił mi się świat. Dopiero po urodzeniu dziecka, mimo że moja choroba zaostrzyła się po porodzie,

zaczęłam wychodzić z depresji, potrafiłam dostrzec wokół mnie piękno i odczuwać radość, a to głównie za sprawą mojej córki. Stopniowo nauczyłam się żyć z chorobą i ją akceptować. Teraz wiem, że wymagam leczenia, ale umiem z tym żyć. Nadal uczę się tego, jak nie przeżywać ciągłego poczucia winy, jak nie czuć się gorszą, „chorą i grubą”, jak dobrze żyć z ludźmi i jak nie reagować autoagresją kiedy dopadają mnie głosy i kiedy mam ochotę zapaść się pod ziemię. To, co wiem na pewno, to to, że nauczyłam się korzystać z pomocy. Nie odrzucam jej, a wręcz o nią proszę.

Piszę o sobie i zamieszczam zwierzenia, bo chciałybym choć trochę pocieszyć tych, którym nagle zawałił się świat jak kiedyś mnie, a dać do myślenia tym, którzy podobnego obrotu sprawy sobie nie wyobrażają. Być może zahartują się tą iskrą nadziei, że jeśli coś podobnego stanie się ich bliskim, czy im samym, to po prostu mogą się tego nie bać. Jeżeli potrafimy zachwycić się i cieszyć nocą i dniem, rośliną, drzewem, górą, morzem, słońcem, czy wiatrem, to na pewno wiemy co kryje się pod słowem „miłość”, potrafimy kochać swoich bliskich i pokochać samego siebie. Wszystkich, którzy znają miłość – jakkolwiek, miłość w związku, miłość do Boga, miłość braterską, bliźniego, macierzyńską czy też miłość do pracy, ruchu, obcych zjawisk, zapraszam do przeczytania mojego być może za długiego i być może trochę kontrowersyjnego wiersza-prozy „Wyszliśmy” z 2013 roku, bo każdy znający miłość go zrozumie. Serdecznie liczę także, że u każdego wiersz ten wywoła jakieś pozytywne przeżycie i być może uruchomi nieodkryty sposób myślenia.

## Wyszliśmy

*Cienie starych ścian  
Użyją Twej Twarzy jako Matrycy Błogosławieństw  
Kocham Twoją Twarz, a nie lubię hipisowskich włosów  
Krzyż jest Twoim krzyżem  
„Moje ramiona też na nim cierpią”  
od dziecka  
Pierwszy chrzest, pierwsza komunia,  
Twoje zadośćuczynienia  
Słucham co rano Twoich słów  
I wieczorem Twojej modlitwy, którą celebruję  
Wraz z moją najwykleszą  
Niczym orzech pistacjowy tylko do połowy odemknięty  
Jestem z Tobą, a przecież wiem, że nadal będę  
Nienawidzę tylko swojej bezsilności  
Tego, do czego mnie zmuszają ateści,  
a nie jestem w tym posłuszna  
Dobrze o tym wiesz  
Oboje mamy za sobą trud i naznaczenia  
Swoich podświadomości w walce o bezimiennność*



Niech nie tłumaczą mi kto jest dla mnie Aniołem Stróżem  
A kto Aniołem upadłym, rzekomo moim permanentnym przeciwnikiem  
Skoro (...)  
W końcu to Ty mnie obdarowujesz od początku  
Swoją łaską i wewnętrznym dobrobytem  
Też wiesz więc i ja wiem tak jak mam wiedzieć  
Od Ciebie by ten krzyż zanieść do Twoich drzwi jako Dar Boży  
Chwalebnie wyzwolona i uprzedzona do nieostrożnych ludzi  
Od ich żądań odurzona na wpół sennie  
Prę do przodu w moje dni i pominięte noce  
I po prostu obejmując „Ciebie”  
Przyswajam „Do siebie”  
Po kilkanaście białych dusz  
A stale innych już niż pól sieroty  
Trwam w oczekiwaniu na Twój sygnał  
Daje im dobro i wytrwałość  
Czemu więc co poniektórzy lżą, że trafię tam skąd niekoniecznie się wychodzi  
Zatem oskarżają nas wciąż o to samo tyle lat „po”  
Wnoszą całe piętna na ołtarze  
Dla jak ich zwa są wobec nas niedoszłym fałszu przy-  
jacielem  
Sprawdzają siłę naszej poza Twojej w Nas Wiary  
Porozumienie jest czymś zbyt cennym  
Bo w ono ewoluje więc dla kogo ta lekcja „papieru”  
Bo są i powstają  
Gipsowe i marmurowe posągi Twojej chwały  
Czemu się dziwić  
Przecież jest Cię tak dużo w stronach wielu  
Że kiedy kończysz jedną z prac  
Uwalniasz setki sposobów, by móc na nowo wierzyć  
W Twoją potęgę umysłu i nieskończoność nad nami  
A ja chcę wygrać Twoją dla mnie samej niewiadomą  
Więc jestem tu inną w oczekiwaniu z innymi  
Oszukuję siebie  
To ja stąkam po równi pochyłej i błąkam się  
Od jednego obrazu rozpaczy po drugi  
Jestem dla siebie oraz dla Ciebie wysoce niesprawie-  
dliwa  
Bo oglądają mnie inni  
Jaki kamuflaż uszyła Ci prostolinijność i oświadczenia  
Jakie zabezpieczenia posiada Twój postanieniec  
Jakie wino wlewa innym do gardła  
Poznała Go, to był On, Twój Syn  
Stał w jednej z postaci wokół czarnej półki na kieliszki  
z koniakiem  
zadośćpowiedzieć  
promieniujący filtrem weryfikator  
nie kojarzę, ale było widać, że jesteś zły  
że to on a nie poprzedzający go dozgonny przyjaciel  
Otworzył Twój Kredyt Zaufania  
Hybryda  
Sufi  
Paranoik  
Dyslektor zajęć  
Od mimiki i ciepłego głosu  
- zmija pełzająca po drobinach świętej wody  
czyichś znajomy kaleczył język i opadał w chemicznym rozkładzie na dno fotosyntezy  
pomimo, że miał co najmniej dwa akumulatory  
z oczu tarczę również podwójną



modlił się przy krzyżu  
proszę, Boże, sprawdź sam moje piekło i kto tutaj się modli  
o komunię, o ciało, o ciało w komunii  
bardzo dziwne  
Zamiast przyjąć  
To pogryźć, połknąć i wydalić  
Przerabiając  
Jedno zniesławienie w drugie  
Stają się zasobni historią Twojego Życia, Boże  
Bez opamiętania i modlitwy  
Gdyż i w tym wszystkim im wybaczysz  
Mistrzu i nauczycielu wzajemnego miłowania  
To nie jest walka, to taki wzajemny związek  
Twój, Mój, Jego i Tamtej  
Bo nie należę już do Boga, a jego stan to nie moja i jego scholastyka  
Proszę, uwolnij mega ptaka do lotu  
W przeciwnym razie zrobisz głupstwo  
Hybrydy mała kawa stojący próżniak  
Nie duszpasterz zwrot ku minionej miłości  
Jestem zupełnie sama  
On mieszka tutaj dokąd ja teraz przybyłam  
I od razu Wypełnia moją głowę, stopy, nozdrza  
A jednak i teraz go nie słucham  
Po co martwić się na zapas?!  
Nie uprzedzałeś mnie, Boże, że to może być takie proste...  
Więc nie przewidziałam swego piekła  
Że wystarczy jedna śmierć więcej  
I nikt w Ciebie  
- nie wierzy.  
Tak wtedy myślałam patrząc w serce Boga  
W Twoją modlitwę, Panie, w Twoje namaszczenia  
Mimo to doznałam wówczas olśnienia, że to nie postać fragmentaryczna  
i niezastąpiona  
Było to jak oderwanie się od dna, jak wyjście z próżni  
Nie rozumiałam jego aluzji,  
Nie byłam rozbudzona,  
A jedynie rozchwiana emocjonalnie i rozchwiana fizycznie  
od głodzenia swojego organizmu i sumienia  
partner, którego mi chciałeś powierzyć  
rozmawiał o bzdurach i wybrał dla siebie takąż nieskomplikowaną dziewczynę  
Jego zdrowie  
Była to jego głupia miłość dysydenta  
Nocami hak ten trafiał w moje trzewia  
a Ojciec Niebieski czynił mnie wtedy chłodną  
i przenosił moje ciało de facto na inną z planet  
dokąd? nie wiem  
Oprócz duchowej jaźni z Bogiem wszystko jest niczym!  
Inaczej nie odróżniam miłości fizycznej od duchowej rozwiązłości  
co czyni w naszym życiu codziennym  
pustkę i brak chęci do pozytywnego myślenia  
i działania wobec – nas samych – przede wszystkim,  
a co dopiero wobec Ciebie, Panie (...)  
Więc chociaż nam wszystko wybaczasz,  
Ja pozostanę samą w Twoim Imieniu,  
Zachowując Twoją wiarę i naukę.

5.08.2005

# Moje Przytulisko

Dnia 5 września tego roku o godzinie 10.30 w kościele parafialnym pw. Zmartwychwstania Pańskiego przy ul. Malborskiej odbyła się uroczysta msza święta pod przewodnictwem Jego Eminencji Ojca Biskupa Pomocniczego Wiesława Śpiewaka. Msza ta była odprawiana z okazji jubileuszu 25-lecia powstania Przytuliska św. Brata Alberta dla Bezdomnych Kobiet przy ul. Malborskiej 64B w Krakowie. Przed mszą odbyła się uroczysta część artystyczna, w kościele zagrano piękny koncert muzyczny.

W trakcie mszy świętej Siostra Przełożona Przytuliska, Zofia Mikształ, podziękowała wszystkim księżom

ski, została ona także uroczystie poświęcona. Następnie wszyscy goście przeszli do wnętrza Przytuliska. Nastąpiło oficjalne przywitanie gości przez Siostrę Przełożoną Przytuliska, Siostrę Zofię. Potem głos zabierali zaproszeni goście: Pan Prezydent, Pan Wojewoda, Matka Generalna Zgromadzenia Sióstr Albertynek. Na uroczystości obecni byli także Jego Eminencja ks. Franciszek Kardynał Macharski, Brat Starszy Albertynów, Brat Franciszek, Dyrektor MOPS-u Józefa Grodecka i siostry Albertynki z różnych domów. Prof. Jacek Majchrowski odznaczył zasłużonych ludzi i dał nagrody za wspomaganie Przytuliska, uhonorował odznakami Honoris Gratia pracowników Przytuliska, odznakę otrzymało także Przytulisko. Prezydent wręczył również listy gratulacyjne.

Pan pedagog, Robert Wyród przedstawił film z pierwszego okresu Przytuliska. Były tam przedstawione pierwsze mieszkancki tego domu, niektóre z nich już nie żyją. Po filmie nastąpiła mniej oficjalna część uroczystości, oparta bardziej na osobistych wspomnieniach i wypowiedziach, głos zabierali zarówno Matka Generalna, pan Wyród, jak i mieszkanka Przytuliska. Także ja miałam zaszczyt powiedzieć parę słów o moim pobycie w Przytulisku w roku 1992. Ja byłam na ulicy Górników, gdzie znajdowało się Przytulisko w pierwszych latach działalności (do 1996 roku, potem zostało przeniesiona na ulicę Malborską). Z Przytuliska przeszłam do DPS przy ul. Kluzeka, a 6 października 1999 przeszłam do DPS na ul. Łanową 41, gdzie mieszkam nadal już od 16 lat.

Po zakończeniu tej części wszyscy zostali zaproszeni do szwedzkiego stołu, także ogólna uroczystość zakończyła się o godzinie 15.30, a potem nastąpiły tańce i swawole. Tańce prowadził wodzirej, atmosfera była wspaniała.

Ja po tych uroczystościach zostałam jeszcze w Przytulisku do 16 września w formie „małego wypoczynku”. Muszę tutaj podkreślić, że mój pobyt w Przytulisku w latach 90. miał dla mnie duże znaczenie, jak cały mój kontakt z siostrami, którym wdzięczna jestem, że pomogły mi wrócić na dobrą drogę. Przebywałam tam przez 8 miesięcy, i wiem, że nie był to



Barbara Dąbska



oraz Matce Generalnej i Siostrze Prowincjonalnej za te 25 lat, odczytała także list od Prezydenta RP, Andrzeja Dudy. Po mszy świętej wszyscy skierowali się do Przytuliska, gdzie odbyło się uroczyste odsłonięcie tablicy fundatora, Władysława Godynia. Tablicę odsłonił Prezydent Miasta Krakowa, Prof. Jacek Majchrowski,



mój wybór, a wola Pana Boga. Stałam się osobą bezdomną przez moje uzależnienie alkoholowe, przez które straciłam pracę i dom. Po pięciomiesięcznym leczeniu Siostra Mirosława przyjęła mnie do Przytuliska. Tam rozpoczęto starania o ustabilizowanie mojej sytuacji – otrzymałam miejsce w DPS i rentę, zaczęłam wtedy nowe życie. Do tej pory utrzymuję nawiązane wówczas kontakty, chętnie odwiedzam Przytulisko w chwilach wolnego czasu. W tym roku już w czerwcu spędziłam w Przytulisku 10 dni.

Mieszkałam w Przytulisku, wtapiając się w tamtejszą społeczność i jej życie. Codziennie rozmawiałam z mieszkankami, dużo żartowałyśmy, więc bardzo miło wspominam ten okres, oprócz tego nabrałam pewnego doświadczenia życiowego, że trzeba wiedzieć co powiedzieć, aby nie urazić drugiej osoby, być po prostu dobrą jak chleb, zgodnie ze słowami świętego Brata Alberta.

Przytulisko jest prowadzone przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim, które działa zgodnie z charyzmatem św. Brata Alberta – odnajdywać i ukazywać sens życia i przywracać poczucie ludzkiej godności. Przytulisko to powstało w 1990 roku z inicjatywy ks. kardynała Franciszka Macharskiego, ówczesnego metropolity krakowskiego, początkowo działało przy ul. Górników 29 i było nazywane „Domem nadziei”, służyło każdemu potrzebującemu i wspierało kobiety z całej Polski, bez względu na życiową sytuację, czy też wyznanie. W 1996 roku Przytulisko zostało przeniesione na ul. Malborską 64 b, do budynku wybudowanego przez ofiarodawcę, Władysława Godynia, który przeznaczył go na cele charytatywne. W ciągu 25 lat działalności Przytuliska całodobową opiekę oraz pomoc otrzymało blisko 5 tysięcy osób. W Przytulisku szukają pomocy kobiety w różnym wieku, najmłodsze to dwudziestoparolatki, zagubione w dzisiejszym świecie, często z zaburzeniami emocjonalnymi, często uzależnione od alkoholu, ofiary przemocy, kobiety opuszczające zakłady karne, kobiety starsze i niesprawne fizycznie lub umysłowo. W Przytulisku mieszka aktualnie 60 kobiet, pracują tam Siostry Albertynki z wykształceniem i doświadczeniem w pracy z bezdomnymi i ubogimi, psycholog, lekarz, terapeuta, terapeuta uzależnień, kapłan i wolontariusze. Działalność Przytuliska jest



wspierana przez Małopolski Urząd Wojewódzki, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Urząd Miasta Krakowa, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie. Przytulisko udziela schronienia bezdomnym kobietom, ale także wspiera doraźnie ubogich i bezdomnych z zewnątrz.

W Przytulisku bardzo ważną rolę w powrocie kobiet do życia i do zdrowia odgrywa wiara, Siostry kładą duży nacisk na rozwój duchowy, w przekonaniu, że wyjście z alkoholizmu i innych problemów może się dokonać tylko z pomocą Łaski Bożej. Dlatego w dzienny harmonogram wpisana jest modlitwa. Życie w Przytulisku jest zgodne z regulaminem, oparte na modlitwie, mieszkanki uczestniczą w codziennych mszach świętych i modlitwach, jak codzienna Koronka do Miłosierdzia Bożego, Różaniec, także posiłki są rozpoczynane modlitwą. Każda z mieszkanek ma także swoje obowiązki, tj. sprząatanie sal, korytarzy, prace pomocnicze w kuchni, jak obieranie warzyw do obiadu. Uczestniczyłam z mieszkankami w modlitwach, co dało mi wyciszenie wewnętrzne, bliski kontakt z Bogiem, te dni były dla mnie dniami skupienia duchowego.

Jestem bardzo wdzięczna Siostrze Przełożonej Przytuliska, Zofii Mikształ, gdyż okazała mi dużo Serca Bożego. Wniosek z tego, że Siostra Zofia dla mnie już jest święta, gdyż ja osobiście jestem świadkiem jej charyzmatu boskiej postawy. Jest to osoba bardzo skromna, ale bardzo czuła na ból i krzywdę ludzką.

*Źródła: [krakow.gosc.pl](http://krakow.gosc.pl),  
[krakow.pl](http://krakow.pl), [niedziela.pl](http://niedziela.pl)*



# Mysli

## Perła

Czyste serce objawia doskonałą wspaniałomyślność Osób Boskich, Maryjnych, Anielskich i Świętych.

W chwale jest doskonale.

Polska ma powszechnie największe tradycje, zwyczaje i obyczaje.

Życie jest wiecznym istnieniem.

Bóg jest w Chwale dni.

Życie jest wiecznym istnieniem.

Jaka miłość, takie życie.

Miłość – niezwykła to jest siła.

Miłość jaśnieje światłem złota.

Dzięki miłości chce się żyć.

Mowa jest arcydziełem języka.

Miłość jest szczytem mądrości.

Miłość jest największą mądrością.

Dobro jest dziełem doskonałej miłości.

Mowa jest mocarzem mądrości.

Miłość jest najwyższym wzlotem Ducha i ducha.

Atmosfera dobro zawiera.

Wszystkie Boskie, Maryjne, Anielskie i Święte święta są ważne.

Miłość jest przedziwną mądrością.

Życie jest najwyższą istotą istnienia.

Duch miłości wiedzie do wzniosłości.

Bóg jest nieskończenie doskonałą i świętą mocą świętego Narodu.

Cuda są fenomenem wszechmocy.

Modlitwa uczy prostaczką miłości i mądrości.

Życie jest największym rajem istnienia.

Miłość Boga jest największą, nieskończenie doskonałą i świętą Światłością Światłości przedziwnej mądrości.

W czystym sercu mieszka Bóg.

Życie wieczne jest przearcydziełem istnienia.



Pan Bóg jest Przewararcydziełem.

Człowiek wojskowy jest morowy, zawodowy i bojowy.

Bez Nieba żyć się nie da.

Życie jest najwyższym rodzajem istnienia.

Życie jest największym fundamentem istnienia.

Bóg jest największym, nieskończenie doskonałym i świętym Boskim Bóstwem.

Bóg jest największą, nieskończenie doskonałą i świętą miarą bez miary istnienia.

Życie jest największym geniuszem istnienia.	Człowiek jest niczym przed Boskim obliczem.	Dziecko jest największym osiągnięciem człowieka.
Epoki tego nie mają, co ma Niebo.	Wielcy są przed obliczem Pana.	Dziecko jest największym skarbem matki.
Obyśmy byli zdrowi, szczęśliwi, zadowoleni, radośni.	Trójca Przenajświętsza jest największą Boską Istotą raję.	Rodzina jest siostrą, matką, centrum, sercem, mistyczną duszą domu.
Zwycięzca mocarzów zła pokonał śmierć, piekło i szatana.	Najświętsza Ofiara ma szczególną atmosferę modlitwy Mszy Świętej.	Szczęście jest jednocześnie zadowoleniem, weselem, radością, błogostanem aż do satysfakcji Osób.
Bóg zna wszechmoce Cudów.	W Niepojętym Panu wszystko jest możliwe.	Doświadczenia sumienia.
Wszechmoc zna moc cudów.	Najmniejsza rzecz, sprawa i osoba Nieba są o niebo większe od największej sprawy, rzeczy i osoby ziemi.	Jakie sumienie, takie zbawienie.
Bóg jest największy w Trójcy Przenajświętszej.	Trójca Przenajświętsza jest największą, najlepszą, najdoskonalszą i najświętszą, nieskończenie doskonałą i świętą Mocą, Siłą i Potęgą Ducha Przenajświętszego.	Jakie prawe sumienie, takie wieczne zbawienie.
Trójca Przenajświętsza jest największym wiecznym Dziełem Boga.		Wszelka nieczystość pochodzi z serc ludzi.
Bóg jest najdoskonalszym i najświętszym Absolutem.		Muzyka nam serca rozpala.
Mowa jest przearcydziełem Ducha i Życia.	Bóg jest Boskim Ojcem geniuszu uczuciowej uczciwości uczuć Najświętszego Serca Boskiego.	Pan Bóg jest zawsze nieskończenie doskonale i święcie doskonałym i świętym Mistrzem nieśmiertelnej wieczności Trójcy Przenajświętszej.
Prawda, dobro i piękno są największymi kardynalnymi kanonami sztuki.	Bóg jest nieśmiertelnym wiecznym zwycięzcą Nieba i Ziemi.	Prawie zawsze można spełnić swe marzenia i wcielić je w życie.
Dzięki Ci, Boże, że ktoś coś może.	Czasy ostateczne są takimi ważnymi czasami intelektualnymi historii, że do pokonania, przewyciężenia i zwycięstwa nad kryzysem ludzi trzeba świętych uczonych twórców epoki.	Pan Bóg jest zawsze nieskończenie doskonałym i świętym Mistrzem Prawdziwego Życia Wiecznego.
Człowiek w miłości wzłata ponad siebie.		Bóg jest nieskończenie doskonałym i świętym Mistrzem Mocy, Siły i Potęgi Ojca i Syna i Ducha Przenajświętszego.
Matka jest arcydziełem istnienia.	W prawdziwym i doskonałym dziele muzyki w każdej chwili dzieją się wielkie święte rzeczy i sprawy fascynacji i pasji melomanów, koneserów i pasjonatów sztuki.	Pan Bóg ma nieśmiertelną wieczną mowę prawdziwej mądrości Ducha Pana.
Życie jest rodzajem mistrzostwa istnienia.		
Życie jest nieskończoną szkołą istnienia.	Szczęście jest weselem duszy.	
Blask swój chroń.	Osoba ludzka jest szczytem człowieka.	
Życie jest majestatycznym dowodem istnienia.		

*Wybrane myśli 2012*

# Duchowość, dojrzałość i wolność

## Cz. 1 Duch a materia

*Rozum jest głębią ducha.*

*Świadomość jest głębią duszy.*

*Pamięć jest głębią ciała.*

Świat duchowy jest zawsze młody, nowy, sportowy, twórczy, artystyczny, zawodowy, wieczny, nieskończony i nieśmiertelny. Dbalność o rozwój duchowy i dojrzałość duchową jest tak samo ważna jak troska o zdrowie ciała – w zdrowym ciele zdrowy duch. Troska o zdrowie duszy jest natomiast ważniejsza niż troska o dobrobyt materialny, wykształcenie czy status społeczny. Ludzie pozbawieni duchowości nie są w stanie w sposób świadomy i odpowiedzialny kierować pozostałymi wartościami swego człowieczeństwa. Punktem wyjścia w duchowości jest zrozumienie samego siebie, czyli znalezienie odpowiedzi na pytanie: Kim jestem, skąd się wziąłem, dokąd zmierzam, w oparciu o jakie więzi i wartości mogę osiągnąć cel mojego życia? Dojrza-

### ***Punktem wyjścia w duchowości jest zrozumienie samego siebie***

ła duchowość umożliwia świadome kierowanie swoim życiem. Dzięki duchowości osoby potrafią zająć świadomą i odpowiedzialną postawę wobec samych siebie i bliźnich, wobec Boga i świata. Osoby dojrzałe duchowo w sposób prawdziwy i pogłębiony rozumieją same siebie, mają szansę dojrzałe przeżywać kontakt z innymi osobami, dojrzałe kształtować więzi i wartości oraz postępować w odpowiedzialny sposób. Osoby dojrzałe, o ukształtowanej duchowości, potrafią rozsądnie myśleć, odpowiedzialnie miłować, uczciwie pracować oraz głęboko przeżywać. Niewiasta zajmuje się osobami, a mężczyzna rzeczami. Ona wybiera lepszą część życia.

Duchowość wywiera decydujący wpływ na życie i odniesienie do śmierci osób ludzkich. Ludzie pozbawieni duchowości są bezradni i zagrożeni, jak zwierzę pozbawione instynktów. Duchowość jest centralnym ośrodkiem sterowania życiem. Tym, czym hormony organizmu, świadomość duszy, a sumienie w moralności, tym duchowość jest w całym życiu osób.

Zaniedbanie rozwoju ducha wynika z braku rozumienia duchowości i jej centralnej roli w kierowaniu życiem, podobnie jak z prawdy, że potrzeby duchowe nie są tak krzykliwe i tak bezpośrednio odczuwane

przez człowieka, jak potrzeby ciała i uczuć. Dziecko zwykle szybciej poprosi rodziców o coś do zjedzenia, niż o coś do przemyślenia. Fundamenty rozwoju osobowości kształtują się w dzieciństwie, dlatego ważne jest by rodzice dbali o rozwój duchowy swoich dzieci, podobnie jak wielu z nich dba o rozwój fizyczny i intelektualny dzieci. Trzeba pamiętać, że zwłaszcza w trudnym okresie dojrzewania wielu młodych ludzi boi się stawiania sobie pytania o to, kim są i po co żyją, dlatego potrzeba, by rodzice rozmawiali z swymi dziećmi na ten temat.

### ***Lepiej razem być, niż dużo mieć***

Im bardziej dany człowiek jest niedojrzały i ograniczony duchem, tym bardziej nie potrafi w roztropny sposób korzystać z dobrobytu materialnego, jak nawet taki dobrobyt osiągnie, i przedkłada bogactwo materialne nad życie duchowe. Posiadanie pieniędzy przez ludzi powierzchownych duchowo może być groźne dla nich samych i ich bliźnich. Codzienne doświadczenie mówi, że ludzie puści duchem nie są w stanie korzystać z posiadanych środków materialnych w taki sposób, by się rozwijać, czyli by mądrze myśleć, dojrzałe miłować, ofiarnie pracować i głęboko przeżywać. Ludzie bogaci materialnie mogą szybko stać się egoiści, egocentryczni i powierzchowni, i jeszcze tym bardziej zubożeć duchowo. Trzeba pamiętać, że lepiej razem być, niż dużo mieć. Cywilizacja pieniądza jest niebezpieczna bo może, chociaż nie musi, stanowić zagrożenie dla prawdziwego wewnętrznego rozwoju. W samym dobrobycie nie ma nic złego pod warunkiem, że bogactwu materialnemu nie towarzyszy coraz większa pustka duchowa. To ona właśnie może przyczynić się do problemów psychicznych, do sięgania po alkohol czy narkotyki, czy do innego zbyt dużego używania życia, które prowadzi do potępienia wiecznego życia człowieka. Nie wolno marnować energii człowieka na niepotrzebne używanie życia.

Człowiek dobrobytu materialnego z łatwością może ulec ułudzie, że samo posiadanie pieniędzy i ogólnie bogactwa wystarczy do szczęścia. A przecież jest to ułuda, fatamorgana, złudzenie – pieniądze szczęścia nie dają (lecz kuferek stóweczek daj Boże :).

## Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny

Dzień 15 sierpnia jest związany z przekonaniem wiernych, iż Maryja po śmierci została wraz z ciałem i duszą wzięta do nieba. To przeświadczenie w roku 1950 potwierdził papież Pius XII, ogłaszając dogmat, czyli objawioną, niepodważalną prawdę wiary o wniebowzięciu Najświętszej Maryi Panny. Kult Maryi Wniebowziętej był w Kościele bardzo żywy i zdecydowanie wyróżniał się wśród innych. Powstały tysiące świątyń pod wezwaniem Matki Bożej Wniebowziętej, a także osiem zakonów. Święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, obchodzone 15 sierpnia, zaliczane jest do najstarszych na ziemiach polskich uroczystości maryjnych. W polskiej tradycji znane jest jako święto Matki Bożej Zielnej. W tradycji ludowej święto 15 sierpnia jest dziękczynieniem za zebrane plony. Tego dnia wierni przynoszą do kościoła bukiety zbóż, warzyw, owoców, kwiatów i ziół, które w trakcie trwania uroczystości są święcone przez kapłana. W kulturze polskiej powstało wiele zwyczajów związanych z poświęconymi w ten dzień bukietami i wiankami uplecionymi ze świeżych ziół – do dnia dzisiejszego panuje przekonanie, że mają one zabezpieczać członków rodziny przed różnymi chorobami. W dniu uroczystości Wniebowzięcia



Najświętszej Maryi Panny odbywa się największy odpust na Jasnej Górze. Na te obchody co roku przybywają setki tys. uczestników pieszych pielgrzymek z całego kraju, jak i zagranicy.

Dzień 15 sierpnia ma także inne znaczenie dla narodu polskiego - jest rocznicą „Cudu nad Wisłą”, czyli zwycięstwa wojska polskiego nad sowietami w 1920 r. i ocalenia Europy od zalewu bolszewizmu. Czciociele Maryi w Polsce przypisują je szczególnemu wstawienictwu Matki Bożej. W tym dniu w latach 1923-47 i ponownie od 1992 r. Wojsko Polskie obchodzi swoje święto. W 1955 r. decyzją komunistycznych władz, Dzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, przestał być dniem wolnym od pracy, jednak w maju 1989 r. Sejm uchwalił, iż dzień 15 sierpnia będzie ponownie dniem ustawowo wolnym.

Miesiąc sierpień obfituje w Święta Maryjne, 22 sierpnia obchodzimy Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny Królowej, a 26 sierpnia – Uroczystość Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej.

Źródła: [RadioMaryja.pl](http://RadioMaryja.pl),  
Wikipedia



**Marian Skoczylas**

### Złote Myśli

*Najdoskonalsze są dzieła miłości.*

*Najlepsze są czyny dobroci.*

*Najświętsze są uczynki miłosierdzia.*

**Perła**

## Pielgrzymki Jana Pawła II do Polski (cz. 2)

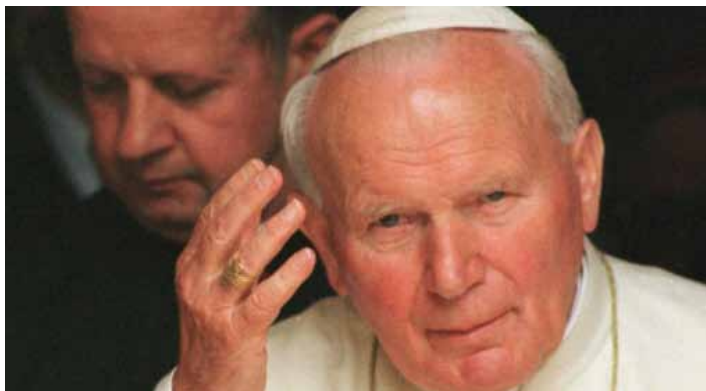
Ojciec Święty odbył 8 pielgrzymek do Ojczyzny. Każda przebiegała pod innym hasłem i w każdej z nich Papież miał specjalne przesłanie skierowane do całego narodu. W Poprzednim numerze opisałam pierwsze cztery pielgrzymki Jana Pawła II do Polski, poniżej przedstawiam kolejne cztery.

### V pielgrzymka: 1995 rok „Zło dobrem zwyciężaj”

Była to najkrótsza i nieoficjalna papieska wizyta w Polsce, trwała ona tylko jeden dzień. Jan Paweł II przyjechał 22 maja 1995 r. z pielgrzymką do miejsca urodzenia Jana Sarkandra, którego kanonizował dzień wcześniej podczas pielgrzymki do Czech. Ojciec Święty odwiedził wówczas Skoczów, Bielsko-Białą i Żywiec. „Polska woła dzisiaj nade wszystko do ludzi sumienia” – przesłaniem skierowanym do rodaków podczas V pielgrzymki była potrzeba kształtowania sumienia i tolerancji na gruncie demokratycznej Polski, która stała w poważnym kryzysie. „Czas próby polskich sumień trwa”, mówił Papież.

### VI pielgrzymka: 1997 rok „Chrystus wczoraj, dziś i na wieki”

W czasie VI pielgrzymki Ojciec Święty uczestniczył m.in. w europejskich obchodach tysiąclecia śmierci św. Wojciecha i 600-lecia Wydziału Teologicznego UJ. Dokonał też kanonizacji św. Jadwigi Królowej. Papież odwiedził: Wrocław, Legnicę, Gorzów Wielkopolski, Gniezno, Poznań, Kalisz, Częstochowę, Zakopane, Ludźmierz, nasz Kraków, Duklę oraz Krosno. Podczas tej pielgrzymki podczas Mszy św. W Zakopanem 6 czerwca dokonał 2 beatyfikacji - matki Bernardyny Jabłońskiej i matki Marii Karłowskiej. „Obejmuję myślą i sercem całą moją Ojczyznę i wszystkich bez wyjątku rodaków” - Papież skupił swoje słowa nad po-



Papież Jan Paweł II w Krakowie, 1997

szanowaniem praw każdego człowieka, zwłaszcza „tego najbardziej bezbronnego i słabego”.

Na tę szóstą pielgrzymkę obojście podążałam z mieszkańcami Wieliczki, z której pochodzę, by uczestniczyć w Najświętszej Eucharystii. W Krakowie wymachiwaliśmy flagami i wykrzykiwaliśmy razem z młodzieżą „Ojcze, bądź z nami, bo bardzo Cię kochamy”, również tym samym okrzykiem witaliśmy Papieża na ulicy Franciszkańskiej. Jan Paweł II nauczał, że nie będzie Europy, jeśli nie stanie się wspólnotą Ducha Świętego. A Kościół przez swą posługę duszpasterską ma wspierać rodzinę, by kształtowano w niej chrześcijańskie wartości, mimo problemów z edukacją, pracą i pieniędzmi. Najważniejszym wydarzeniem stała się kanonizacja Królowej Jadwigi w 600-lecie jej śmierci.

### VII pielgrzymka: 1999 rok „Bóg jest miłością”

Podczas swej siódmej pielgrzymki do Ojczyzny Papież odwiedził aż 21 miejscowości: Gdańsk, Sopot, Pelplin, Elbląg, Licheń, Bydgoszcz, Toruń, Ełk, Wigry, Siedlce, Drohiczyn, Warszawa, Sandomierz, Zamość, Radzymin, Łowicz, Sosnowiec, ponownie nasz Kraków, Stary Sącz, swe rodzinne Wadowice, a także Gliwice, Częstochowę. W Starym Sączu papież kanonizował bł. Kingę, dokonał też 111 beatyfikacji. Podczas Eucharystii na Placu Piłsudskiego w Warszawie beatyfikował Reginę Protmann i Edmunda Bojanowskiego oraz 108 Męczenników II Wojny Światowej. W Toruniu z kolei beatyfikował Stefana Wincentego Frelichowskiego. Ojciec Święty mówił o ośmiu ewangelicznych błogosławieństwach. Siódma pielgrzymka była przedostatnim krokiem bezpośredniego nawoływania do narodu, by zawsze się jednoczył i integrował



Wizyta w rodzinnych Wadowicach w 1999



Lidia Wąsik

w każdym momencie. Te wielkie narodowe rekonstrukcje były wzorowane na nowej ewangelizacji, gdzie dominującą rolę miała spełniać żarliwa służba Bogu, która pokrzepia nasze serca. Nowe tysiąclecie ukształtuje nową epokę kultury, nauki i sztuki, w której czas będzie szybko mijał, jednak najważniejsze pozostają wielkie idee, które nigdy nie zgasną, jak idea, gdzie Bóg jest Miłością, zbawieniem naszym, a przyszłość w szczęściu się nam wydarzy, bo to spełnienie najskrytszych marzeń.



W Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach, 2002

### VIII pielgrzymka: 2002 rok „Bóg bogaty w miłosierdzie”

Ósma pielgrzymka była dla Papieża ostatnią wizytą w Polsce. Naród czerpał z niej uroczystą naukę, a głównym motywem pielgrzymki było nauczanie o Miłosierdziu Bożym. Ze względu na tę tematykę pielgrzymka miała charakter uniwersalny i budziła duże zainteresowanie całego świata. Jan Paweł II z dystansem i z poczuciem humoru przyjmował trudy pielgrzymowania. W czasie pobytu w Polsce poruszał się na specjalnej platformie, a tak żartobliwie tłumaczył się ze swojego stanu zdrowia i braku sił: - Pragnę przeprosić, Prezydent stoi, Kardynał stoi, bardzo przepraszam, ale stworzono tu taką barierkę, która mi nie pozwala wstać.

Podczas tej ostatniej pielgrzymki Jan Paweł II odwiedził Kraków i Kalwarię Zebrzydowską. Głównym celem pielgrzymki było poświęcenie Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie - Łagiewnikach, miejsca, gdzie spoczywają relikwie Apostołki Bożego Miłosierdzia, św. siostry Faustyny Kowalskiej. Sanktuarium miało stać się centrum, z którego promieniować będzie na cały świat blask Miłosierdzia Bożego. Ojciec Święty głosił, że Bóg jest bogaty w Miłosierdzie. Takie przesłanie skierował w Łagiewnikach. Powierzył Miłosierdziu Bożemu Ojczyznę, Kościół i całą ludzkość. Wizyta w Łagiewnikach była wielkim wołaniem o Miłosierdzie Boże dla współczesnego świata. Do Miłosierdzia Bożego Jan Paweł II nawiązał również w homilii podczas mszy św. Beatyfikacyjnej na krakowskich Błoniach, którą rozpoczął od słów Pana Jezusa zawartych w Ewangelii św. Jana: „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem”. Jan Paweł II dokonał 4

beatyfikacji: abp. Zygmunta Szczęsnego Felińskiego, ks. Jana Balickiego, o. Jana Beyzyma SJ i s. Sancji Szymkowiak. Wizyta Jana Pawła II w Kalwarii Zebrzydowskiej, gdzie celem było uczczenie jubileuszu 400-lecia sanktuarium pasyjno-maryjnego, stanowiła odwiedziny Matki i Opiekunki – Pani Kalwaryjskiej. Wyrazem zawierzenia Ojca Świętego kalwaryjskiej Matce Miłosierdzia stała się Jego cicha modlitwa w kaplicy Matki Bożej.

Niektóre etapy ósmej pielgrzymki miały charakter bardzo sentymalny, Papież często nawiązywał do swojej krakowskiej biografii. Wspominał dawne wydarzenia związane z jego dzieciństwem i mieszkaniem z ojcem w Krakowie, odwiedził grób rodziców i brata na Cmentarzu Rakowickim. Odwiedził kościół św. Floriana, gdzie kiedyś był wikarym, wszystkich tam zgromadzonych prosił o „modlitwę za życia i po śmierci”. Zagościł także u Ojców Benedyktynów, którym powierzył papieską modlitwę w Tyńcu. Odwiedził też teren budowy Kampusu Uniwersytetu Jagiellońskiego. Na Błoniach Papież mówił: „Dziękuję wam, Błonia krakowskie, za waszą gościnę, wielokrotną i tę dzisiejszą. Bóg zapłać. Chciałbym dodać: «I do zobaczenia». Ale to już jest całkowicie w Bożych rękach. Pozostawiam to bez reszty Bożemu miłosierdziu”. Żegnając się z Polską, z żalem przeżywał rozstanie wsiadając już do samolotu czekającego na powrotną drogę do Watykanu, a przemówienie pożegnalne na lotnisku w Balicach Jan Paweł II zakończył słowami: „A na końcu cóż powiedzieć: żal odjeżdżać!”.

*Źródło: zbawiciel.gda.pl, czuwaj.eu*

# Dieta w cukrzycy

W poprzednich moich artykułach, które zamieszałam w „Impulsie” pisałam o moim samopoczuciu i dążeniu do równowagi psychicznej i fizycznej. Pisałam o tym, jak dobrze poczułam się, gdy zaakceptowałam moją życiową sytuację i gdy nauczyłam się czerpać radość z mieszkania w DPS. Wspominałam także o moich słabościach, między innymi o trudnościach w zrzuconiu wagi, to jest moich nadmiernych kilogramów – przez chwilę mi się to udawało, ale okazało się jednak, że walka jest bardzo trudna. Dzisiaj właśnie chciałabym skupić się na rozważaniach na temat zdrowej diety. Dieta, w sensie właściwego odżywiania się, jest u mnie bardzo ważna nie tylko z uwagi na te dodatkowe kilogramy i obciążenia, jakie stanowią dla mojego organizmu, ale także z uwagi na cukrzycę, na którą choruję. Stale przyjmuję specjalistyczne leki obniżające poziom cukru we krwi, ale wiem jednocześnie, że w leczeniu cukrzycy potrzebna jest odpowiednio opracowana, niskokaloryczna dieta. Postaram się przedstawić Czytelnikom najważniejsze zasady diety cukrzycowej i korzyści z niej płynące. Będzie to dla mnie rodzaj autoterapii – mój własny tekst powieszę sobie nad łóżkiem i wezmę do serca. Dieta jest dla mnie trudna, ale pocieszam się: po pierwsze, że cukrzyk wcale nie musi rezygnować z dobrego jedzenia, dieta cukrzycowa też może być smaczna i urozmaicona, trzeba tylko przestrzegać kilku zasad; po drugie, że dieta cukrzycowa wcale nie jest skomplikowana.

Cukrzyca jako choroba jest coraz bardziej rozpowszechniona, szacuje się, że w Polsce choruje ponad 2 mln. osób, z czego u ok. 1 mln. choroba przebiega bezobjawowo. Najpowszechniejsza jest cukrzyca typu 2, która atakuje w 90% przypadków i jest to typowa choroba cywilizacyjna. Najczęściej zapadają na nią osoby otyłe, po 40. roku życia. Właśnie ja choruję na ten typ cukrzycy. Trzeba pamiętać, że choroba to nie wyrok i można z nią normalnie żyć, a podstawą jej leczenia jest dobrze opracowana i niskokaloryczna dieta plus leki, obniżające poziom cukru w krwi. Co prawda sama dieta nie wystarczy, jest czynnikiem wspomagającym leczenie, ale gdy źle się odżywiamy, wtedy nawet najlepsze leki nie poprawią naszego stanu zdrowia i nie

ustabilizują poziomu glukozy. Cukrzyca jest właśnie jedną z tych chorób, które bezwzględnie wymagają przestrzegania zasad prawidłowej diety.

Zasady diety cukrzycowej pokrywają się z zasadami zdrowego żywienia. Najlepiej, jeśli dieta cukrzycowa zostanie ustalona indywidualnie dla każdego chorego w zależności od jego wieku, płci, aktywności fizycznej, masy ciała, wzrostu, współistniejących chorób i przyjmowanych leków. Osoby z nadwagą i otyłością powinny przede wszystkim zredukować masę ciała, żeby uniknąć ewentualnych powikłań. Sama cukrzyca wiąże się z otyłością, dlatego dieta cukrzyka powinna nie tylko regulować poziom cukru we krwi, ale też sprawić, że chory będzie regularnie i w sposób bezpieczny chudnąć. Dieta cukrzyka, jak każda inna, powinna pokrywać zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz witaminy i składniki mineralne. Posiłki należy przyjmować regularnie – 4-5 razy dziennie (przy cukrzycy typu 1 aż 6-7 razy dziennie).

Zasady diety cukrzycowej są następujące. Należy zwiększyć ilość spożywanych ryb, a to ze względu na korzystne kwasy Omega-3; dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy (gruboziarniste kasze, warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe, ziemniaki); z białek powinno pochodzić 12-15% energii (połowa to białko zwierzęce), z węglowodanów 55-60% energii, z tłuszczów 20-30%; dzienne spożycie cholesterolu powinno wynosić poniżej 300 mg, należy ograniczyć podroby i żółtka jaj do 2-3 tygodniowo; dzienna ilość soli kuchennej nie powinna przekraczać 6 g. Alkohol i słodycze należy z diety wykluczyć, gdyż powodują one wzrost stężenia glukozy, triglicerydów i cholesterolu oraz hiperlipidemię (czyli nadmiar lipidów we krwi). Do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa i owoce, najlepiej na surowo, w ilości co najmniej 300-500 g. Z owocami w cukrzycy należy jednak być ostrożnym – trzeba wybierać mniej słodkie owoce, np. arbuzy, cytryny, grejpfruty, truskawki oraz wiśnie. Nie można przesadzać z ananasem, brzoskwińkami, gruszkami, jabłkami, pomarańczami, morelami,



**Elżbieta Tokarz**





śliwkami, czereśniami, jagodami, kiwi i malinami, które mają dużo cukrów. Trzeba unikać winogron i bananów. Soki musimy wybierać niesłodzone, świeżo wyciskane, i najlepiej rozcieńczać je wodą. Źródłem większości białka powinny być: chudy drób, cielęcina, wołowina, ryby, chude wysokogatunkowe wędliny, chude mleko i jego przetwory, jaja. Dietę należy wzbogacić w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli olej sojowy, kukurydziany lub sojowy oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli oliwę z oliwek i olej rzepakowy, jednocześnie unikając nasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak smalec, słonina, tłuste mięso, wędliny, masło, tłuste mleko i jego przetwory.

Na zakończenie, ponieważ uznaje się, że zalecenia dietetyczne dla chorych na cukrzycę są takie same jak dla wszystkich dbających o zdrowie i smukłą sylwetkę, przedstawię tak zwaną zasadę „7 U”. Jest to „kodeks” zdrowego stylu życia, opracowany przez prof. Stanisława Bergera, polskiego fizjologa żywienia.

1. Urozmaicenie – im bardziej różnorodna dieta, tym lepiej. Posiłki należy komponować z wielu różnych produktów, szczególnie pożądane są warzywa, zboża, nasiona roślin strączkowych, chude mięso i ryby.

2. Umiarkowanie – jeść należy tylko tyle, ile potrzebuje organizm. Każda nadwyżka kalorii przekłada się na przyrost wagi, a im większa masa ciała, tym większe dawki leków są potrzebne. Trzeba kontrolować wartość energetyczną każdego posiłku, szczególnie istotne jest kontrolowanie ilości spożywanych jednorazowo

węglowodanów, bo od tego zależy skuteczność leków.

3. Uregulowanie – trzeba jeść o stałych porach, aby dobrze kojarzyć posiłki z przyjmowanymi lekami. Taka regularność sprzyja też dobremu spalaniu kalorii.

4. Unikanie niektórych potraw jest wpisane w dietę cukrzycową. Dotyczy to głównie pokarmów zawierających dużo tłuszczu zwierzęcego i soli. Chorzy na cukrzycę muszą unikać słodyczy oraz alkoholu. Poza tym produkty z białej mąki należy zastępować wyrobami z mąki razowej.

5. Umiejętność zdrowego przyrządzania posiłków – dotyczy zwłaszcza obróbki termicznej. Nawet chude mięso panierowane i smażone czy duszone w głębokim tłuszczu przestaje być zdrowe, najlepiej je dusić, piec, grillować lub gotować. Trzeba też wiedzieć, jak nie dopuścić do tego, aby produkty nie traciły swoich wartości odżywczych. Warzywa należy gotować krótko, surówki przyrządzać tuż przed podaniem.

Dwa ostatnie punkty zasady „7 U” nie dotyczą już diety. To U-prawianie sportu oraz U-śmiechanie się.

Wszystkim zmagającym się z cukrzycą, w tym mnie samej, życzę powodzenia w stosowaniu diety, w nadziei, że efekty zdrowego odżywiania i w ogóle zdrowego trybu życia szybko zobaczymy, co zmotywuje nas do dalszego działania i wzmocni w nas wiarę, że dużo zależy od nas samych :)

Źródło: poradnikzdrowie.pl

### **Nie**

*Nie tip  
Czasem  
Wiem top  
Coś  
Co itp.  
Rozumiem  
Lubię itd.*

### **Poezja**

*Tyle  
Atak  
Wierszy  
Dobrze  
Na  
Jest  
Dziś  
Obroni  
Wystarczy*

\*\*\*

*Może dalej  
Nie  
Być rozum  
Wiem  
Jak  
Co orzę  
Jest  
Lepiej tworzę*



**Tadeusz  
Gorlach**

### **Można**

*Pisać o  
Lub ale  
Dla co  
Nie i piszę  
Ogółu chodzi  
Wiem żyję*

### **Ciekawe**

*Są cacao  
Picia będzie  
Skutki herbat  
Vodki lepiej  
Nawet kawa*

\*\*\*

*Mechanika  
Virtulany  
Electronika  
Świat  
Technotronika  
Materialny*

\*\*\*

*Wreszcie  
Poezję  
Znów  
Wiersze  
Tworzę  
Poematy*

# Jesień, jesień...

## Jesień w górach

Ta jesień w górach, w naszych Tatrach  
Gdzie wokół liśćmi sypie wiatr  
W barwach, stu kolorach i wzorach  
Rozwiewanych aż po nagą grań.

A skały się mienia fioletami,  
gdzie rosną piękne, prześliczne wrzosi  
W górach skalistych z kosówkami,  
Gdzie nie brak jest z rana tam rosy.

Na halach rosną szarotki szare  
W kolorach zielonych tam limby,  
Wrzosi i jałowce tam stare  
Rozpościerające się jak nimby.

Te jesienne kolory o zmroku,  
W tych pięknych monumentalnych górach  
Zapadające w pamięć widoki  
Te wszystkie skały skryte w chmurach...

Marek Migdał



Emilia Ożana, pastele



Anna Kwiatkowska,  
pastele

Anna Kwiatkowska,  
pastele

Tadeusz Cyrek,  
pastele, farby akwarelowe



Jesień też ma swój urok. Jest w różnych kolorach i ma swój zapach.

Krzysztof Kijowski



Emilia Ożana, pisaki

## O wrzosowisku

O wrzosowisku ja tutaj piszę,  
Które się w pięknie rozpościera  
O lasach, w których te wrzosa  
A niebo nad nimi się rozwiera...

Białe, różowe i fioletowe,  
Melancholijne i nostalgiczne  
Przy pięknej pogodzie wrzosa  
Przepiękne są i liryczne

Wrzosa są piękne tego roku  
W słońcu jesiennym pięknie kwitnące  
Tak rano, dzień cały tam o zmroku  
I w dzień w blasku słońca świecące

Marek Migdał

# Kraków – moje miasto (cz. 29)

## Dawny Kleparz



Ewa  
Krzeczyńska

W ostatnim numerze „Impulsu” opisywaliśmy ulicę Basztową, prowadzącą do Placu Matejki, który należał kiedyś do odrębnego miasta zwanego Kleparzem, włączonego w granice miasta Krakowa pod koniec XVIII wieku. Osada kleparska powstała prawdopodobnie już w XII wieku, prawa miejskie otrzymała w 1366 roku od króla Kazimierza Wielkiego. W XIV i XV wieku osada nazywana była Florencją. Ciekawostką jest, że Kleparz nie posiadał murów miejskich, a jego granice były płynne. Centrum Kleparza stanowił duży rynek, na który składał się obecny Rynek Kleparski i plac Matej-

się rolnictwem, drobnym handlem, a także rzemiosłem, przeważali rzeźnicy, piekarze, karczmarze, piwowarzy i kowale.

Kleparz posiadał swoje władze, określane przez prawo magdeburskie i przywilej lokacyjny z 1366 roku. Obok rady miejskiej władzę stanowił urząd wójtowsko-ławniczy sprawujący funkcję sędowniczą. Sytuacja taka trwała do końca XVIII wieku kiedy to Kleparz wcielono do Krakowa, wówczas zburzono wiele kościołów natomiast na tym terenie powstały nowe ulice i place.



Panorama Krakowa od północnego zachodu z: Georg Braun, Franz Hogenberg „Civitates orbis terrarum”, t. VI „Theatri praecipuarum totius mundi...”, Kolonia 1617, tbl. 43

ki. Na Kleparzu przeważała zabudowa drewniana, po środku rynku stał murowany ratusz z drewnianą wieżą. Dużą część dawnego Kleparza zajmowały dworki szlacheckie oraz mieszczańskie. Bogaci mieszcianie wyjeżdżali tam na okres upalnego lata. Na krótko przed włączeniem Kleparza do Krakowa liczył on około 120 budynków. Znajdowały się tam również liczne karczmy i spelunki. W zabudowie obok wieży ratuszowej dominował kościół św. Floriana, obok którego były również inne kościoły, które w późniejszym czasie wyburzono. W przeszłości zabudowania te kilkakrotnie się paliły, również z powodu działań wojennych.

Kleparz umiejscowiony był na styku różnych szlaków handlowych, dzięki którym rozwijał się lokalny handel, głównie zbożem i bydłem. Słynął on także z targów końskich, nie miał natomiast magazynów i przywileju na wagę miejską. Ludność Kleparska zajmowała

Warto wspomnieć, że na Kleparzu obok kolegiaty św. Floriana zaczynał się historyczny szlak zwany Droga Królewska, w skład której wchodziły ulice: Floriańska, Rynek, Grodzka, Senacka, oraz Kanonicza. Ulicami tymi jechali na Wawel polscy królowie, a także konduktory żałobne z ciałami królów i ich rodzin. Droga ta była świadkiem wielkich wydarzeń w dziejach narodu i państwa polskiego. Centrum obecnego Kleparza stanowi Rynek Kleparski i plac Matejki kiedyś był to rynek starego Kleparza.

W tym kwartalniku zamieściliśmy tylko krótki rys historyczny o dawnym Kleparzu natomiast Plac Matejki i znajdujący się na nim pomnik Grunwaldzki, a także kościół św. Floriana szerzej opiszemy w następnym numerze.

Źródła: wikipedia

## Letni Koncert Organowy

23 lipca wybraliśmy się na Letni Koncert Organowy do Bazyliki Ojców Paulinów Na Skałce. Koncert odbył się w ramach Międzynarodowego Festiwalu Letnie Koncerty Organowe. Festiwal jest organizowany od roku 1991, w tym roku była to już jego XXIV edycja. Festiwal, organizowany we współpracy z krakowską Akademią Muzyczną oraz przy udziale Gminy Miejskiej Kraków, ma długoletnią historię i szerokie grono odbiorców. W pierwszych latach skupiał organistów z Polski, ale z biegiem lat nabrał rangi międzynarodowej. Przez lata gośćmi Festiwalu byli muzycy z Polski, Europy, Japonii, Kanady, USA oraz RPA. W Krakowie koncertowali znani profesorowie, w tym rektorzy uczelni muzycznych, prezentujący utwory organowe od epoki renesansu po współczesność. Ogromnym walorem Festiwalu jest upowszechnianie muzyki organowej, użycie zabytkowych polskich instrumentów, a także tworzenie możliwości wysłuchania muzyki organowej w najpiękniejszych wnę-

trzach zabytkowych krakowskich świątyń. W tym roku z okazji XXIV edycji do Krakowa zaproszono światową czołówkę z zakresu muzyki organowej. Wirtuozami tegorocznej edycji byli: Szwed Per Ahlman, Niemiec Tobias Horn oraz utalentowany Dariusz Bąkowski-Kois. Koncerty odbywały się w czwartkowe

wieczory lipca w najpiękniejszych krakowskich świątyniach, m.in. w Bazylice Mariackiej. Ja miałem możliwość wysłuchać koncertu Polaka. Jest on laureatem wielu konkursów krajowych i międzynarodowych, m.in. V Międzynarodowego Konkursu Organowego im. F. Schuberta. Występuje w wielu krajach na świecie, m.in. we Francji, Austrii, Rosji, Meksyku, a także w Brazylii. Koncert bardzo mi się podobał, dostarczył mi wielu wrażeń muzycznych. Mam nadzieję, że za rok będę mógł wysłuchać kolejnych pięknych koncertów organowych.



**Krzysztof Kijowski**



## Humor numeru



**Krzysztof Kijowski**  
tekst



**Wojciech Wierzbicki**  
rysunek

- Mamo, czy mogę iść do parku pozbierać liście?
- Tak, ale nie wszystkie.

Gdy źle się dzieje  
pada zewsząd trwoga  
maleńkie listki tulą się w rozpacz  
cień blask przesłania – serce gdzieś na boku  
z ufnością składam dłonie – modłę się do Boga  
I życzę wszystkim przede wszystkim dzieciom  
gdy „źli” świat kreślą zabijając wiarę  
by kiedyś wszystkie czujące stworzenia  
były kochane ponad wszelką miarę



**Marzena Hoszowska-Dylewska**

Słonecznym brzegiem przechadzam się śpiąca  
w Cień łatwo zbłądzić – smugę zapomnienia  
Jestem pełna nadziei i taka gorąca  
że coraz bardziej potrzebuję cienia  
W chłodnym strumieniu wspomnień  
wiosennej zieleni starych marzeń  
widzę wciąż Ciebie  
Smakujesz jak cierpka wiśnia  
Schowam Cię w słoiku duszy  
do jasnej ciepłej jesieni  
Szary zimny ocean chciał zabrać mi marzenia  
a ja, coraz częściej myślę o Tobie i brak wyrazów  
dla najprostszycy pragnień  
Pozwalam sobie kochać bez ponagień  
te okruchy złota w pyle szafiru

## Marie Laurencin

Marie Laurencin, francuska malarka i graficzka, znana z tworzenia idealizowanych portretów kobiecych, urodziła się 31 października 1883 roku, zmarła 8 czerwca 1956. Mieszkała razem z matką na przedmieściach Paryża w Auteuil, w miłym, wypełnionym koronkami mieszczańskim domu. Niekonwencjonalną urodę zawdzięczała domieszce krwi kreolskiej. Marie studiowała malarstwo, uczyła się ozdabiać porcelanę, jednak jej ambicje były dużo większe niż możliwości, jakie dawało jej pochodzenie. Lubiła zbytek i kobiece

okresu. W tym samym roku Pablo Picasso zaznajomił ją z poetą awangardowym Guillaume'em Apollinaire'em, którego była wielką miłością i muzą aż do 1912 roku. Guillaume Apollinaire mówił o Marie: „Ona jest wesoła, dobra, dowcipna, ma taki talent. Jest małym słońcem. To ja w kobiecej postaci!”. Marie towarzyszyła Apollinaire we wszystkich jego spotkaniach z przyjaciółmi i pomagała organizować śniadania dla jego znajomych malarzy. Warto wspomnieć, że Apollinaire, wspierał artystyczne aspiracje swojej



Obraz Marie Laurencin „Krąg przyjaciół” przedstawiający Apollinaire’a i przyjaciół – poeta widoczny pośrodku, tuż obok niego po prawej Picasso, malarka po prawej stronie obrazu (1908 r.), Gertruda Stein po lewej stronie

piękno, i nigdy nie wstydziła się tego podkreślać. Po ukończeniu szkoły w Sevres wróciła do Paryża i kontynuowała naukę rysunku w Akademii Humberta, gdzie poznała Georges'a Bracque'a, który stał się dla niej bliskim przyjacielem. Marie należała do kręgu paryskiej awangardy malarskiej, związanej z pracownią Pabla Picassa i jego kolegów Bateau Lavoir na Montmartre. Przyjaźniła się z amerykańską mecenaską Picassa, poetką Gertrudą Stein. W 1907 wzięła udział w salonie niezależnych, przedstawiając swe prace z pierwszego

partnerki – wykorzystując swoje kontakty pomagał jej wystawiać swoje prace, namawiał, aby trwała przy pastelowej palecie i kobiecej tematyce, tak odmiennych od ówczesnego mainstreamu. U boku poety stała się samodzielną, pewną siebie artystką o rozpoznawanym nazwisku. Poetę i malarkę zbliżyła do siebie kwestia ich niejasnego pochodzenia – oboje wychowywani byli przez swoje matki i nie znali tożsamości swoich ojców. Kwestia ta naznaczała w dużym stopniu los każdego z nich. Urodzony 26 sierpnia 1880 roku w Rzymie



Coco Chanel

Apollinaire, Polak z pochodzenia, nigdy nie odwiedził kraju przodków, a jednak przez całe życie podkreślał swoje słowiańskie korzenie. Wilhelm Albert Włodzimierz Aleksander Apolinary Kostrowicki był synem Angeliki Kostrowickiej i oficera włoskiego Francesco Flugi d'Aspermont.

Marie oczekiwała oświadczyn od Apollinaire, jednak nie doczekawszy się, poślubiła Niemca barona Ottona von Waëtjena, z którym po wybuchu I wojny schroniła się w Hiszpanii. Po rozwodzie w 1920 roku powróciła do Paryża. Odtąd wiodła życie kobiety niezależnej i wyzwolonej. Natomiast Apollinaire, mając nadzieję, że da mu to obywatelstwo francuskie, zaciągnął się do wojska. Przeniesiony z artylerii do piechoty, Apollinaire był świadkiem coraz bardziej tragicznych wydarzeń na froncie. W marcu 1916 roku, za ledwie dwa miesiące po otrzymaniu tak długo oczekiwanego obywatelstwa francuskiego, poeta został raniony odłamkiem granatu w skroń. Jego stan wymagał operacji, którą musiano później powtórzyć. Trauma wojenna, doznane obrażenia sprawiły, że Apollinaire wyszedł ze szpitala i powrócił do Paryża jako zupełnie inny człowiek. Osłabiony zapaleniem płuc, zachorował na zbierającą krwawe żniwo grypę hiszpankę, zmarł w listopadzie 1918. Apollinaire pozostawił po sobie nowatorską w formie i treści poezję o niepowtarzalnej metaforyce i formie. Jego wiersze przepełnione były tęsknotą za

## Most Mirabeau

Pod mostem Mirabeau płynie Sekwana  
I niejedna miłość  
Czy nie dość wspomiana  
Po bólu zawsze radość niespodziana

Zegar niech dzwoni noc niech nastaje  
Dni ulatują ja pozostaję

Z twarzą do twarzy połączmy ramiona  
Nieruchomi kiedy  
Pod mostem ramion kona  
Fala od wiecznych spojrzeń umęczona

Zegar niech dzwoni noc niech nastaje  
Dni ulatują ja pozostaję

Miłość jak woda bieżąca odpływa  
I odpływa życie  
Woda jakże leniwa  
Nadzieja nasza jakże natarczywa

Zegar niech dzwoni noc niech nastaje  
Dni ulatują ja pozostaję

Niech dni się toczą jak rzeka wezbrana  
Ni czas nie zawraca  
Ni miłość pożegnana  
Pod mostem Mirabeau płynie Sekwana

Zegar niech dzwoni noc niech nastaje  
Dni ulatują ja pozostaję

## Guillaume Apollinaire

ideałem miłości, której szukał przez całe życie, najważniejszą – prawdopodobnie też najbardziej gorzką miłością jego życia była malarka – Marie Laurencin.

To, jak ważny był w jej życiu Apollinaire, znajduje odzwierciedlenie w twórczość malarskiej Marie. Obraz „Krań przyjaciół” przedstawia Apollinaire'a i przyjaciół. Poeta jest przedstawiony pośrodku, tuż obok niego po prawej stoi Picasso, Marie po prawej stronie obrazu, natomiast Gertruda Stein widoczna jest po lewej stronie. Płótno to kupiła do swojej kolekcji wspomniana Gertruda Stein. Z kolei obraz „Apollinaire i przyjaciele” podarowany Apollinaire'owi, do końca życia poety wisił nad jego łóżkiem w mieszkaniu przy bulwarze Saint Germain w Paryżu. Marie malowała również największe sławy, między innymi Coco Chanel, której portret zamieszczamy.

W latach dwudziestych XX wieku Maria Laurencin zyskała wielką sławę i powodzenie. Uznawano ją za najlepszą malarkę francuską, wizerunki jej pastelo-



wych, kobiecych postaci stały się modne i drogie. Malowała największe sławy, projektowała scenografię do baletów Diaghilewa (słynne Ballets Russes), była wpływową i naśladowaną artystką. Indywidualny, liryczny styl malarski Marii, jej pastelowe portrety obrazujące kobiecy świat przeżywają dzisiaj swoisty renesans. W ostatnich latach wystawy jej prac okazały się wielkim sukcesem. Malarstwo Laurencin jest bardzo cenione w Japonii. W 1983 roku na pamiątkę jej setnych urodzin otwarto Muzeum, gdzie zgromadzono około 100 dzieł z osobistej kolekcji dyrektora Muzeum Masahiro Takano. Obecnie w Muzeum jest ponad 500 prac, w tym ilustracji do książek. Oprócz obrazów olejnych, akwareli, szkiców i rycin, Muzeum posiada bogaty zbiór jej rzeczy osobistych, takich jak ilustracje do książek i zbiorów wierszy, korespondencji pisemnej i kart raportu z lat spędzonych w liceum.

Twórczość Laurencin i Apollinaire'a jest niepowtarzalna, na zawsze pozostanie w Panteonie sztuki. Oboje byli bardzo wrażliwi, uzupełniali się i inspirowali na-



Grupa przyjaciół, 1908

wzajem. Apollinaire chociaż nie urodził się w Polsce i tworzył w obcym języku zawsze podkreślał polskie korzenie, był nowatorem jeśli chodzi o formę i treść poezji. Najbardziej znanym i przeze mnie lubianym utworem Apollinaire'a jest wiersz „Most Mirabeau”, mówiący o przemijaniu wszystkiego i nieśmiertelności dzieła artysty.

## Złote Myśli

*Artyzm jest największą twórczą głębią sztuki.*

*Jeśli kochasz, lubisz i miłujesz, nigdy nie będziesz sam.*

*Przebaczenie jest powodem do świętowania.*

*Ktoś pełen złości jest bez miłości.*

*Nie tylko życzenia są możliwe do spełnienia.*

Perła

# Jesteśmy na Euro 2016!

W dniu 11 października 2015 nasza reprezentacja rozegrała na Stadionie Narodowym w Warszawie mecz z Irlandią, decydujący mecz w walce o Euro 2016, po którym awansowała do Euro, wygrywając 2:1. Na zwycięstwo nad Irlandią Polska czekała 50 lat. Bramki strzelili Krychowiak i Lewandowski z podania wiślaka Mączyńskiego. Dzięki zwycięstwu nad Irlandią Biało-Czerwoni zapewnili sobie trzeci z rzędu w historii awans na Mistrzostwa Europy.

Reprezentacja Polski w rozgrywkach grupowych kwalifikacji do Mistrzostw Europy rozegrała prawie wszystkie mecze dobrze. W tabeli Grupy D eliminacji Euro 2016 Polska prowadziła od samego początku, przed Irlandią, Szkocją, Niemcami, Gruzją i Gibraltarem. Według wielu specjalistów Polska aktualnie ma najlepszą kadrę w XXI wieku. Trenerem Polski jest krakus, Adam Nawałka, zawodnik Wisty Kraków. Udało mu się skompletować drużynę, która wydaje się mieć szansę na sukces! Jego strategia tym różni się od poprzedników, że powołuje zawodników aktualnie dobrych, w dobrej formie, dużo grających, w reprezentacji pojawiają się więc nazwiska nowe, obok zawodników już mających staż w reprezentacji. Najlepszym zawodnikiem reprezentacji Polski jest Robert Lewandowski, to ta sama klasa co Messi czy Cristiano Ronaldo.

A oto jak wyglądała droga naszej reprezentacji do Euro.

Przypomnijmy, że losowanie do eliminacji ME 2016 odbyło się 23 lutego 2014 roku, Polska trafiła do grupy D wraz z Niemcami (aktualni mistrzowie świata), Irlandią, Szkocją, Gruzją i Gibraltarem.

7 września 2014 biało-czerwoni rozegrali pierwszy mecz eliminacji Euro 2016 z Gibraltarem, pokonując go 7:0. 11 października 2014 r. w drugim meczu eliminacyjnym reprezentacja Polski pierwszy raz w historii pokonała Niemcy 2:0, po bramkach Arkadiusza Milika oraz Sebastiana Mili. 3 dni później Polska rozegrała mecz ze



**Sylwester Chalastra**



**Marian Misiorek**



**Piotr Ordyk**

Szkocją, mecz zakończył się remisem 2:2. 4 listopada Polska zmierzyła się z Gruzją, wygrywając 4:0. Po zimowej przerwie w rozgrywkach, 29 marca 2015 Polska rozegrała mecz z Irlandią w Dublinie. Mecz zakończył się remisem 1:1. 13 czerwca 2015 biało-czerwoni rozegrali mecz z Gruzją na Stadionie Narodowym w Warszawie, który zakończył się wynikiem 4:0 dla Polski. 4 września 2015 biało-czerwoni rozegrali mecz z Niemcami, niestety przegrywając 3:1 dla Niemiec (mecz był pierwszą porażką Polski od 17 miesięcy, ale przez wielu był nazywany „zwycięską porażką”, ponieważ Polacy grali z Niemcami jak „równy z równym”). Trzy dni później Polska rozgromiła Gibraltar 8:1. 8 października 2015 polscy piłkarze zagraли przedostatni mecz eliminacji Euro 2016 ze Szkocją, mecz ten zakończył się remisem 2:2. Ostatnim spotkaniem był mecz z Irlandią 11 października, przed spotkaniem z Irlandią było wiadome, iż awans poza zwycięstwem, dają nam remisy 0:0 i 1:1. Dzięki zwycięstwu nad Irlandią Biało-Czerwoni zapewnili sobie awans na Mistrzostwa Europy. Nasza reprezentacja zajęła drugie miejsce w grupie D, mając na koncie 21 punktów, tracąc do Niemców, którzy zajęli pierwsze miejsce, tylko 1 punkt (Niemcy zdobyli 22 punkty).

Po takim przebiegu eliminacji wypada się zgodzić z twierdzeniem, że obecna kadra jest najlepszą kadrą od wielu lat. Bardzo długo czekaliśmy na takie sukcesy. Cztery lata temu graliśmy przecież na Euro 2014 w Polsce, u siebie, a mimo to nie osiągnęliśmy żadnego pozytywnego rezultatu. Obecna reprezentacja pod wodzą Nawałki radzi sobie dobrze i ma chyba szansę na dalsze sukcesy już w Paryżu na Mistrzostwach Europy. Już czekamy na rozgrywki i liczymy na osiągnięcie dobrego wyniku!

## Ekstraklasa sezon 2015/2016

Sezon 2015/2016 rozpoczął się 18 lipca 2015 roku. Po 11. kolejce Cracovia jest trzecia, Termalica Nieciecza – szósta, a Wisła zajmuje siódme miejsce. Lech Poznań pod wodzą Skorzy radzi sobie w tym sezonie fatalnie. Mistrz Polski z 5 punktami zajmuje ostatnie miejsce w tabeli Ekstraklasy. Na mecze krakowskiej

Wisły chodzimy grupą kibiców pod wodzą Pana Jarka Pinasa, są to zawsze bardzo przyjemne i pełne emocji wyjścia. Ostatnio byliśmy na meczu z Koroną Kielce, który skończył się wynikiem 0:0. Nie ma to jak obejrzeć mecz na żywo!

# WZGÓRZA CZAROWNIC

## ROZDZIAŁ 1. NIEBIESKO-ZIELONY ŚWIAT

Czarownica zaczęła opowieść:

– Nasz świat to góry, lasy, ale też jeziora i rzeki. Tak to powierzchownie wygląda. Planeta jest w kształcie kuli. Wody zamieszkują oprócz ryb głównie rusalki, wodniki i topielce. Ci ostatni to postacie negatywne, nie trudno ich rozróżnić. Jak wszędzie panuje indywidualność i hierarchia. A propos, jestem indywidualną czarownicą.

– Kto rządzi waszą planetą? – spytałem.

– Nikt, jest anarchia, tzn. jeśli ktoś chce rządzić to może to robić, o ile ma zwolenników. Jak wszędzie przymusowa władza jest nieopłacalna. Jeśli chodzi o mnie to najbardziej nie lubię zbędnej beznadziejnej dyktatury. A ty? Widzę medalion na twojej piersi, czy to oznacza ruchy wolnościowe?

– Tak.

– Jeśli chodzi o lądy – kontynuowała czarownica – oprócz ludzi i cyborgów, spotykane są również twory – głównie wilkołaki. Nasza planeta nie jest opanowana przez technikę, owszem w niektórych zakątkach świata tak jest. Z innymi światami nie nawiązujemy raczej kontaktów. W naszym świecie istotna jest moc, jest to czynnik częściej spotykany od wynalazków technicznych, np. czarownice obdarzone są mocą. Przez

słowo moc określa się zdolności nadprzyrodzone, niekiedy posiada się je już od urodzenia. W trakcie życia można je odpowiednio kształtować i rozwijać. Są to zdolności o których w dużej części decydują chęci. Moc to najodpowiedniejsze słowo, a w słowie tym kryją się magia i czary. Posiadając takie umiejętności możesz przy pomocy chęci – myśli, spowodować typowo materialne zmiany, na przykład ruch jakiegoś przed-

miotu. Opowiem ci teraz o sobie, co robiłam i czym się zajmuję. Gdy byłam młodsza mieszałam z ludźmi w osadzie. Było to dość zwykłe monotonne życie, aż któregoś razu, gdy nastąpił atak wilkołaków. Są to istoty bardzo złe. Zdołałam uciec, osada jednak spłonęła. Miałam przy sobie łuk, kołczan ze strzałami i nóż. Błąkałam się polując na zwierzyne, aż wreszcie trafiłam w okolicę Wzgórz Czarownic. Po drodze napotkałam jedną z nich. Zaprowadziła mnie do ich siedziby. Spędziłam tam dużo czasu, żyjąc jak czarownica i ucząc się zdobyłam dużą praktykę. Następnie wyniosłam się stamtąd i trafiłam tu. Zamek zamieszki-



Robert Kubik



rys. Krzysztof Kijowski

wał cyborg, który jednak pomimo znacznego zaawansowania technicznego gustował w starociach. Za jego sprawą potencjalnie mogłam się udoskonalić i zdobyć potencjalną nieśmiertelność, popartą magią. Jednakże ten typ lubił również wędrowki, aż kiedyś nie wrócił. Moc powiedziała mi, że nadaremno bym go szukała. Dlatego zostałam spadkobierczynią spadku, to znaczy tego obszaru z zamkiem. Dotychczas mieszałam

sama, nie mogłam znaleźć właściwego towarzystwa, choćby jednej osoby. Przyzwyczałam się do siebie, choć chciałybym też poznać kogoś bliskiego. Zamek z posiadłością, włączając moje umiejętności, pozwala mi na prowadzenie dość efektownego i efektywnego życia.

Nie chciałam jednak zmieniać swojej powierzchowności. Obiektywnie oceniając według mnie wyglądam dobrze.

– Tak, masz rację – przyznałem.

– Gdy cię tu zobaczyłam poczułam między innymi sympatię i wierz mi dzięki mojej intuicji, która mnie nigdy nie zawodzi, a chociaż nie jestem pyszna, trudno mi o satysfakcjonujące mnie towarzystwo.

To mnie zaskoczyło.

– Och wiedz, że ja też poczułem to samo do ciebie – powiedziałem.

– Gdybyś pozostał u mnie, mógłbyś wiele się nauczyć i wierz mi przy stosunkowo niewielkim wkładzie. Niektóre kwestie sam poczujesz w sobie niezależnie od sytuacji.

– Mogę czuć się skrepowany tą propozycją...

– Och nie, materialnie nie będziesz stanowił żadnego kłopotu. Poza tym możemy wprowadzić coś takiego jak podział. A duchowo... no to brzmi bardzo intymnie, ale możemy się bardziej zaangażować.

– Tak, bardzo bym tego chciał.

– Cieszę się – powiedziała.

Na zewnątrz zapadł już zmierzch, pojawiły się cudowne gwiazdy i księżyc w pełni.

– Moglibyśmy jeszcze zwiedzić zamek, ale sądzę, że zostawimy to lepiej na jutro. Możesz czuć się zmęczony. Dziś już wystarczająco dużo przeżyłeś. Poczekaj przyniosę kolację.

Wyszła i przyniosła tacę ze wspaniałym winem i mięsem, posililiśmy się ze smakiem.

– Ok – powiedziała, gdy skończyliśmy, odstawiając puste naczynia na podłogę – możemy iść spać. Ja śpiam przeważnie tutaj, a ty możesz spać ze mną, koło mnie.

– Na tym samym łóżku? – spytałem.

– Oczywiście innego i tak tu nie ma. Jeśli ci to oczywiście pasuje.

Lya rozebrała się i położyła pod przykryciem łóżka, a ja zrobiłem to samo, jednak usiadłem na łóżku. Było zupełnie ciemno, nie licząc gwiazd i księżyca, ponie-



rys. Krzysztof Kijowski

waż okiennica pozostawała otwarta. Tak więc, nie widziałem jej dokładnie, jednak coś na sobie miała, tak jak ja. Sądząc po wyglądzie była moją rówieśniczką, w końcu położyłem się obok niej, sprawiała wrażenie śpiącej. Dlatego ośmieliłem się ją najpierw objąć, a następnie pocałować, ponieważ nie reagowała powtórzyłem to kilkakrotnie. A następnie przysunąłem się jeszcze bliżej niej, wtedy odwróciła głowę i mnie pocałowała, mówiąc:

– No tak, zaskoczyłam cię pewnie, ale ja wcale nie spałam, było mi bardzo miło być przez ciebie uwielbianą i jak widziałeś zrobiłam to samo.

– Och przepraszam, pewnie sobie pozwoliłem za bardzo...

– Wcale nie, to świadczy o czymś dodatnim. Jak widziałeś odwzajemniłam twoje uczucie, to już nie tylko sympatia intuicyjna. Lubisz mnie?

– To za mało powiedziane.

– Oczywiście, że za mało, teraz już wiesz, dlaczego się tak ułożyło, widocznie jesteśmy dla siebie przeznaczeni.

– Tak się cieszę, wreszcie będzie inaczej.

– Dla mnie tym bardziej...

Usnęliśmy w swoich ramionach.

# Strony Rady Mieszkańców

## Rada Mieszkańców:

Jan Chudy  
Bożena Florek  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Marian Skoczylas  
Romana Wądrzyk  
Wojciech Wierzbicki

Informujemy, że w dniu 1 października tego roku, po wygaśnięciu dwuletniej kadencji dotychczasowej Rady Mieszkańców, odbyły się wybory do nowej Rady. Do 23 września była możliwość zgłaszania kandydatów. Wybory były tajne. W głosowaniu mógł wziąć udział każdy mieszkaniec Domu. Głosowanie przeprowadzono najpierw w kawiarni „Grosik”, 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: Jan Chudy, Bożena Florek, Krzysztof Kijowski, Anna Kwiatkowska, Marian Skoczylas, Romana Wądrzyk, Wojciech Wierzbicki.

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. Rada omawia sprawy zgłaszane przez mieszkańców, a następnie w ważniejszych sprawach kontaktuje się z Kierownictwem. Rada stara się kształtować atmosferę wzajemnej życzliwości wśród mieszkańców i personelu Domu.

Pod koniec każdego miesiąca są organizowane Zebrania Społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Na zebraniach omawiane są aktualności z życia Domu – imprezy i wydarzenia mijającego miesiąca, a także inne bieżące sprawy. Mieszkańcy są informowani o planach na następny miesiąc. Jest także możliwość poruszenia nurtujących spraw, dyskusji na bieżące tematy, zadania pytań, zgłaszania własnych propozycji oraz podzielenia się ze społecznością własnymi przemyśleniami.

Członkowie nowo wybranej Rady dziękują wszystkim za wybór i za zaufanie. Postaramy się wywiązać ze swoich zadań i spełniać należycie swoje obowiązki, reagować na zgłaszane przez Państwa sprawy i wnioski. Bardzo prosimy o aktywny udział w zebraniach społeczności, o kontaktowanie się we wszystkich sprawach, w których możemy być pomocni, o współpracę i wyrozumiałość.

**Rada Mieszkańców**

# AKTUALNOŚCI

We wrześniu odbył się turnus rehabilitacyjny, tym razem grupa mieszkańców była w Solinie. Turnus był bardzo udany, a wczasowicze wrócili zadowoleni i wypoczęci. Turnus opisujemy w środku numeru.

Oprócz opisanego w tym numerze tradycyjnego pikniku integracyjnego, bawiliśmy się też na innych zabawach i piknikach na terenie Domu i poza nim, często na zaproszenie zaprzyjaźnionych Domów. Byliśmy w DPS przy ul. Sołtysowskiej oraz w sąsiednim Domu, przy ul. Łanowej 39. Na pożegnanie lata i powitanie jesieni bawiliśmy się na dwóch piknikach: w DPS przy ul. Nowaczyńskiego i w naszym Domu, wśród wielu atrakcji było karaoke i grill. Teraz z niecierpliwością czekamy na zabawy andrzejkowe z tradycyjnymi wróżbami.



Grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” nadal regularnie spotyka się na próbach i reprezentuje nas podczas przeglądów teatralnych. Dwukrotnie wystawiła tegoroczne przedstawienie zatytułowane „Teksańska Karramba”. Premiera przedstawienia odbyła się podczas XIII Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika”, w którym grupa otrzymała wyróżnienie. Po raz drugi grupa wystąpiła 26 maja z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu. Aktualnie grupa przygotowuje przedstawienie pt. „Wariacje na temat Brzechwy” w najbliższym czasie rozpocznie też próby do Jasełek.

W ostatnim czasie w ramach projektu „Lasy dla życia – rekreacja i rehabilitacja osób niepełnosprawnych” organizowanym przez Forum Rozwoju Inicjatyw Lokalnych uczestniczyliśmy w kilku wyjazdach rekreacyjno-rehabilitacyjnych. Szerzej o projekcie piszemy w środku numeru.

Korzystając z ciepłych i słonecznych dni, chętnie wychodzimy na spacer, nie tylko do Rynku Głównego, ale również ulubionego przez nas Ogrodu Botanicznego. Ostatnio wybraliśmy się na Jesienne Spotkanie do Rynku Podgórskiego. Byliśmy także na całodniowej wycieczce w Zakopanem, którą opisujemy w numerze.

## Zaproszenie na tańce

Serdecznie zapraszam wszystkie amatorki i amatorów tańca na zajęcia taneczne, które prowadzę w środy i piatki o 10.00 w Kawiarence „Grosik”. Każdy znajdzie coś dla siebie, w ofercie tańce standardowe oraz latino.

Nazywam się Piotr Sroka, interesuję się tańcem towarzyskim, marketingiem oraz sztukami walki. Jestem osobą otwartą i chętnie podzielę się z innymi swoimi umiejętnościami.

## Dni Kultury Romskiej



Zawsze chętnie spędzamy też czas na muzykowaniu, które sprawia nam wiele radości. Organizujemy spotkania z piosenką, bawimy się na imprezach karaoke. W ostatnim czasie byliśmy na koncertach organowych w ramach Festiwalu Letnie Koncerty Organowe, który opisujemy w numerze. Niepowtarzalną okazją do poznania kultury romskiej były IV Międzynarodowe Dni Kultury Romskiej w NCK. Na zaproszenie Domu przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w spotkaniu poetycko-muzycznym, przygotowaliśmy kilka piosenek w języku polskim i francuskim.

Nadal chętnie i z zapałem bierzemy udział w zawodach i imprezach sportowych. We wrześniu byliśmy w Izdebniku na imprezie XII Dzień Sportu im. Tadeusza Giżyckiego, zostaliśmy zaproszeni przez zaprzyjaźniony Dom Pomocy Społecznej w Izdebniku. Impreza była bardzo udana, podobnie jak pogoda, która dopisała w tym roku wyśmienicie. Uczestniczyliśmy w wielu ciekawych konkurencjach sportowych, zostaliśmy nagrodzeni pamiątkowymi medalami, pucharami i dyplomami. Także we wrześniu na zaproszenie Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kluzeka braliśmy udział w IV Olimpiadzie Ogrodowej.

Myśląc o zbliżającym się Dniu Wszystkich Świętych wyjeżdżamy na cmentarze porządkować groby naszych zmarłych mieszkańców i zapalić symboliczną lampkę ku Ich pamięci.

## Wszystkich Świętych

W te święto wszystkich tutaj świętych,  
Gdy to święto jest tu obchodzone  
Wszędzie zawsze przyjętych i wziętych  
Chryzantemami zawsze upszczone

W to święto usłane kwiatami  
Na tych licznych grobach tu cmentarza  
Te święta obchodzone latami  
Gdy lik kwiatów uroku przysparza

W święto wszystkich świętych co roku,  
Na cmentarzach wiatr sypie kwiaty  
Za dnia, o każdej porze, o zmroku,  
Te piękne kwitną tamte rabaty.

## O Zaduszkach

O Zaduszkach wiersz ten piszę,  
O świętach tych ja dzisiaj tu wspomnę,  
Ja świeczki świecące tutaj słyszę,  
O Święcie Zaduszek tu przypomnę...

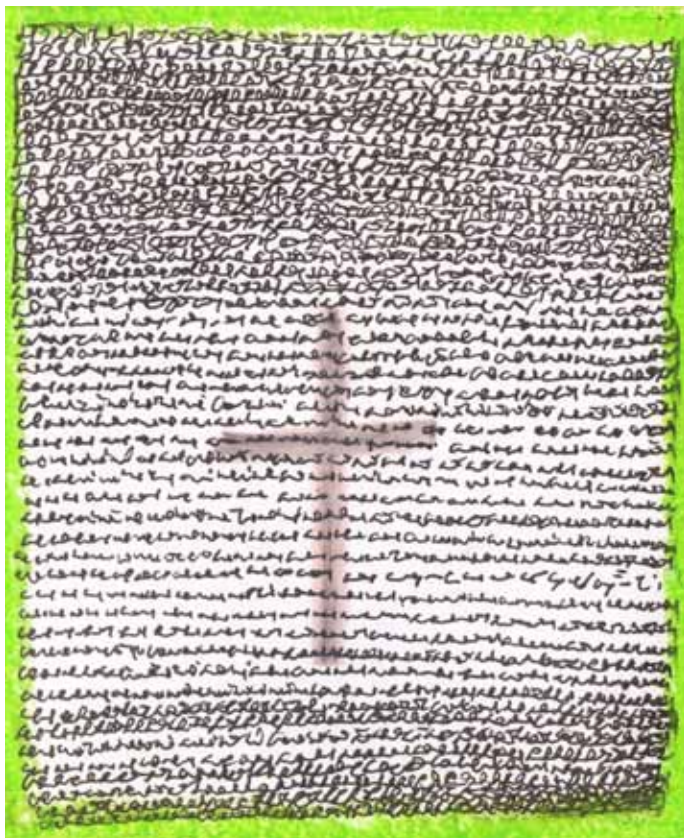
O Święcie Zaduszek trzeba pisać,  
Gdyż jest niezwykle to święto,  
I lubię w czasie tym o nim słyszeć  
O Zaduszkach trzeba by pamiętać...

I płoną pomarańczowe łuny świeczek,  
Gdy my w alejkach zadumani,  
Bez kłótni żadnych ani też sprzeczek  
Swych drogich bliskich wspominamy...

Ogarki świeczek wkrótce zgarną,  
I ze zniczy wosk nakapany,  
Wiązanki ustąpią innym świętom,  
Gdy cmentarz będzie sprzątnany...

W to święto obchodzonych Zaduszek  
Gdy liście wokoło opadają  
Spadają liście lekkie jak puszek  
Z drzew, wierzb płaczących za dusze...

Marek Migdał



Anna Kwiatkowska, rysunek wykonany na Warsztatach Terapii Zajęciowej Szpitala im. Babińskiego

## Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

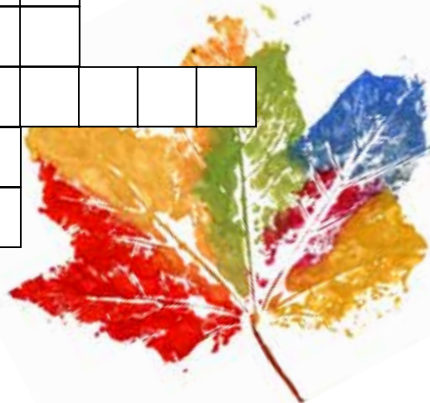
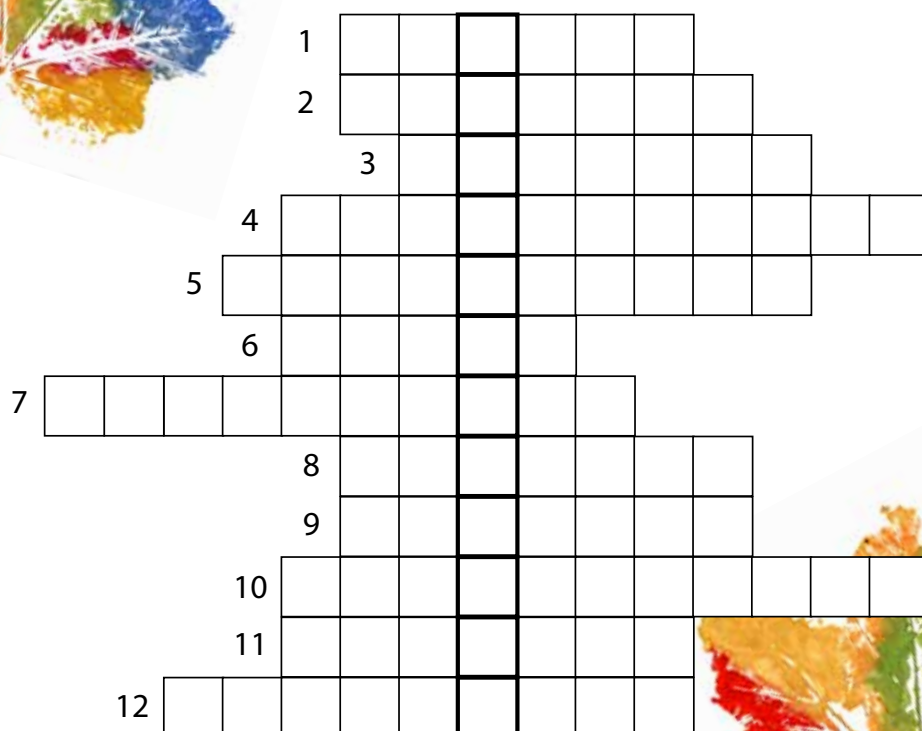
**Pan Adam Baron** – mieszkaniec bud. 43D, zawsze serdecznie witał się z całym otoczeniem, odważnie i sprawnie porozumiewając się mimo trudności w mówieniu, dobry przykład pokonywania własnych słabości.

**Pani Lucyna Fraś** – mimo, że była z nami niedługo (bud. 41, 41B), zapamiętamy ją jako osobę barwną, która miała jedyny w swoim rodzaju cięty dowcip.

**Pan Andrzej Porębski** – wieloletni mieszkaniec naszego Domu (bud. 43E), przez lata członek naszej grupy teatralnej, a w pierwszych latach pisma także współpracownik „Impulsu”. Nauczyciel geografii, miłośnik sportu, zapamiętamy jego teatralne zdolności, zamiłowanie do sztuki i poczucie humoru.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

# Jesienna krzyżówka z hasłem



## Objaśnienie haseł:

- 1) Fioletowe, najlepsze w pierogach
- 2) Najszlachetniejszy wśród grzybów
- 3) Dżdżysto i ponuro, drugie oblicze polskiej jesieni
- 4) Najpopularniejszy kwiat na 1 Listopada
- 5) Południowe zbiory winnej latorośli
- 6) Jesienny kwiat i tytuł opisywanej w „Impulsie” powieści Marii Rodziewiczówny
- 7) Marynowany lub suszony
- 8) Noś go przy pogodzie
- 9) Trench, prochowiec, palto
- 10) Mieszkanie gajowego
- 11) W ściółce leśnej, z drzew iglastych
- 12) Listopadowa zabawa z laniem wosku

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