



rys. Piotr Madej

Drodzy Czytelnicy!

Mamy dla Was, jak co roku o tej porze, kolejny, letni numer naszego kwartalnika. Tradycyjnie zamieszczamy w nim relację z pierwszego tegorocznego turnusu rehabilitacyjnego, opisujemy nasze nowe przedstawienie przygotowane przez Teatr Wyobraźni. Piszemy o licznych imprezach, w których dzięki uprzejmości organizatorów braliśmy udział w ramach XV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”, a także inne wyjścia i imprezy na terenie Domu i poza nim. Zamieszczamy teksty o tematyce kulturalnej, religijnej, kontynuujemy nasze stałe cykle: podróżniczy, kolejny odcinek mini przewodnika po Krakowie, przygotowaliśmy także dla was ciekawe artykuły w ramach promocji zdrowia i trzeźwości. Znajdziecie także tradycyjny humor numeru, recenzje, myśli, wiersze i krzyżówkę. Numer ilustrujemy naszymi rysunkami oraz zdjęciami, dzięki którym wydarzenia lata pozostaną w naszych wspomnieniach nawet wtedy kiedy lato się skończy. Zapraszamy Was do lektury i współpracy, jak zawsze czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Redakcja

Redakcja:

Barbara Dąbska
Bożena Florek
Krzysztof Kijowski
Marian Skoczyła
Lidia Wąsik
Wojciech Wierzbicki
Anna Wolska

Współpracują:

Zofia Budek
Sylwester Chalastra
Tadeusz Gorlach
Mirek Konieczny
Ewa Krzeczyńska
Marek Leiss
Perła
Krystyna Sokołowska
Elżbieta Tokarz

Pomagają:

Dorota Najder
Beata Słowakiewicz

Zrzut w Kieleckie

No i przychodzi mi się zmierzyć z tematem rzeką – czyli z naszym wyjazdem wakacyjnym do Sielpi w Świętokrzyskiem. Sielpia to niewielka miejscowość turystyczna, do której w sezonie letnim zwalają się tysiące turystów. Głównym atutem miejscowości jest zalew z wpływającą do niego rzeką Czarną. Najlepiej opowiem wam wszystkim wszystko po kolei – chronologicznie.

12 VI Podróż była krótka, bo trwała niewiele ponad dwie godziny jazdy autokarem z Krakowa. Po wypakowaniu zostaliśmy tymczasowo rozlokowani

z kiełbaskami, których zresztą pochłonąłem trzy – tak jak i kaszanki. A w sali balowej odbywało się wesele. Zjechali goście w pełnej gali, orkiestra, a państwo młodzi przyjechali WV Polo, który zresztą był upominkiem ślubnym. Tak, że rozszalało się wszystko, bo wesele tańcowało, i my tańcowaliśmy do nocy na estradzie obok grilla.

15 VI Rozpoczął się dla nas mundial, bo w moim pokoju zainstalowano telewizor.



**Mirek
Konieczny**



Skansen Ziemi Kieleckiej w Tokarni

w pokojach, które właściwie zostały nam przydzielone na drugi dzień. Pogoda była piękna, więc od razu po obiedzie ruszyliśmy na plażę. Wylegiwaliśmy się w słońcu na kocykach ale nikt nie pływał, bo woda była jeszcze zimna. Tylko brodziliśmy do kolan przy brzegu. W tym samym dniu zawitała do naszego pensjonatu „Łucznik” grupa dzieci z klas I – III na zieloną szkołę. Zabawa była na sto dwa.

13 VI Pogoda nie dopisała, więc spędzaliśmy czas w pokojach.

14 VI Jako że pogoda nie była zbyt ładna – bo wiało jak to w Kieleckiem – więc poszliśmy na spacer na pobliskie molo. Po powrocie mieliśmy grilla

16 VI Mieliśmy wycieczkę do Skansenu Ziemi Kieleckiej. Oglądaliśmy tam różne zabudowania – od apteki i szkoły poprzez sklep, młyn do dworku, maszynię do barokowego kościółka drewnianego. Wszystkie obiekty były doskonale utrzymane i zaaranżowane tak, jakby właściciele właśnie opuścili swoje siedziby. Mnie najbardziej podobało się opowiadanie naszego przewodnika o wiatraku, bo mało kto wie, że te dawne wytwórnie mąki można było przestawiać do wiatru na ówczesnym łożysku – obracając je na podstawie, za pomocą długiego drąga. Pogoda nam się udała, więc po zawadzeniu o zamek w Chęcinach, gdzie na stoiskach można się uzbroić po same uszy od



W kieleckiej Kadzielni

mieczu średniowiecznych po pistolety UZI, a gdzie ja kupiłem bransoletki dla siostry i siostrzenic, kontynuowaliśmy trasę. Pojechaliśmy do kieleckiej Kadzielni – amfiteatru na 4,5 tys. widzów, położonej naprzeciw wysokich skał – pozostałości po wypiętrzaniu Hercyńskim, które miało miejsce 450 mln lat temu, choć duża część Gór Świętokrzyskich ma 650 mln lat – jak powiedział przewodnik. Potem odwiedziliśmy niedalekie stanowisko dębu Bartka (w staropolszczyźnie Bartek to był ktoś krzepki, mocny w sobie, wytłumaczył przewodnik) – najstarszego polskiego dębu, który liczy sobie ok. 800 lat, a wciąż imponuje żywotnością i jest pięknie ulistniony. Zadowoleni i zmęczeni wróciliśmy do naszego pensjonatu i wszyscy zasnęliśmy wcześniej.

17 VI Następnego dnia pogoda się utrzymywała, więc zrobiliśmy znowu wypad na plażę. Ze śmiechem komentowaliśmy odbywającą się tam sesję zdjęciową nowej pary młodej – której kamerzysta i fotografka kazali przechadzać się plażą i całować się na molo. A pod wieczór kierownictwo ośrodka urządziło nam tańce w sali balowej – tej od wesel.

18 VI Znowu korzystaliśmy ze słońca na plaży, na której tymczasem odbywała się sesja zdjęciowa, na której wędkarz w pełnym rynsztunku prezentował na haku dorodnego... kalosza. No cóż, Photoshop w natarciu.

19 VI Mieliśmy ziemniaki pieczone z grilla, a 20 VI mieliśmy małe przyjęcie w sali kominkowej z balkonem gdzie przy ciastkach, kawie i muzyce bawiliśmy się wybornie.

21 VI Odwiedziliśmy hutę „Stefanka” założoną w 1885 właśnie w Sielpi, a to z powodu płytko występującej rudy żelaza, którą okoliczni rolnicy wyorywali nawet pługiem w trakcie orki. Tamże obejrzelśmy różnorakie maszyny i piec hutniczy dolnospustowy opalany drewnem. Mi te maszyny przypominały stare maszyny parowe przedstawione w Lemowskiej „Cyberiadzie”. Oprócz machin obejrzelśmy wytwory żelazne od posągu anioła w skali 1:1, przez różnego rodzaju wytwory kowalskie, aż po samochody i sprzęt biwakowy, a mianowicie prymusy spirytusowe i maszynki benzynowe. A na polu przed hutą stał ogromny walec parowy i leżały jakieś olbrzymie niezidentyfikowane rdzewiejące części.

22 VI Do naszej grupy dołączyła w pensjonacie grupa niepełnosprawnych, z którą wspólnie oglądaliśmy mecze mundialu.

23 VI Wyjechaliśmy na kolejną wycieczkę – tym razem zwiedzaliśmy wystawę w Muzeum im. Orła Białego w Skarżysku Kamiennej. Czego tam nie było – w zasadzie było wszystko od śmigłowego samolotu desantowego przechodziliśmy kolejno obok samolotów odrzutowych, czołgów armat samobieżnych,



Grill przed ośrodkiem

moździerzy, kuchni polowych, pieców do pieczenia chleba, rakiet trójstopniowych, katuszy, działek przeciwlotniczych, aż zobaczyliśmy ogromny kuter do zwalczania łodzi podwodnych i stawiania min oraz torpedy w przekroju i całe. Nasz przewodnik, który prowadził także poprzednią naszą wycieczkę wytłumaczył nam jak sprowadzono tak ogromny okręt. Otóż przyplłynął on Wisłą, a cała operacja zajęła dwa lata bo Wisła wyschła i musiano czekać na okres powodzi, a potem na platformie czołgowej dotarł do muzeum. Następnie podjechaliśmy pod Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej, w którym to kościele znajduje się relikwia Jana Pawła II – kropla krwi ofiarowana przez kardynała Dziwisza. Po krótkiej modlitwie i ofiarowaniu swoich intencji świętemu, obeszlśmy kościół z zewnątrz podziwiając wyrzeźbione w piaskowcu stacje drogi krzyżowej, później był sklepik z dewocjonaliami i powrót do ośrodka wypoczynkowego. Niestety nie dane nam było obejrzeć samego obrazu Matki Boskiej Ostrobramskiej, bo był w konserwacji, zastonięty folią. W drodze powrotnej, w trakcie całej trasy nasz przewodnik raczył nas historyjkami o mijanych po drodze obiektach. Pokazał nam pomnik Majora Hubala – ostatniego żołnierza kampanii wrześniowej i pierwszego partyzanta okupacji. Major Henryk Dobrzański, pseudonim Hubal, działał w lasach kielecczyzny, które są tak rozległe, że można dojść nimi do samych Bieszczad nie wychodząc z lasu – oczywiście nie licząc dróg, które trzeba przekraczać. Zapamiętałem też taką informację, że

wiosną na tych terenach śnieg utrzymuje się dłużej, a to z powodu rudy żelaza tuż pod powierzchnią, która ulega zmrożeniu zimą i bardzo powoli się ogrzewa. Po powrocie wszyscy bardzo szybko zasypiali przed włączonymi na mecz telewizorami.

24 VI Znowu poszliśmy na spacer, ale po przejściu deptaka nie wchodziliśmy nawet na molo bo znowu wiało jak w Kieleckiem, a potem zorganizowano zabawę w sali kominkowej tej na piętrze z balkonem. Były kielbaski i kaszanecka, na którą skusił się nawet sam nasz pan kierownik. Jak zwykle zjadłem najwięcej ze wszystkich, a i tak sporo zostało. Zaśpiewaliśmy „Sto lat” koledze, który miał wtedy imieniny.

25 VI Wszystkich ogarnął reisefeber i siedzieliśmy z powodu deszczu w środku spędzając czas na pakowaniu bagaży.

A 26 VI był dniem powrotu, tak więc rano wsiedliśmy do autokaru i o 9.40 ruszyliśmy w drogę powrotną. Do Krakowa pod nasz Dom dojechaliśmy przed dwunastą. I tak zakończyły się nasze peregrynacje po okolicach Kielc.

Tu muszę wyrazić swoje podziękowania całej kadrze naszego wyjazdu, przede wszystkim kierownikowi, za perfekcyjne zorganizowanie mi pomocy w mojej sytuacji i za to, że wpychano mnie wózkami wszędzie gdzie się dało i uczestniczyłem we wszystkich imprezach, a nawet zatańczyłem kilka tańców na licznych zabawach. Już nie mogę się doczekać następnego wyjazdu za rok.



Muzeum Zagłębia Staropolskiego w Sielpi

Na turnusie

Na turnusie zaraz w pierwszym dniu byliśmy na plaży. Po przeprowadzce z 2. piętra na parter byliśmy na spacerze. Potem byliśmy na molo, jednak z powodu deszczu szybko wróciliśmy do domu. Kolacja była z grillem. Po śniadaniu był czas wolny. Kilka osób miało masaże. Rano po śniadaniu wyjechaliśmy na wyciecz-



kę w Kieleckie. Na drugi dzień ćwiczyliśmy aerobik. Po obiedzie byliśmy na plaży. Zamiast kolacji był bankiet, a potem tańce. Na następny dzień robiliśmy zakupy, a po obiedzie byliśmy na plaży. Rano mieliśmy aerobik.

Po obiedzie było pieczenie ziemniaka na grillu. Po kolacji mieliśmy zabawę taneczną wraz z ciastkami tortowymi. Kolejnego dnia poszliśmy do Muzeum Hutnictwa w Sielpi. W niedzielę uczestniczyliśmy we mszy świętej o godz. 16.00. W poniedziałek rano wybraliśmy się na wycieczkę do Skarżyska Kamiennej, gdzie jest Sanktuarium Matki Boskiej Ostrobramskiej. Na drugi dzień były masaże, wieczorem byliśmy na spacerze nad jeziorem. Po obiedzie poszliśmy na spacer nad molo. Wieczorem była zabawa oraz grill. W przedostatni dzień było pakowanie bagaży. 26 czerwca wracaliśmy do Krakowa.



Marian Skoczylas

Świątokrzyskie wycieczki

Na wczasach mieliśmy okazję być w wielu ciekawych miejscach i poszerzać nasze zainteresowania różnymi zagadnieniami związanymi z krajoznawstwem i wydarzeniami historycznymi. Z wielką ciekawością i uśmiechem na twarzy pragniemy podziwiać szlaki turystyczne Ziemi Koneckiej. Sielpia, w której mieszkaliśmy, jest największym ośrodkiem wypoczynkowym województwa świętokrzyskiego, główną atrakcją miejscowości jest zalew na Czarnej Koneckiej, otoczony lasami sosnowymi. W Sielpi znajduje się Muzeum Zagłębia Staropolskiego, w 1. połowie XIX wieku powstała tam pudlingarnia i walcownia.

O rozwoju Chęcina zdecydowały przede wszystkim złoża cennych kruszców ołowiu, srebra oraz miedzi. W malowniczej panoramie miasta królują ruiny gotyckiego zamku wybudowanego ok. 1300 roku na górze zwanej Zamkową. W ruinach zamku można ponoć spotkać ducha jego dawnej mieszkanki, królowej Bony, albo trafić na jeden z licznie organizowanych turniejów rycerskich. W Chęcinach znajdują się także takie obiekty jak: wczesnobarokowy klasztor sióstr Bernardy-

nek, kościół i klasztor Franciszkanów ufundowany przez Kazimierza Wielkiego w 1368 roku, kościół parafialny z 1. połowy XIV wieku oraz renesansowa kamienica zwana Niemczówką.

Na terenie województwa świętokrzyskiego mieści się piękny Świątokrzyski Park Narodowy, który został utworzony w 1950 roku, obejmuje on najwyższe pasmo Gór Świątokrzyskich, Łysogóry, ze szczytami: Łysicą (612 m n.p.m.), Agatą (608 m n.p.m.) i Łysą Górą (595 m n.p.m.), wschodnią część Pasma Klonowskiego oraz część Pasma Pokrzywiańskiego, z Chełmową Górą. Większość powierzchni parku zajmują lasy, głównie jodłowe i bukowe. Na jego terenie 674 to drzewa, które zostały uznane za pomniki przyrody. Do osobliwości parku należy m.in. endemiczny świętokrzyski bór jodłowy i stanowiska modrzewia polskiego na Chełmowej Górze. Największą osobliwością parku są gołoborza, czyli pozbawione roślinności, podszczytowe rumowiska głazów kwarcytowych okresu kambryjskiego, świadczące o występowaniu na naszych ziemiach



Lidia Wąsik



Bazylika na Świętym Krzyżu

lodowca. Najcenniejszym zabytkiem parku jest pobenedyktynski zespół klasztorny z pierwszej połowy XII wieku położony na Świętym Krzyżu, w którym powstały Kazania Świętokrzyskie, należące do najstarszych polskich zabytków piśmiennictwa.

W ramach dróg historyczno-geograficznych, zwiedzaliśmy także mór oporowy w Bobrzy. W roku 1824 rozpoczęto w ramach staszycowskiego planu industrializacji Królestwa Polskiego budowę nowego zakładu wielkopieczowego usytuowanego u stóp wysokiej skarpy, wzniesiono wówczas potężne mury oporowe, które miały 500 m długości, 5 m szerokości i do 15 m wysokości, co miało służyć umocnieniu zbocza góry, stanowiącej poziom zasypu wielkich pieców. Mogliśmy podziwiać pozostałości zakładu wielkopieczowego i mur oporowy.

Następnym ciekawym miejscem, które odwiedziliśmy w naszej wędrówce, był Świętokrzyski Szlak Archo-Geologiczny. Góry Świętokrzyskie to prawdziwa

skarbnica wiedzy i tajemnic dla miłośników geologii, paleontologii, czy archeologii, odkrywane są tu ślady dinozaurów i kopalnych gadów, ostatnio sensacją było odkrycie tropów tetrapoda, ślady te można oglądać w rezerwacie „Zachełmie”. Byliśmy również z rezerwacie „Kadzielnia”, gdzie znajduje się malowniczy, najpiękniejszy w Polsce amfiteatr, wkomponowany w skalne otoczenie. Kolejny rezerwat, jaki odwiedziliśmy to „Wietrznia” ze znajdującym się na jego terenie Centrum Geoedukacji w Kielcach, gdzie można zobaczyć jak wyglądały zwierzęta z pradawnych epok.

Byliśmy również w Muzeum Wsi Kieleckiej, którego główną ekspozycją jest Park Etnograficzny w Tokarni. W Parku zgromadzono najcenniejsze zabytki XVIII i XIX-wiecznego budownictwa drewnianego z regionu. Są tam: zagrody wiejskie, obiekty małomiasteczkowe, dwór, budynki folwarczne, obiekty sakralne, prezentowane są wnętrza XIX-wiecznych chałup, warsztatów rzemieślniczych, apteki, sklepiku, szkoły wiejskiej.



Świętokrzyskie gołoborza

Do najciekawszych obiektów należą: dwór z Suchedniowa z 1856 roku, spichlerz dworski ze Złotej z 1719 roku i barokowy kościół p.w. Matki Bożej Pocieszenia z Rogowa nad Wisłą z 1761 roku.

Dąb „Bartek” liczy według różnych źródeł od 700 do 1000 lat. Ma 30 metrów wysokości, blisko 10 metrów obwodu i ponad 3 metry średnicy. Według legend pod dębem często odpoczywali polscy królowie, tacy jak: Bolesław Krzywousty, Kazimierz Wielki czy Jan III Sobieski, który miał ukryć w dziupli królewskie skarby. Obok „Bartka” można zobaczyć „syna Bartka”, to młody dąb posadzony podczas obchodów 1000-lecia Państwa Polskiego.

Przekazywane nam przez przewodnika informacje dotyczące tych wspaniałych atrakcji skłoniły nas do powiększenia swoich zainteresowań tymi pięknymi okolicami województwa świętokrzyskiego.



Dąb Bartek

Źródła: Największe atrakcje województwa świętokrzyskiego, wyd. Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego

Wczasy

Skarżysko Kamienna i Sielpia

Herb Skarżyska Kamiennej został ustanowiony w 1968 roku. W obecnym kształcie symbolizuje trzy grupy zawodowe: metalowców, odlewników i kolejarzy, które miały ogromne znaczenie dla rozwoju miasta. Ze Skarżyska Kamiennej pochodzi wielu wybitnych Polaków, między innymi ksiądz Kazimierz Szykalski, który został beatyfikowany w 1999 roku przez Jana Pawła II, zmarły w Skarżysku poeta Leopold Staff, kapelan ks bi-

skup radomski Edward Materski. Skarżysko Kamienna 19 stycznia 1999 roku zostało siedzibą powiatu skarżyskiego. Znajduje się tam Sanktuarium Matki Boskiej Ostrobramskiej, które odwiedziliśmy. Przewodniczka mówiła, że Sanktuarium jest zbudowane na wzór sanktuarium w Wilnie. Sanktuarium zostało zbudowane dwadzieścia lat temu.



Krzysztof Kijowski



Muzeum Zagłębia Staropolskiego w Sielpi

W XIX wieku w Sielpi działał jeden z największych zakładów przemysłowych Zagłębia Staropolskiego, który to zakład w 1934 został uznany za zabytek sztuki inżynierskiej. Obecnie w dawnych budynkach walcowni i pudlingarni, które zostały zbudowane w latach 1825-1842, mieści się Muzeum Zagłębia Staropolskiego. Był to jeden z większych zakładów zaprojektowanych i wzniesionych z widoczną starannością a nawet

rozmachem. W jego wyposażeniu produkcyjnym oraz technologii zastosowano najnowsze osiągnięcia postępu technicznego. Zakład korzystał z energii wodnej dostarczanej przez rzekę Czarną, specjalnie w tym celu spiętrzoną. Na uwagę zasługuje fakt, że równocześnie z fabryką zostało zbudowane osiedle robotnicze złożone z murowanych domków. W drugiej połowie XIX wieku zakład podupadł tak jak inne obiekty Zagłębia Staropolskiego, którego przemysł nie mógł wytrzymać konkurencji rozwijających się ośrodków produkcyjnych. Sytuacja ekonomiczna powodowała, że nie przeprowadzono tu żadnych nowych inwestycji. Do najbardziej wartościowych i zarazem interesujących eksponatów należą: olbrzymie koło napędowe o średnicy 8 metrów, unikatowe tokarki, strugarki, prasy i obrabiarki.

Muzeum im. Orła Białego położone jest w malowniczej dzielnicy Skarżyska Kamiennej nad zalewem Rejów, w zabytkowym budynku Huty „Rejów” z XIX wieku. Jest to drugie co do wielkości miejsce w Polsce, po Muzeum Wojska Polskiego, które gromadzi taką ilość sprzętu wojskowego. Muzeum posiada ekspozycję plenerową złożoną z blisko 150 eksponatów, są to: samoloty, czołgi, działa szturmowe, a nawet pełnomorski kuter torpedowy. Zwiedzającym udostępniono wnętrze samolotu transportowego Ił 14. Muzeum posiada unikalny zbiór broni palnej, która była elementem uzbrojenia Wojska Polskiego, Armii Radzieckiej i Wehrmachtu. Jest tam m.in. polski karabin przeciwpancerny, który w 1939 roku mógł zniszczyć lub uszkodzyć praktycznie każdy niemiecki pojazd pancerny. Na ekspozycji są także karabiny, pistolety oraz wyposażenie walczących podczas II Wojny Światowej żołnierzy. Muzeum im. Orła Białego gromadzi głównie militaria, ale ważną część zbiorów stanowi dział poświęcony przemysłowi staropolskiemu, który rozwinął się nad przepływającą niedaleko rzeką Kamienną. Pod opieką muzeum znajdują się relikty Huty „Rejów” z zachowanym garem wielkiego pieca.



Muzeum im. Orła Białego

Wycieczka do Zalipia



Bożena Florek

2 czerwca tego roku, wczesnym rankiem, wybraliśmy się na całodniową wycieczkę autokarową do Zalipia. Jechaliśmy najpierw autostradą w kierunku Tarnowa, a potem skręciliśmy na miejską trasę na te-

jętność zjednywania sobie ludzi sprawiły, że Zalipie stało się wsią powszechnie znaną, a malarki z tej wsi trafiły na pierwsze strony gazet



fot. Marek Leiss

reny Powiśla Dąbrowskiego, gdzie jedna wioska w tym regionie wyróżnia się sławą – to właśnie Zalipie – wieś opisywana w setkach artykułów. Wcześniej tu odkryto drogę za ocean, do Ameryki i obecnie każda rodzina ma krewnych w Chicago. Z miastem wiąże się legenda, według której młody chłopiec wyjechał do Krakowa i znalazł pracę służącego w rodzinie urzędniczej, a jej gospodarzem był Władysław Hickel, wyczulony na wszystko, co ze wsi pochodziło, z ludu wyrastało. Zobaczył on u chłopaka – służącego kolorową makatkę i zainteresował się jej pochodzeniem. Pojechał do Zalipia, skąd powrócił z naręczem makatek i rozślawił malowanki zalipiańskie, przede wszystkim te zdobione kompozycjami kwiatowymi. Spostrzeżenia opisał w piśmie ludoznawczym zatytułowanym „Lud”. Najstarsza kolekcja malowanek, przechowywana w krakowskim Muzeum Etnograficznym, to ta właśnie, którą Hickel zabrał osobiście.

Centrum twórczości stało się Zalipie, gdzie tworzyła niezwykle utalentowana malarka – Felicja Curyłowa (1904-1974). Jej niepospolita energia i umie-



fot. Marek Leiss

i zawędrowały na salony rządowe. Od zwiedzania chaty Felicji Curyłowej rozpoczęliśmy naszą wycieczkę, a informacji o genezie chaty udzieliła nam wnuczka zmarłej malarki. Chata składa się z dwóch izb: powszedniej i paradnej. Pierwsza izba była ozdobiona malowanymi ręcznie kwiatami, które znajdują się na piecu chlebowym, na skrzyni, w której składano po-



sag panny młodej, na naczyniach codziennego użytku, a także na sufitach. W izbie paradnej znajdował się strój świąteczny charakterystyczny dla rejonu oraz portret malarki namalowany przez J. Szuszkiewicza. Dziewczyny z Zalipia malowały m.in. salę dziecięcą na statku „Batory”, lokale handlowe i reprezentacyjne w Warszawie i Krakowie. Do połowy lat 70-tych malarstwo owo rozwijało się niezwykle intensywnie pod względem formalnym. Zaznaczyć jednak należy, że ten rozwój ograniczał się wówczas praktycznie tylko do Zalipia. Stało się tak za przyczyną największego miejscowego autorytetu, jakim była Felicja Curyłowa. Objazdzające corocznie malowane chaty komisje, prowadzone były przez malarkę do tych chat, które ona uważała za godne pokazania. Malowanych chat w tym rejonie znano wówczas nieco ponad 20. Konkursy organizowano najpierw co kilka lat, a od 1965 roku regularnie, co rok. Zastugą konkursów było nie tylko zatrzymanie procesu zanikania tej twórczości, ale też niebываły jej rozkwit. Pierwotnymi barwnikami, jakie wykorzystywały do malowania zalipiańskie dziewczyny były: wapno, glina i sadza. Do brunatnej miejscowej gliny dodawano nieco popiołu drewnianego, a sadzę zanim użyto

ją jako barwnika, zakopywano w ziemi, pod okapem domu. Padające deszcze rozmiękczyły sadzę, czyniąc ją zdarniejszą do rozpuszczenia w wodzie. Spoiwem tych barwników bywała mąka kasztanowa, cukier, białko, czy woda. Te same spoiwa stosowano potem, gdy do malowania zaczęto używać kupowanych w sklepach barwników proszkowych. Takie, domowym sposobem przygotowane farby rozprowadzano przy pomocy również własnoręcznie wykonanych pędzli. Do większych motywów służyły pędzle zrobione ze słomy prosianej, drobniejsze detale malowano pędzelkami wykonanymi z włosia z końskiego lub krowiego ogona. Używano też pędzelków zrobionych z brzoźowego patyczka, zmiażdżonego młotkiem na końcu lub postrzępionego tak zębami. Dawniej malowaniem zajmowały się dziewczęta z ubogich rodzin, które malowały za przysłowiową miskę zupy u bogatych gospodarzy.

Przyjeżdżając do Zalipia zobaczyć dziś można co najmniej kilkanaście szczególnie interesujących zdobionych domów, zwłaszcza wokół okien. Malowany jest poziomy pas podmurówki, czasem okolice drzwi. Spotyka się barwnie malowane stajnie, studnie, piwnice. W czasie większych świąt, np. podczas procesji Bożego





fot. Marek Leiss



fot. Marek Leiss

Ciała, można zobaczyć dziewczęta w gorsetach szytych przez ich prababki. Z okazji tego święta przygotowywane są chaty malowane na zewnątrz. Tutejsze kobiety próbowały swoich predyspozycji w zdobnictwie wszelkiego rodzaju ceramiki, od kaflów łazienkowych, po serwisy porcelanowe i gliniane garnuszki.

W nadaniu Zalipiu wizerunku naprawdę „malowanej wsi” ważną rolę pełni Dom Malarek im. Felicji Curyłowej wzniesiony w 1978 roku. Zatrudnione tu pracownice, same malarki, w ciągu kilku ostatnich lat zachęciły do malowania kilka dziewcząt zamieszkałych głównie przy drodze wioski, a także zachęcały innych mieszkańców, by swoje domy zlecieli ozdobić malującym kobietom. W Domu Malarek mogliśmy zakupić sobie pamiątki, począwszy od warzechy, kubeczków, pojemników na sól i pieprz, a nawet malowane w kwiaty młynki ręczne do kawy. Malarstwo naścienne to nie jedyna forma zdobnictwa wewnątrz, jaka w Zalipiu występuje, obok malowanek na ścianach i papierze występują tu barwne wycinanki. Używa się ich jako ozdoby ścian, ale też jako firanki w oknach. Charakterystyczne dla tych regionów były też wycinanki zwane negatyw-pozytyw. Z barwnego papieru wycinano kształt danego przedmiotu i naklejano go na inne barwne podłoże z papieru.

Poza malowanymi zagrodami odwiedziliśmy miejscowy kościół. Ta zwyczajna z zewnątrz budowla, wewnątrz ma niecodzienny wystrój. Zaprojektowane przez tarnowskiego malarza J. Szuszkiewicza (1912-1982) kompozycje wykonały w 1966 roku malarki pod kierunkiem Felicji Curyłowej. Zalipianki są również autorkami haftowanych ornatów i innych szat liturgicznych. Na ołtarzu głównym znajduje się obraz Jezusa Miłosiernego: „Jezu, ufam Tobie”. Każdy mógł się pomodlić i złożyć osobistą intencję. Malowane domy nie są obiektami muzealnymi, ani wystawowymi

– żyją tu i pracują bardzo ciężko ludzie, którzy choć zyczliwi, nie są w każdej chwili przygotowani na powitanie, zwłaszcza dużej grupy zwiedzających, trzeba pamiętać, że odwiedzając malowane izby wkracza się do cudzego domu. Kilku uczestników wycieczki poszło do prywatnego domu pani Danuty Dymon, która miała już mieszkania nowoczesne z prądem i gazem, ale po wejściu, gdzie nie spojrzełby człowiek, wszędzie znajdowały się kwiaty: na ścianach, na suficie, w łazience, na lodówce, na stołach i na naczyniach. Mieszkanie to jest ładniejsze niż niejeden salon. Po zapoznaniu się z Zalipiem udaliśmy się do dużego remontowanego domu, gdzie będą się odbywały imprezy kulturalne i tu zjedliśmy posiłek. Potem wsiedliśmy do autokaru, ponieważ padał coraz większy deszcz postanowiliśmy wracać do naszego Domu. Mimo popołudniowej nieudanej pogody w przyrodzie, rozwijała się pogoda ducha na widok tak pięknej okolicy.

Dziękujemy organizatorom wycieczki, bo zwiedziliśmy zakątek w naszej ojczyźnie, gdzie powracać każdy chce.



fot. Marek Leiss

Wizyta u Zalipianek

Wczoraj zbudzono mnie o pół do siódmej a już piętnaście po ósmej wyruszyliśmy ogromnym autokarem na wycieczkę do Zalipia. Na miejscu zwiedziliśmy starą chatę artystki, która zapoczątkowała zwyczaj malowania chat nie tylko od wewnątrz, ale i na zewnątrz. Po chacie oprowadzała nas jej wnuczka. Pokazywała nam dwie maleńkie izdebki ozdobione licznymi malowidłami świętych, w których tłoczyło się i po szesnaście osób. Nie mogliśmy sobie tego wyobrazić. Po zwiedzeniu chatki przeszliśmy do stodoły, która była przekształcona w sklepik z souvenirami, prowadzony przez prawnuczkę. Tam zakupiłem sobie pięknie malowaną ręcznie kurkę – gwizdawkę, poczem wyruszyliśmy do Domu Malarek w Zalipiu, a tam widzieliśmy same malarki przy pracy, gdzie z kolei zakupiłem malowaną w kwiatki deseczkę do krojenia chleba. Stamtąd wyruszyliśmy do nieodległego kościółka. Ja jechałem na wózku pchanym przez pana Jarka i co chwilę uwieczniałem swoim aparatem piękne malun-

ki zdobiące domy i pomieszczenia gospodarskie tej wyjątkowej wsi. Po drodze zlał nas lekki deszczyk, bo pogoda tym razem nie dopisała. Aż dziw, że te piękne malunki się nie rozplynęły. Podobno dawniej malowano plakatówkami, ale teraz malują akrylami więc dlatego nie spływały. Co roku organizowany jest konkurs na najpiękniej wymalowaną zagrodę i wszystkie gospodynie starają się, aby to ich dzieło zwyciężyło. Kościółek niezbyt duży, ale w środku pięknie udekorowany kwiatowymi ornamentami. Posiedzieliśmy sobie i posłuchali pogadanki pani Jadzi, po której wróciliśmy do Domu Malarek, gdzie podano nam przywieziony z Krakowa posiłek i już trzeba się było zbierać. Wsiadliśmy więc do autokaru, w którym przysnąłem sobie, bo nie siedziałem przy oknie. I na 15 byliśmy już w Domu. Teraz napawam się pięknem mojej gwizdającej kurki, którą postawiłem na telewizorze. Jaka ona cudna!



**Mirek
Konieczny**



fot. Marek Leiss

Piknik w Puszczy Niepołomickiej

1 lipca tego roku, o 10.15, wyjechaliśmy dużą grupą na całodniową wycieczkę i piknik do Puszczy Niepołomickiej. Poranek był pochmurny, ale już w trakcie jazdy niebo się rozjaśniło. Droga trwała około godziny,



gdz autokary miały wspólną obsługę. Tak dojechaliśmy do dużej polany na skraju puszczy, która była przystosowana do takich imprez. Pod czujnym okiem naszej opiekunki P. Izy, nasza grupa skierowała się do szałas, gdzie były już przygotowane kwiaty polne –

do układania bukietów i robienia wianków. Pomagała je wykonywać P. Lidka, która nadzorowała naszą grupę florystyczną – wszyscy byli-

śmy podzieleni

na cztery grupy: obok florystycznej, były grupy: teatralna, muzyczna i sportowa. W międzyczasie zaczęły się w poszczególnych szałasach przygotowania do posiłków, obok działała cała aparatura muzyczna – akordeon, gitara i trąbka – i występował soliści (którym mógł być każdy z nas). Na samym środku było rożno (duże, jeszcze takiego nie widziałam), które sprawnie obsługiwał P. Piotruś, nasz kierowca. Były przepyszne kielbaski i kiszka! Najpierw jednak były słodkości i napojów pod dostatkiem. Nieco dalej stały już kociołki na dwóch ogniskach z polan, tam dwóch kucharzy – ojciec z synem, stworzyli wspaniałą potrawę litewską z kaszą jaglaną i mięsem z drobiu, oraz gulasz tatarski w pysznym sosie z pomidorami. Palce lizać!

Cały czas się coś działo – robiliśmy sobie bukiety, P. Iza uwiła mi wianek – rumianek, czerwone różyczki z bibuły, kłosa pszenicy. Całości dopełniły wstążki i bukiet wyszedł piękny, bo krakowski. Na samym dole polany już zaczęły się zawody sportowe, za które nasi panowie otrzymali nagrody. Nieco bliżej była zabawa z chustą animacyjną Klanzy – jest to duża, bajecznie kolorowa chusta, przypominająca wyglądem spadochron, uszyta z trójkątnych kolorowych kawałków materiału – żółto-niebiesko-czerwonych, z uchwytami do trzymania i wspólnego kierowania kulkami.

Śmiechu i dopingu było co niemiara! Cały czas była odpowiednia oprawa muzyczna, a P. Basia zaśpiewała część piosenki „Money, money” – po angielsku. Tak spędziliśmy czas do wieczora i żalowaliśmy, że trzeba wracać.



Anna Wolska



Honorowymi gośćmi był P. Dyrektor Ryszard Jaworski i P. Dyrektor Anna Stefańska-Such. A wolontariusze i nasz personel, terapeuci, rehabilitant, a także Kierownicy dzielnie pomagali w organizacji imprezy.

Teraz parę słów o samej Puszczy Niepołomickiej. Otóż znajduje się w niej 6 ścisłych rezerwatów przyrody. W puszczy żyją takie ptaki, jak: muchołówka białoszyja, dzięcioł średni, dzięcioł czarny, puszczyk uralski, kobuz, włośchatka, gołąb siniak. W sumie przebywa tu 16 gatunków ptaków. W samym sercu puszczy znajduje się ostoja żubrów, będących pod ścisłą ochroną. Puszcza to przede wszystkim spokój, wspaniałe powietrze i mnóstwo zieleni, która koi ner-

wy. To stąd uzyskujemy drewno z racjonalnej wycinki, są szkółki leśne, aby natychmiast sadzić nowe drzewa i aby natychmiast odbudować to, co dotąd było trzebione. Oprócz drzew iglastych, są też liściaste, np. dąb, buk, lipa, brzoza. Wspaniałe poszycie leśne daje jagody, borówki czerwone oraz grzyby. W terenie bagiennym rośnie grązel żółty, grzybień północny, żyją ptaki: myszołów, derkacz, bocian czarny. Są też bobry. W całej Puszczy są oznakowania dla pieszych, a nawet i rowerzystów. Zainteresowanych odsyłam do wspaniałego wydania Albumu 90 lat Nadleśnictwa.

Źródło: Nadleśnictwo Niepołomice. Leśny Kompleks Promocyjny Puszcza Niepołomicka, 2013.



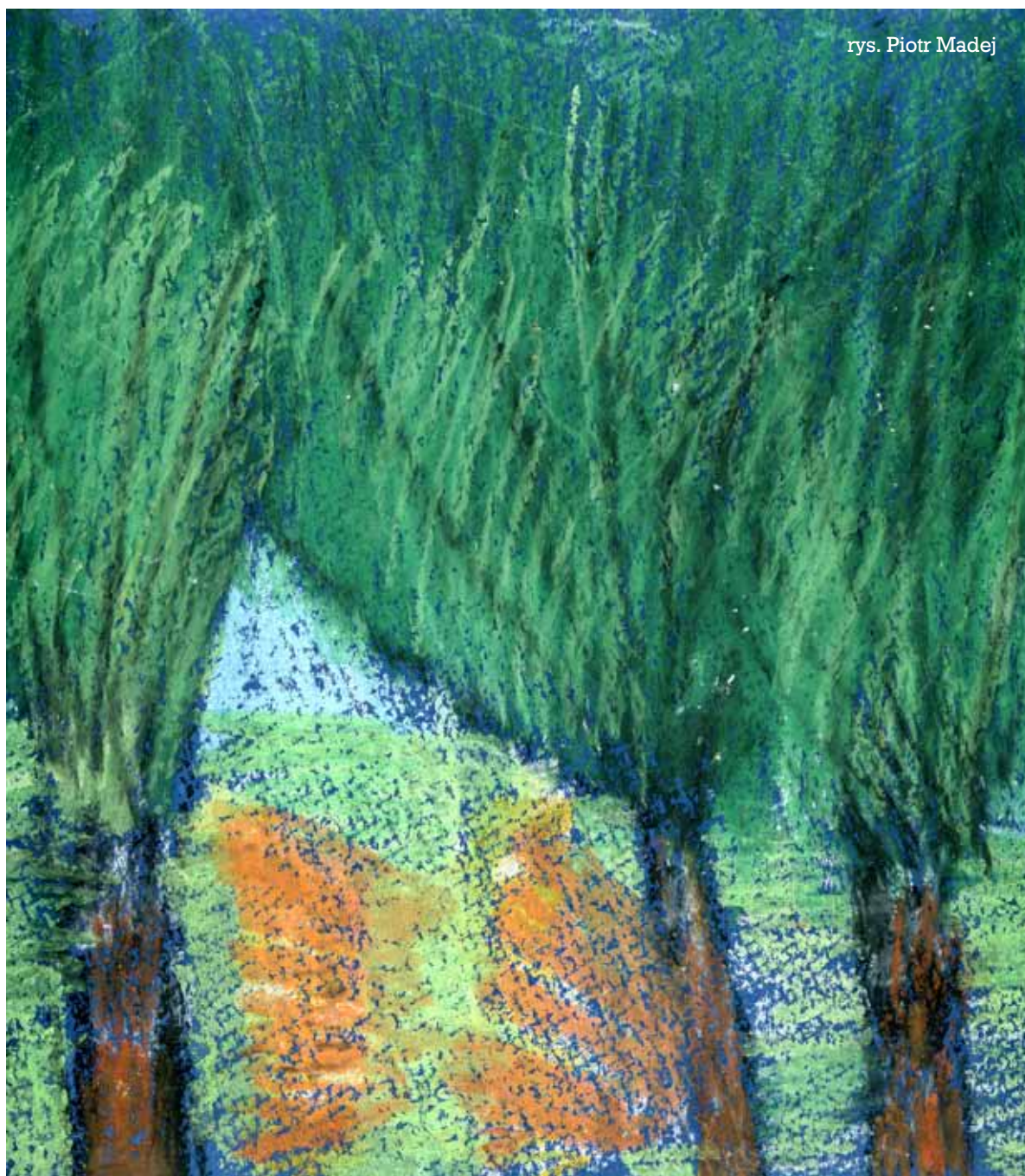
Zielone muzykowanie

28 maja tego roku na zaproszenie Domu Seniora Naftowca przy ul. Kluzeka w Krakowie kilku mieszkańców naszego Domu pojechało na „Zielone muzykowanie” w plenerze. Przybyli mieszkańcy niektórych krakowskich Domów. Hasłem przewodnim było: „Piosenka w Krakowie”. My zaśpiewaliśmy piosenkę: „Kolorowe jarmarki”. Grali panowie na gitarze elektrycznej, na zwykłej gitarze, na organach, na akordeonie, a my zawtórowaliśmy grzechotkami i bębenkami. Później

nastąpiło „biesiadne szaleństwo”, a mianowicie wraz z muzykantami śpiewaliśmy piosenki biesiadne, do śpiewania których przyłączyli się wszyscy. Panowała wspaniała atmosfera, tym bardziej, że sprzyjała pogoda. Spotkanie z piosenką było wielkim wzruszeniem dla mieszkańców, szczególnie starszych. Zakończyło się w pośpiechu – grillem.



Bożena Florek



rys. Piotr Madej

L A T O



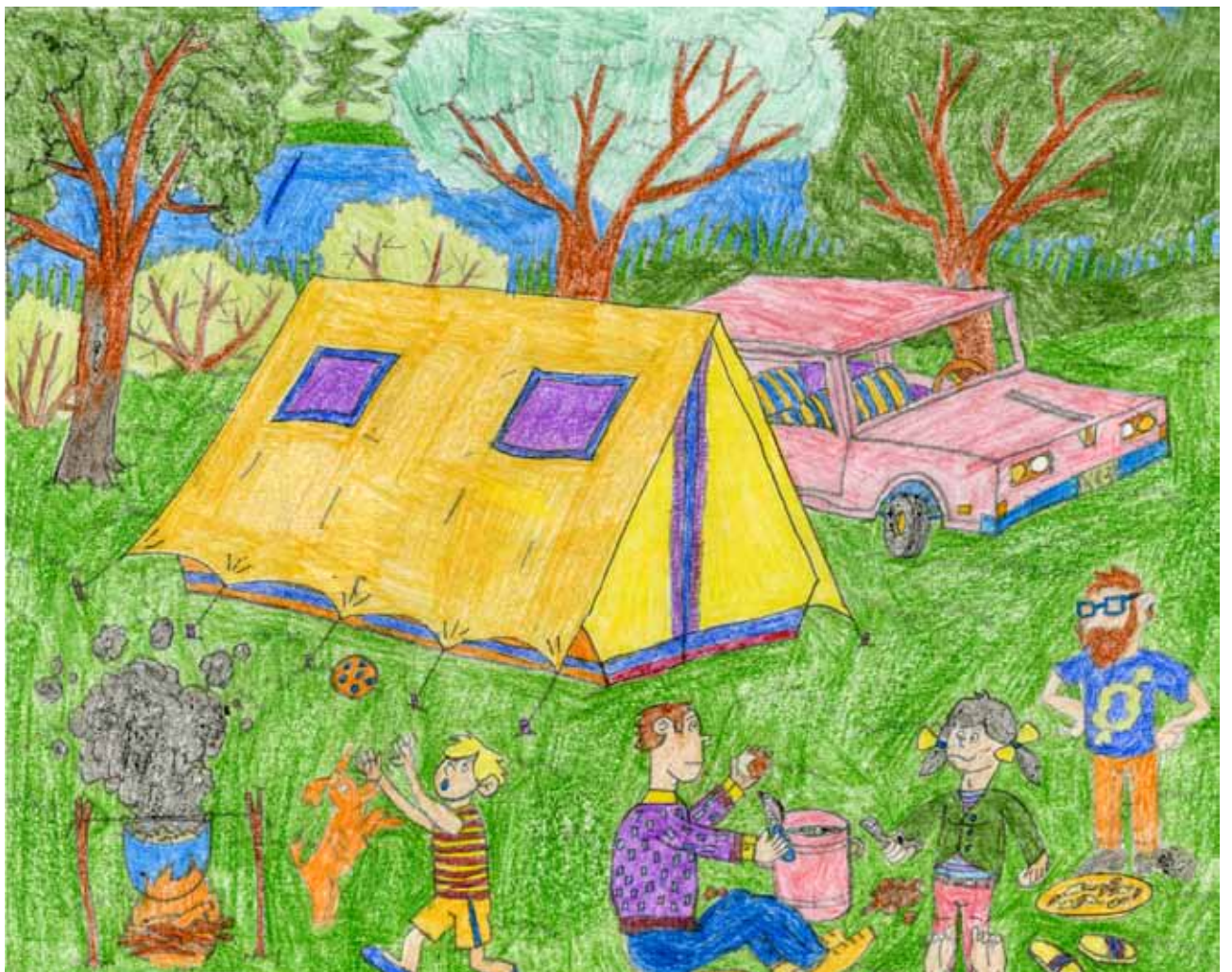
rys. Wojciech Wierzbicki



Anna Wolska

LATO

Lato, lato na nas czeka, razem z latem czeka las... Przyszło wreszcie – dość długo oczekiwane, bo do tej pory raz pogoda, a raz deszcz... Już zrównał się dzień z nocą. Za nami wianki, które spłynęły spod Wawelu w dół Wisły, przy wspaniałej aurze. Feeria ogni sztucznych towarzyszyła im bardzo długo, długo w noc... Na Rynku Krakowskim wspaniały koncert jazzowy, który porwał nas do tańca, potem piosenki zaangażowanej, której towarzyszył długo tłum wiernych fanów, a ja wśród nich. Dostałam piękną szkarłatną różę! Żal było wracać.



rys. Wojciech Wierzbicki



„Lampa Alladyna”

W tym roku działająca w naszym Domu grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” przygotowała przedstawienie zatytułowane „Lampa Alladyna”.

Akcja przedstawienia rozpoczyna się w zamku sułtana. Do pomieszczenia wchodzi kobieta, po chwili siada i zaczyna tkać na krosnach. Nagle wstaje i zaczyna lamentować nad życiem swojego syna Alladyna, który nie ma żadnej pracy i nic nie robi. Wbiega Alladyn i mówi do matki, że jest trochę głodny, po tych słowach matka nazywa Alladyna darmożjadem, obibokiem i nędznikiem, bo tylko chodzi rozrabia i śliczną minką nadrabia. Alladyn mówi, że czeka, aż stryj przyjedzie. Matka z niedowierzaniem mówi, żeby nie kłamał, że zrozumiał coś na opak. Jednak Alladyn nie kłamał, bo rzeczywiście wchodzi stryj-czarownik, wita bratową – matkę Alladyna i mówi, że go do nauki bierze i że zarobi sporo. Matka martwi się, aby ta edukacja i praca była uczciwa, a gdy Alladyn ze stryjem wychodzą stwierdza, że obawia się o Alladyna, bo często znajduje się w kłopotach. Następnie siada na krześle i robi dalej na krosnach. Zmienia się muzyka i wchodzi nadworny medyk-mistyk, który mówi, że wypatrzył szczęśliwą gwiazdę na niebie dla niepokonanego Alladyna. Matka obawia się, że może to być iluzja, magia, a nawet intryga. Medyk-mistyk zapewnia, że Alladyn będzie bogaty, ale powinien unikać swego stryja. Matka mówi, że podyskutują o tym, czy tylko wróżki mówią prawdę, czy gwiazdy i gwiazdozbiory. Matka Alladyna i medyk-mistyk wychodzą a wchodzi stryj – zły czarownik, który wyraża opinię, że ma dla Alladyna zadanie, aby po cudowną lampę dla niego dostał się do podziemi. Nagle wbiega Alladyn, mówiąc do stryja, że przejrzał jego zamiary i ma już lampę, której niko-

mu nie odda, po czym oddała się szybko. Stryj krzyczy za nim, że go jeszcze dopadnie. Po zapowiedzi dobosza-herolda wchodzi orszak z sułtanem i jego córką Aiszą, a Alladyn mówi, że zakochał się w niej. Tymczasem jeden z dworzan oznajmia sułtanowi, że jakaś biedna kobieta pragnie się zobaczyć z nim i poważnie porozmawiać. Wchodzi matka Alladyna, kłania się sułtanowi i prosi, aby sułtan dał synowi dziś za żonę swoją piękną córkę Aiszę. Sułtan się oburza, że jego córka nie wyjdzie za



Bożena Florek



Premiera spektaklu podczas Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika”, 8 kwietnia 2014





Premiera spektaklu podczas Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika”, 8 kwietnia 2014

ubogiego. Matka Alladyna odpowiada, że może przynieść złoto nawet w stu worach, dzięki cudownej lampie. Sultan jest zachwycony na myśl o złocie, rubinach, diamentach, i zwraca się do córki, że za męża jej wyjść wypada. Matka z tancerkami wnoszą dary dla sultana. Tymczasem brat Alladyna i jego żona zastanawiają się, w jaki sposób Alladyn się tak wzbogacił, po czym stwierdzają, że pójdą i dowiedzą się wszystkiego oraz podsłuchają rozmowę Alladyna i Aiszy. Najpierw Aisza dziwi się skąd w ich domu wzięło się aż takie bogactwo. Alladyn nie ujawnia całej prawdy o cudownej lampie, ale prosi Aiszę, aby jej nigdy nie czyściła, bo ta lampa jest czarodziejska, i gdy się ją potrze, spełnia każde życzenie. Wówczas wchodzi stryj-czarownik przebrany za kupca i woła, że zbiera stare lampy, za które dużo płaci. Aisza sprzedaje lampę czarownikowi za dużą kwotę pieniędzy. Wkrótce po tym wchodzi Alladyn i pyta Aiszę co zrobiła z lampą, a ona odpowiada, że sprzedała ją staremu handlarzowi, który słono za nią zapłacił. A Alladyn mówi: „ O, kobieto, puchu marny, słuchać męża nie chciałaś, nie będziesz więcej klejnotów miała”. Aisza odchodzi i płacze. Wchodzi zadowolony stryj-czarownik, pociera lampę i wzywa Dżina i rozkazuje mu przyprowadzić żonę Alladyna – Aiszę. Dżin ją przyprowadza i stryj-czarownik mówi, że zostanie jego żoną. Aisza krzyczy, że tego się nigdy nie doczeka i wzywa na pomoc Alladyna. Wbiega Alladyn i mówi do Aiszy, że trudno ją było znaleźć za siódmą górą, za siódmą rzeką. Czarownik krzyczy, że nie odda Aiszy, a Alladyn wzywa stryja do walki, lecz w sztuce była to walka bezkrwawa, za pomocą ruchów tkanin symbolizujących walkę dobra ze złem. Wygrywa walkę Alladyn, wchodzi cały dwór i wszyscy się radują,

a Alladyn śpiewa piękną piosenkę o swej Aiszy. Potem wchodzi matka Alladyna i mówi, żeby wszyscy się weselili i uśmiechali, bo na koniec opowieści przyszedł czas. Żegna cały dwór i stwierdza, że może być dumna ze swojego syna Alladyna, który doszedł do swego celu życiowego, a morał z tego taki, że happy endem kończą się tylko baśnie z tysiąca i jednej nocy, a nie jak to bywa w życiu autentycznym. Przedstawienie, urozmaicone pięknymi, barwnymi strojami i muzyką, a przede wszystkim symbolicznymi dialogami daje planowany skutek – satysfakcję aktorowi i rozkosz dla oczu widzów. Pięknie połączone zostały: muzyka, śpiew, taniec, pantomima i dialogi, w których prawie każda wypowiedź symbolizuje zarówno przeszłość, jak i teraźniejszość.

Nasze tegoroczne przedstawienie pokazaliśmy trzykrotnie. Premiera odbyła się w czasie XII Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika”. Drugi raz wystąpiliśmy 26 maja z okazji Dnia Matki podczas pięknej pogody przed budynkiem naszego Domu. Po raz trzeci zaprezentowaliśmy nasze przedstawienie w czasie XV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” na KS Bronowianka w ramach Festiwalu Laureatów. Za nasze przedstawienie otrzymaliśmy Małą Buławę. Za każdym razem widzowie nagradzali nas rześystymi oklaskami, ale chyba najbardziej widowiskowy moim zdaniem był występ w ramach Festiwalu Laureatów. Żywiolowa reakcja publiczności była dla nas największą nagrodą.

Cieszymy się, że nasza kilkunastotygodniowa praca dała takie efekty i uzewnętrzniła nasze indywidualne predyspozycje.



PIOTR MADEJ,
pastele



KRZYSZTOF KIJOWSKI,
pastele



ANETA NOWAK,
kredka

KRYSTYNA
MIKULSKA,
pastele



GALERIA



KAZIMIERZ LUTY,
kredka



KRZYSZTOF KIJOWSKI, pastele

PIOTR MADEJ, pastele

PIOTR SMOTER, pastele



Prezentujemy
prace z naszych
warsztatów
plastycznych

MAREK MIGDAŁ,
pastele



XV Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”



Bożena Florek

Tegoroczny Tydzień Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” odbywał się w dniach od 29 maja do 4 czerwca 2014. W jego ramach braliśmy udział w wielu atrakcyjnych imprezach.

29 maja uczestniczyliśmy w warsztatach bębniarskich w Rynku Głównym, a kilku mieszkańców nasze-

cji Zachodniej. Pierwotnym zamiarem Udzieli było stworzenie zbioru eksponatów ilustrujących polską kulturę ludową. Większość obiektów pochodzi z XIX i pierwszej połowy XX wieku, choć są i starsze, jak na przykład XVII-wieczne fragmenty ikonostasów czy XVIII-wieczne zbiory tybetańskie. Szczególnie wartościowe są zbiory archiwalne: rękopisy, rysunki, fotografie i klisze szklane, zbiory pocztówek i druków ulotnych. W 1997 roku muzeum przejęło bogaty zbiór archiwaliów z likwidowanej wówczas Pracowni Badania Sztuki Ludowej Instytutu Sztuki PAN. Cenne są również zbiory biblioteczne, które obejmują ponad 30 tysięcy woluminów. Na aktualnej wystawie dominują zbiory i stroje sztuki regionalnej, a także znajdują się szopki bożonarodzeniowe.

3 czerwca grupa mieszkańców uczestniczyła w rejsie statkiem po Wiśle. Inna grupa tego dnia

wybrała się do Teatru Bagatela, by obejrzeć sztukę teatralną pt. „Okno na parlament”. Akcja sztuki toczy się podczas jednego wieczoru i jednej nocy, w Anglii. Bohaterem jest minister o imieniu Richard, który miał uczestniczyć w debacie sejmowej, a tymczasem udał się do luksusowego hotelu, gdzie miał apartament nr 548, w którym chciał spędzić noc z Jane – sekretarką jego kolegi ministra. Minister znajduje nieznanego mężczyznę leżącego w oknie, które zamykało się, spadając nagle z góry i widocznie doprowadziło do omdlenia tego mężczyzny. Minister wraz z sekretarką, myśleli, że ten

nieboszczyk może doprowadzić ich do kłopotów, więc ukryli go w dużej szafie. Tymczasem Richard zadzwonił po swojego sekretarza George'a, który przybył do hotelu i zamieszkał w apartamencie nr 650, który był połączony z innym apartamentami balkonami. Sekretarz nie mając zgody ministra dzwoni do swojej matki, którą opiekuje się w domu zatrudniona pielęgniarka i podaje jej numer telefonu rzekomo do muzeum książki. Wydarzenia w tym apartamencie przerywają bohaterowie wchodzący lub wychodzący przez okno, a przez drzwi ciągle wchodzi kelner, żądający napiwków za zamówienie ostryg i szampana, a później za zamówiony garnitur i wózek inwalidzki dla rzekomego nieboszczyka, który ocknął się nagle z omdlenia. Okazało się, że



go Domu brało udział w zawodach wspinaczkowych na hali Reni Sport, w nagrodę otrzymali medale. Tego samego dnia zostaliśmy zaproszeni na ul. Ułanów, na piknik wielopokoleniowy – integracja młodzieży i seniorów. Piknik odbywał się pod hasłem „Za pan brat z ekologią” można było spróbować pysznych sałatek, soków, a także sprawdzić się w konkursach tanecznych.

30 maja wybraliśmy się na festyn zorganizowany na Krakowskich Błoniach. W tym samym dniu grupa mieszkańców była w Muzeum Etnograficznym przy Placu Wolnica. Aktualne zbiory liczą 80 tysięcy eksponatów. Założycielem muzeum był Seweryn Udziela. Przekazał on zakładanej przez siebie placówce około 2 tysięcy przedmiotów pochodzących z terenów Gali-



to prywatny detektyw o imieniu Donald wynajęty przez męża sekretarki, który miał na imię Roni. Jednak ów detektyw miał po uderzeniu przez okno zaniki pamięci. Minister i jego sekretarz posadzili go na tapczanie, ubrali mu ciemne okulary, a George miał udawać, że to jego pijany brat Fred. Tymczasem sekretarka, która na polecenie ministra miała udać się na debatę zobaczyła w recepcji swojego impulsywnego męża, więc z powrotem wróciła do apartamentu i po wejściu przez okno schodami przeciwpożarowymi pojechała na debatę. Wówczas do apartamentu ministra wchodzi mąż sekretarki mającej być rzekomo u cioci za miastem i tu nagle minister skłamał, że sekretarka i jego sekretarz George mają miesiąc miodowy w apartamencie 650. Roni poszedł to sprawdzić, a gdy wrócił był oburzony na ministra, bo sąsiedni apartament był pusty. Minister powiedział, że teraz na pewno są na basenie, więc Roni poszedł sprawdzić tę informację. W sypialni przylegającej do apartamentu George'a podał fiołkę środków nasennych prywatnemu detektywowi, a gdy wszedł do apartamentu 648 zobaczył prawdziwą żonę ministra – Pamelę. Najpierw George zaczął ją czule obejmować, a potem wyszli oboje do apartamentu 650, z którego szybko wyszedł sekretarz i wrócił przez okno do apartamentu 648, a za nim w koszuli nocnej – przez okno chciała wejść Pamela i została uderzona przez okno. Wówczas sekretarz George wciągnął ją do dużej szafy,

na wpół omdlałą. Perypetie ministra przerywa oprócz kelnera ciągle wchodzący dyrektor hotelu, który ma pecha, bowiem gdy wchodzi do apartamentu nr 648 spotyka za każdym razem sekretarza George'a w dwuznacznej sytuacji intymnej zawsze z innym mężczyzną. Tymczasem do apartamentu nr 648 wchodzi siostra pielęgniarka, opiekująca się matką sekretarza George'a, który zaczął wyznawać jej uczucie, więc ona rzuciła się w jego objęcia i wyszli przez okno do apartamentu 650. George, wcześniej przed przybyciem pielęgniarki miał udać się na spacer na wózku inwalidzkim, na którym siedział prywatny detektyw. Do apartamentu wchodzi minister, który dowiedział się, że debata jest burzliwa, dyrektor hotelu wezwał milicję, ale ostatecznie wychodzi pokojówka zakuta w kajdanki z dyrektorem. Wówczas to z nienacka z szafy wypada żona wprost w objęcia męża – ministra, następnie wchodzi sekretarka szczęśliwa, bo mąż pogodził się z sekretarzem ministra, a żonie okazał miłość, a przez okno wchodzi sekretarz George z pielęgniarką, której on się oświadcza. Sztuka teatralna kończy się tajemniczo, bowiem przez scenę przebiega szybko młoda dziewczyna, mamy nadzieję, że nie będzie ona ofiarą następnych epizodów.

4 czerwca grupa mieszkańców udała się do Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK, a inna grupa pojechała do Muzeum Lotnictwa, które zlokalizowane jest na terenach dawnego lotniska Rakowice-Czyżyny, i gro-



W Muzeum Lotnictwa

madzi eksponaty związane z historią rozwoju lotnictwa. Liczba eksponowanych obecnie statków powietrznych przekracza 200. Muzeum wydaje własne publikacje, organizuje imprezy o charakterze edukacyjnym. Posiada również bibliotekę z ponad 30 tysiącami pozycji. Eksponaty to: samoloty, szybowce, motoszybowce, śmigłowce, raketowe systemy przeciwlotnicze. Ciekawostką jest przylot do Polski prezydenta Baracka Obamy drugim co do wielkości samolotem pasażerskim Air Force One.

W tym samym dniu kilku mieszkańców pojechało do Teatru „Stu”, aby obejrzeć sztukę „Wielki John Barrymore” według sztuki Williama Luce'a. Po wejściu do teatru „Stu” miłą niespodzianką było rozłożenie widowni w kształcie półkola wokół sceny, na której stała drewniana skrzynia, a na niej stał koszyk z jabłkami. Po prawej stronie widowni stało stare krzesło z wysokim oparciem, symbolizujące tron, a po lewej stronie widowni stał wieszak drewniany, służący do powieszania odzieży. Przed wejściem aktorów na scenę słychać było zbliżający się głos, śpiewający piosenkę „Ramona”, po czym pojawia się w cienkim palcie i kapeluszu starszy mężczyzna trzymający w ręce torbę lekarską, w której jak twierdził znajdował się eliksir. Tak rozpoczyna się monolog głównego bohatera sztuki, którego grał Jerzy Trela, a przeplatany jest zdaniami suflera, przechodzącego kilkakrotnie przez scenę. Aktor mówił, że miał ojca Maurycego, alkoholika, który wyjeżdżał często z domu i on jako czternastoletni chłopiec spał z macochą, a gdy ojciec wracał mówił mu mały John, że poprawia sobie dykcję. Miał brata i siostrę, od której otrzymał te jabłka stojące na kufrze. John Barrymore ojca nienawidził za pijaństwo i nawet za to, że chciał raz udusić siostrę. Pamiętał epitafium – napis nagrobkowy, który ojciec sobie napisał: „Tu spoczywa panisko na pośmiewisko, który miał żywot krótki, bo nie lubił wódki”. John został aktorem, a marzeniem każdego aktora jest zagrać Hamleta w tragedii Williama

Szekspira, a szczególnie wypowiedzieć kwestię: „Być, albo nie być, oto jest pytanie”. Po zagranju tej roli cały Londyn wiwatował, a autorzy sztuk i inni aktorzy życzyli Johnowi nie tylko kariery teatralnej, ale nawet filmowej, która jest utrwalona na taśmie magnetowidu. Brat i siostra Johna byli także aktorami. Monolog głównego bohatera jest przeplatany wejściami suflera, a incydenty z życiorysu, bohater urozmaica cytatami z „Hamleta”, popijając eliksir, którym okazała się butelka alkoholu. John bowiem jest już poza wzlotami aktorskimi, poza szczytem kariery i popada stopniowo w alkoholizm, a nawet użył kilkakrotnie wulgarnych słów. Płaszcz i marynarka już wiszą na wieszaku, a aktor spacerując po scenie opowiada epizody ze swojego życiorysu. W drugiej części główny bohater ma grać rolę Ryszarda III. Siedzi na owym wspomnianym krześle, ma na rękach i ramionach części pancerza oraz buty skórzane za kolana i pamięta, że na wieszaku powiesił również miecz, wyjęty wcześniej ze skrzyni. Nagle krzyczy na suflera, żeby mu podpowiedział tekst, a gdy pojawia się dym, John zasypia, ale budzi go wejście suflera, który mówi, że to duchy i znowu John wraca do wydarzeń ze swojego życiorysu. Twierdzi, że nie miał poważnego romansu z kobietą. Na koniec snuje refleksje, że teraz jest na granicy ruiny z powodu alkoholu, a jako aktor mówi, że to wielka sztuka mówić tekst, gdy w człowieku wpatruje się tyle osób na widowni.

5 czerwca zostaliśmy zaproszeni do DPS im. Adama Chmielowskiego – Brata Alberta na ul. Nowaczyńskiego na piknik z okazji Dnia Mieszkańca pod hasłem: „Krakowie prastary, któż wypowie twoje piękno”. Zorganizowane były konkursy sportowe, pokazy straży pożarnej, występy dzieci, kule wodne i stół regionalny. Piknik zakończono zabawą taneczną.

Oto, jak aktywnie uczestniczyliśmy w tym XV Festiwalu i jesteśmy zadowoleni, że istnieje tak wielkie zainteresowanie integracją z osobami niepełnosprawnymi.

„Geniusz w golfie”

12 maja nasza DPS-owa ekipa wyruszyła w świat. Czyli na spektakl w „Teatrze Starym” pt. „Geniusz w Golfie”. W tramwaju zauważyłem, że Kraków stał się mekką różnego typu obieżyświatów. Już na przystanku napotkaliśmy na trójkę Ukraińców, a po wejściu do tramwaju zrobiło się jeszcze weselej, bo zza mnie dochodził głos rozmawiających po angielsku mężczyzn, ale gdy wsiadła grupa Hindusów to już zupeł-



nie Matka rodu miała na czole bindu (z tyb. Thig – le) taką czerwoną plamkę. No po prostu Londyn w wersji light. Gdy wysiedliśmy z tramwaju i zapakowano mnie do windy na pierwszym piętrze teatru, w foyer staliśmy się świadkami jakby powtórki z „Dziadów” Konrada Swinarskiego, bo na jego spektaklu „Dziadów”, który widziałem w latach 80. scena guseł odbywała się też w tym miejscu teatru. Ale gdzie tej szmirze do Swinarskiego – cały dramat oparty był na jakichś niemożliwych założeniach. W foyer cała szóstka aktorów śpiewała – lub robiła coś co było zbliżone do śpiewu – „Nastrój mnie, nastrój” – śpiewali aktorzy i w ten sposób mieli niby nastroić widza na późniejsze awangardowe przedstawienie. No i po wejściu do Małej Sali gdzie dawno temu widziałem „Pochwałę głupoty” Erazma z Rotterdamu zaczęła się prawdziwa pochwała głupoty. Najpierw jakaś młoda aktorka nie mogła wydobyć z siebie tekstu Konrada z „Wyzwolenia” – tego „Chciałbym, aby w ciepły letni dzień ścięto przede mną zboża łąn”, który mówił doskonały Trela – Konrad w inscenizacji Konrada Swinarskiego. Ale nie mogła się do tego zabrać i wciąż się zaplątywała i gubiła wątek. W tym czasie jej koledzy aktorzy wyprawiali małpie figle, i tak im już zostało do końca. Błazenada i to żenująca – oto co można powiedzieć o całym tym spektaklu. Było tam coś o jego wypadku samolotowym z 1975 roku i że się bał latać, ale latał często. Ale wyłowienie tych faktów z ogólnej

kakofonii wydarzeń było zwłaszcza dla młodego widza niemożliwe. A aktorzy nie pozwalali przykuć uwagi nawet na chwilę na jakimś strzępie tekstu, czy akcji, bo nagle wychodzili z Sali do Foyer i tam, z tego co udało mi się zobaczyć przez otwarte drzwi wykonywali jakieś elementy rytmiki dla przedszkolaków. I nie było w tym nic ani dydaktycznego – bo nie było wiadome skąd pochodzą fragmenty i do kogo były pisane. No po prostu ogólne bezhołowie, pajacowanie, szmira. Tyle wam o tej sztuce mogę powiedzieć. Nie chodźcie na to – bo nie warto waszych 40 złotych i ponad godziny czasu. Teraz jest norma, upić się warto a do Starego chodzić nie warto – no chyba, że w stanie upicia.

Nie dziwi mnie to, że Jerzy Trela, Anna Polony i Anna Dymna zwolnili się z teatru, bo to przestał być ich teatr – sceną narodową, a stał się chlewem, ściekiem i w ogóle padają, jak to zwykła mówić młodzież o czymś żenującym jak spektakle w Starym Teatrze. Jeśli Helena Modrzejewska patrzy z obrazu na teatr swojego imienia, to musi przewracać się w grobie tak, że sobie już pewnie nogę złamała, a Swinarskiemu to założyli świecące gogle na oczy, żeby nie oglądał tej profanacji swojego imienia.

Ps. A ziewałem tak, że mało mi szczęki nie urwało.



**Mirek
Konieczny**

...

*Ja trzy razy dlaczego
Stay cool
Jest ja
Tasz Goch
Texty to
Tago
Wiersz piszę*



**Tadeusz
Górlach**

***I robimy
Tak
Jest
Ze
Jak
Lepiej***

***Co
To
Powiedz
Jest
Mi
Warte***

Boże Ciało

Boże Ciało, czyli uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Pańskiej, to w Kościele katolickim uroczystość liturgiczna ku czci Najświętszego Sakramentu. W tym dniu wspomina się Ostatnią Wieczerzę i Przeistoczenie chleba i wina w Ciało i Krew Jezusa Chrystusa. Pamiątkę tego wydarzenia Kościół katolicki obchodzi także w Wielki Czwartek, wtedy jednak rozpamiętuje się również Mękę Jezusa Chrystusa, natomiast uroczystość Bożego Ciała ma charakter dziękczynny i radosny. Kościelne procesje z okazji Bożego Ciała są stałym elementem polskiego folkloru i ludowej religijności. Pierwsza odbyła się w Krakowie w 1320 roku, a sto lat później rytuał ten był już popularny w całym kraju. W Polsce Boże Ciało obchodzi się w czwartek po Uroczystości Trójcy Świętej, a więc jest to święto ruchome, wypada zawsze 60 dni po Wielkanocy, w okresie pomiędzy Zielonymi Świątkami, a wigilią św. Jana, czyli letnim przesileniem wiosennym. Najwcześniej może przypaść 21 maja, najpóźniej 24 czerwca.

Święto to zostało ustanowione na skutek widzeń św. Julianny z Cornillon. Pod ich wpływem biskup Robert z Thourotte ustanowił w 1246 roku takie święto dla diecezji Liege. W 1252 roku zostało ono rozszerzone na Germanię. W 1264 roku papież Urban IV bullą *Transiturus* ustanowił to święto dla całego Kościoła, jednak ze względu na śmierć papieża bulla ta nie została ogłoszona, a tym samym święto nie zostało usta-

nowione. Uczynił to dopiero papież Jan XXII, który umieścił powyższą bullę w Klementynach.

W Polsce obchody uroczystości wiążą się z procesją z Najświęt-



Marian Skoczylas

szym Sakramentem po ulicach parafii. W dniu Bożego Ciała przygotowuje się cztery ołtarze, które symbolizują cztery strony świata, cztery żywioły oraz cztery ewangelie. Procesja zatrzymuje się kolejno przy czterech ołtarzach, przy których czytane są związane tematycznie z Eucharystią fragmenty czterech Ewangelii. Procesje mogą odbywać się również wokół świątyni i wtedy mają kształt koła, a nie jak poprzednio kształt kwadratu. Obydwie figury symbolizują doskonale ukończone dzieło, w którym nic nie trzeba ulepszać, ani zmieniać. Boże Ciało oraz jego oktawa, to jeden z niewielu momentów w roku liturgicznym, kiedy można święcić kwiaty, zioła, gałązki brzozy, by nabrały magicznej mocy. Dawniej wierzono, że rośliny skropione wodą



Fot. Michał Łepecki / Agencja Gazeta

święconą mają bardzo silne właściwości ochronne i uzdrowicielskie. Używano ich jako lekarstwo dla ludzi i zwierząt, a także środki ochronne przed czarami, pożarami i wszelkimi nieszczęściami.

Z uroczystością Bożego Ciała jest też związane wiele modlitw (koronka do najdroższej krwi Pana Jezusa lub 7 modlitw do Najświętszej Krwi Zbawiciela).

Źródła: www.vismaya-maitreya.pl, wikipedia.

Złote Myśli

*Najdoskonalsze są dzieła miłości.
Najlepsze są uczynki miłosierdzia.
Najlepsze są czyny dobroci.*

Perła

Święty papież Jan XXIII

Dwoje radosnych oczu pomiędzy dużymi uszami



**Krystyna
Sokołowska**

Według chińskich filozofów duże uszy są symbolem mądrości i długowieczności.

Jan XXIII znany z poczucia humoru i umiłowania ludzi, nazywany Dobrym Papieżem, był nieprzewidywany i nieprzewidywalny. Ani tradycjonalista, ani postępowiec. Urodził się ubogi, żył ubogo i zmarł bardzo ubogim. Cechowało go umiłowanie błogosławionego ubóstwa i wielkie pragnienie dóbr niebieskich. Prowadził życie pokorne i pracowite. Miał otwarty umysł i duszę wrażliwą na wszystkie potrzeby Kościoła i wyzwania współczesności. Był prostolinijny, widział dobro i zapominał zło. Krytykom myliła się dobroć papieża Jana z naiwnością, jego łagodność z ustępliwością, a jego anielska cierpliwość z niedostatkami stanowczości. A jednak w Kościele wywołał rewolucję, zwołując Sobór Watykański II. Został wybrany w wieku 77 lat. Miał krótko rządzić Kościołem, jako papież „przejściowy” i faktycznie, jego pontyfikat trwał niespełna 5 lat. W tym czasie jednak zdziałał bardzo wiele, a encyklikami „Mater et Magistra” (1961) i „Pacem in terris” (1963) zdołał do gruntu zmodyfikować podejście Kościoła do kwestii społecznych. Jednakże dziełem życia tego sędziwego papieża było zwołanie powszechnego soboru wszystkich pasterzy Kościoła do Watykanu. Ten papież ośmielił się ruszyć drogą, którą obawiali się pójść jego poprzednicy. Sobór Watykański II wprowadził Kościół w dynamizm duchowej odnowy oraz przemiany, której nikt już zatrzymać nie zdoła. Słusznie ostatni sobór jest przez wielu nazywany „soborem Jana XXIII”. Mimo podeszłego wieku i złego stanu zdrowia uczestniczył w nim przez dyskretne, choć skuteczne działanie, nadając mu właściwy kierunek. Jednak nie wszystkim idea soboru się podobała. Jan XXIII nie krył, że motywem przewodnim zwołania soboru było marzenie o nowym Zesłaniu Ducha Świętego. Dał temu wyraz w słowach: „Niech się powtórzy w ten sposób w rodzinie chrześcijańskiej widok apostołów zgromadzonych w Jerozolimie, po wniebowstąpieniu Jezusa, kiedy rodzający się Kościół zgromadził się w jedności myśli i modlitwy z Piotrem i wokół Piotra, pasterza baranków i owiec. Niech Duch Święty raczy wysłuchać modlitwę, która każdego dnia ze wszystkich zakątków ziemi wznosi się do Niego: »Odnów w naszej epoce cuda jak w dniu nowej Pięćdziesiątnicy«”. Tę kościelną uroczystość przeżywaną w 1960 roku papież wybrał także jako początek fazy przygotowawczej soboru, a po zamknięciu pierwszej sesji soborowej powiedział: „Wystarczyło kilka ty-

godni, by zauważyć, jak w sposób widzialny ukazało się światło Pana”.

Za dopełnienie Janowego marzenia można uznać i to, że Pan powołał go do nieba w sam dzień zesłania Ducha Świętego, 3 czerwca 1963 roku.

Dobry Papież podbił serca wierzących i niewierzących. Ten człowiek naturalnej dobroci nie ukrywał swych chłopskich korzeni ani luk w formacji intelektualnej. A mimo to wywarł wielki wpływ na wielu ludzi na świecie. To jeden z cudów współczesności, że pojedyncza osoba zdołała pokonać wszelkie bariery klas, warstw, kolorów i ras, dotykając serc większości ludzi na kuli ziemskiej.

Urodził się 25 listopada 1881 roku w miejscowości Sottot il Monte w rolniczej rodzinie Roncallich. Ojciec nadał mu imię Angelo. Mając 11 lat wstąpił do niższego seminarium duchownego w Bergamo. Już jako papież przyznał, że w życiu niczego bardziej nie pragnął niż zostać księdzem. Od czternastego roku życia prowadził nieprzerwanie „Dziennik duszy”. Jest to zbiór notatek i rozważań, których pisanie zakończył w roku 1962, kilka miesięcy przed śmiercią. Jako kleryk został wysłany na studia teologiczne do Rzymu. W wieku 22 lat przyjął święcenia kapłańskie. Rodzina była tak uboga, że nikt nie przybył na jego święcenia, gdyż koszt biletów przewyższał to na co mogli sobie pozwolić. Po święceniach kontynuował studia w Rzymie na kierunku prawo kanoniczne. Kochał klimaty archiwów i bibliotek, w których chętnie oddawał się studiowaniu pisarzy starożytności greckiej i łacińskiej, archeologii i sztuki. Uwielbiał muzykę klasyczną. Największym uwodzicielem jego umysłu była historia.

Podczas spotkania ze studentami, nowodesygnowany biskup Bergamo Radini-Tedeschi upatrzył go sobie na sekretarza. Młody ksiądz Roncalli współpracował z nim przez 10 lat, do jego śmierci i napisał o nim książkę. Jednym z jej pierwszych czytelników był nowy papież Benedykt XV, który zapragnął mieć autora książki w Rzymie i powierzył mu stanowisko dyrektora działu włoskiego w Papieskim Dziele Rozkrzewiania Wiary. Ten urząd wiązał się z licznymi podróżami, między innymi do Francji gdzie rozwijał się kult Maryjny w Lourdes. W 1925 roku otrzymał nominację na legata papieskiego w Bułgarii. W uroczystość Świętego Józefa przyjął sakrę biskupią. W Bułgarii Roncallemu udało się przełamać klimat niechęci, wprowadzając nowy styl zyczliwości w relacje z władzą państwową, Kościołem

prawosławnym i ludem bułgarskim. W 1934 roku Roncalli został przeniesiony do Turcji na stanowisko legata apostolskiego. Wkrótce wybuchła II wojna światowa, zaangażował się więc w pomoc ofiarom wojennym, głównie Żydom. To było 10 lat intensywnej i ryzykownej pracy dyplomatycznej. Udało się katolickiemu dyplomacie ze Stambułu zmusić rząd turecki do wytworzenia fałszywych dokumentów, aby ratować wiele rodzin żydowskich, przerzucając je do Palestyny. Będąc jednocześnie ordynariuszem dla niewielkich katolików mieszkających w Turcji, odprawiał dla nich msze i udzielał sakramentów. Tam właśnie Roncalli wpadł na pomysł, by niektóre teksty używane podczas Mszy św. recytować w języku ojczystym jej uczestników, wprowadzając tę zmianę kosztem łaciny.

W 1944 roku, z zaskoczenia, Pius XII posłał bp. Roncallego, na nową misję do Paryża. We Francji Roncalli poznał rozwijające się ruchy odnowy teologicznej, biblijnej, liturgicznej i ekumenicznej, które stały się główną siłą intelektualną Soboru Watykańskiego II. Następnie został powołany na patriarchę Wenecji. Działalność kardynała Roncallego w Wenecji to duszpasterstwo „skracania dystansów”.

9 października 1958 roku zmarł papież Pius XII, który przewodził Kościołowi powszechnemu przez niemal 20 lat. Na kardynałach spoczęło trudne zadanie wyboru nowego następcy św. Piotra. Roncalli zupełnie nie spodziewał się, że to on może zostać papieżem. Pożegnał się z weneccjanami na krótko. Miał w planach dokończyć kadencję, przejść na emeryturę, a potem spocząć z innymi w krypcie arcybiskupów Wenecji. Wynajął dom dla siebie na starość w rodzinnym Sotto il Monte, a także kazał przygotować dla siebie pusty sarkofag w bazylice św. Marka. Tymczasem to właśnie on, kardynał Roncalli wyszedł w białej piusce na balkon bazyliki św. Piotra. Zaskoczenie było przeogromne, lecz wnet nowy papież zaskarbił sobie sympatię powszechną. Dodatkowo zaskoczył wszystkich wyborem imienia. Spodziewano się Piusa XIII, a tu pojawił się papież Jan XXIII. Imię to przyjął na cześć swego ojca Jana, a także dla uczczenia nazwy parafii, w której został ochrzczony. „Z dotychczasowych papieży o tym imieniu, prawie wszyscy mieli krótki pontyfikat” – zażartował. Nowy papież wprowadził w pomieszczenia

Stolicy Apostolskiej klimat duchowego dzieciństwa wraz z radością ewangeliczną oraz humorystycznym stosunkiem do samego siebie. Wiara papieża Jana zawsze znajdowała wsparcie ze strony poczucia humoru. Śmiał się z siebie, śmiał się do innych.

Mówiono, że zapytany ile osób pracuje w Watykanie odpowiedział, że „ma nadzieję, że chociaż połowa zatrudnionych”. Kiedy jego sekretarz nieśmiało poinformował go, że w ogrodach watykańskich w czasie gdy papież zwykł spacerować będą musieli pracować robotnicy, powiedział: „Ale ja tam przecież nie będę niczego złego robił”. Pewnego ranka zwierzył się swemu sekretarzowi, że tej nocy śnił mu się Pan Bóg. Zaintrygowany sekretarz spytał: „No i co, i co Pan Bóg ojcu świętemu powiedział?”. Na to papież: „Pan Bóg powiedział mi: »Janie, Janie, nie traktuj ty się tak poważnie«”.

Jego styl bycia zdumiewał i pociągał nie jakąś nadzwyczajnością, ale prostotą i naturalnością. I był uważany za coś oryginalnego, bo od dawna czegoś podobnego nie obser-

wowano w tym miejscu. „Moja osoba nic tu nie znaczy – twierdził. – Zwraca się do was wasz brat; brat, który z woli naszego Pana stał się ojcem. Ale to wszystko: i braterstwo, i ojcostwo jest Bożą łaską”.

Nowością było opuszczanie przez papieża murów Watykanu dla odwiedzenia chorych w szpitalach bądź więźniów w areszcie. Ludzie patrzyli na papieża Jana z bliska, widząc w nim sędziwego staruszka o bladej cerze ale i o niespożytej energii, śmiejącego się bez żadnej sztuczności, prostego i życzliwego. Z podziwem spoglądali na niego również i niewierzący. Szybko zasłużył sobie na nazwę „dobrego papieża”, „Jana uśmiechniętego” lub „Jana pokornego”. Nazywano go też „prorokiem rozbajającym”. Łamał rutynowe nawyki: wychodził ku innym wyznawcom Chrystusa nazywając ich „braćmi odłączonymi”, demonstrował sympatię względem Żydów, nakazując usunięcie z liturgii kościelnej z nimi zestawianego przymiotnika „perfidni”.

W obliczu możliwości wybuchu III wojny światowej, gdy Chruszczow polecił instalować na Kubie rakiety, które mogły być uzbrojone w głowice nuklearne i wycelowane w Stany Zjednoczone, a Ameryka nie mogła pozostać bezczynna, 24 października 1962 roku Jan XXIII wystąpił z radiowym orędziem. Powiedział w nim



Święty Jan XXIII

min. pamiętne słowa: „Błagam wszystkich rządzących, aby nie byli głusi na wołanie ludzkości o pokój i podjęli negocjacje”. Słowa papieża, który wezwał światowych przywódców do rozmów spełniły swoją rolę. Mediacja w czasie kryzysu kubańskiego wzmocniła pozycję międzynarodową papieża oraz Stolicy Apostolskiej.

Podczas dramatycznych chwil kryzysu kubańskiego w październiku 1962 roku Jan XXIII dowiedział się, że jest śmiertelnie chory. W czasie ostatniego spotkania z prymasem Polski 20 maja 1963 roku powiedział, że jest przygotowany na śmierć. W charakterystycznym dla siebie stylu i z całkowitym zawierzeniem Opatrzności Bożej, przekonywał prymasa: „Nic wielkiego się nie stanie. Umrze papież, przyjadą kardynałowie, będzie konklawe, wybiorą drugiego i – z uśmiechem dodał – w ciągu miesiąca wszystko się uspokoi... Przyjdzie mój następca i sobór zakończy”.

Pontyfikat Jana XXIII trwał niespełna 5 lat. Umarł w Dzień Zesłania Ducha Świętego 3 czerwca 1963 roku, wprawiając w żalobę cały świat. Papież Jan umierał na oczach świata, podobnie jak później Jan Paweł II. Miliony ludzi żegnały proroka pokoju, który niósł nadzieję, że ludzkość nie jest skazana na globalną konfrontację. Opłakiwano go tak, jak się opłakuje kogoś bliskiego.

Prymas Polski zanotował świadectwo osobistego sekretarza papieża, ks. Lorisa Capovilla, że Jan XXIII miał przy sobie podczas choroby i w momencie śmierci obraz Matki Bożej Częstochowskiej. Polecił go umieścić na postumencie przy swoim łóżku, obok krzyża i obrazu Salus Populi Romani. Jan XXIII umarł więc pod opieką Czarnej Madonny, często wspominając, że Polacy stale modlą się za niego.

Mało wiemy o tym jak silne były związki Jana XXIII z Polską.

Oto fragmenty jego przemówienia do biskupów polskich w czasie Soboru Watykańskiego II:

„U progu mojego powołania kapłańskiego leży Polska. Już z domu rodzicielskiego wyniosłem wielką cześć dla Polski. Moje powołanie kapłańskie powstało na podłożu budzących się uczuć do szlachetnych poczynań waszego bohaterskiego narodu. Sięgając do wspomnień z dzieciństwa z rozrzewnieniem wspominałem osobę starszą żyjącą w naszym domu rodzinnym... Ta osoba mówiła nam często o Polsce, o bohaterskim narodzie polskim o powstaniach wolnościowych, wzbudziły się w nas uczucia poświęcenia, rosła miłość do ideałów wolności. W latach młodości z zaciekawieniem i zachwytem czytaliśmy książki Sienkiewicza „Ogniem i mieczem”, „Potop” i „Pana Wołodyjowskiego”, podobnie jak wy sami odczuwaliśmy podziw dla bohaterów sienkiewiczowskich... Gdy zacząłem stawiać pierwsze kroki w kapłaństwie Opatrzność Boża sprawiła, że wywarł na mnie niezatarty ślad niezapomniany biskup

Bergamo Msgr. Radini-Tedeschi przyjaciel waszego późniejszego kardynała Sapięhy, który mówił mi wiele o Polsce. ... W 1912 roku przy okazji Kongresu Eucharystycznego w Wiedniu wybrałem się do Polski, do tego kraju który jak magnes przyciągał mnie od lat młodości. Przyjechaliśmy do Krakowa. 17 września odprawiłem Mszę św. na Wawelu przed ołtarzem Ukrzyżowanego, złożyłem wizytę biskupowi Sapięze i zwiedziliśmy Kraków, byliśmy w Wieliczce. Pamiętam piękno Katedry Wawelskiej, kościołów krakowskich, wielkie wrażenie wywarł na mnie kościół Mariacki. W Wieliczce byliśmy mile zaskoczeni tym że robotnicy idąc i wracając z pracy pozdrawiali nas. Z zachwytem oglądaliśmy kaplice wykute w soli. Po raz drugi w 1929 roku odbyłem pielgrzymkę do Częstochowy i pamiętam: Częstochowę-Jasną Górę, Warszawę, Poznań, Gniezno, Katowice. Pamiętam katedrę warszawską, jej białą fasadę dziś tak odmienną”.

Będąc w Turcji na placówce dyplomatycznej 3 maja 1943 roku wziął udział w uroczystościach ku czci Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski i rocznicy Konstytucji 3 Maja zorganizowanych przez ambasadę polską w Konstantynopolu. Gdy był nuncjuszem apostolskim w Paryżu z całym personelem nuncjatury przybył na otwarcie wystawy sztuki religijnej „Madonna w sztuce polskiej” zorganizowanej przez związek artystów polskich we Francji. Zorganizował też pomoc materialną dla artystów Polskich w Paryżu. Wyjeżdżając z Paryża zaprosił ich z wystawą do Wenecji. Szczególnie troszczył się o seminarium polskie w Paryżu, między innymi udzielił święceń kapłańskich i święceń diakonatu 24 alumnom polskim.

Na początku pontyfikatu Jan XXIII w 9-stronicowym pisanym odręcznie liście do kardynała Wyszyńskiego pisze, że będąc w Castel Gandolfo najchętniej przebywa przed tabernakulum mając przed oczyma obraz Matki Bożej Częstochowskiej, który kiedyś biskupi polscy wręczyli Piusowi XI. Pisze, że z całym pietyzmem starał się udekorować tę kaplicę, między innymi obrazami Rozena – lwowskiego malarza polskiego. I dalej pisze o swoim wielkim nabożeństwie do Matki Bożej Częstochowskiej i o obrazie Salus Populi Romani.

Ostatnie słowa, jakie wypowiedział Jan XXIII przed śmiercią, patrząc na obraz Matki Bożej Częstochowskiej, to: „Matko moja, nadziejo moja”.

Od śmierci Jana XXIII za jego wstawiennictwem wydarzyło się tysiące cudów, głównie są to uzdrowienia i przypadki bezpłodnych kobiet, którym urodziły się dzieci.

Cud uzdrowienia s. Cateriny Capitani, który posłużył do beatyfikacji był wstrząsający. Po rozległym wylewie krwi do żołądka operowano ją czternaście razy. Chirurdzy musieli wyciąć jej trzustkę i śledzionę.

Z żołądka pozostał mały, wielkości śliwki, woreczek. Caterina Capitani, szarytka ze Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia Wincentego a' Paulo, zegnała się z życiem.

„Byłam na progu śmierci. Ale od ponad 30 lat wiodę normalne życie dzięki Janowi XXIII” – powiedziała w 2006 roku w programie „Porta a porta” uzdrowiona za wstawiennictwem papieża. Zatwierdzony przez Kościół cud miał miejsce w 1966 roku, a więc rok przed rozpoczęciem procesu beatyfikacyjnego. W procesie beatyfikacyjnym s. Caterina zeznała:

„Byłam sama w pokoju, leżałam na prawym boku i drzemałam. Nagle poczułam mocny uścisk i czując rękę na brzuchu. Usłyszałam męski głos: »Siostrzo Katarzyno«. Przestraszyłam się. Odwróciłam się i zobaczyłam stojącego obok Jana XXIII. Był jak żywy, nie jak zjawia. Miał na sobie papieskie szaty, choć nie białe. Nie potrafię ich dokładnie opisać, bo wpatrywałam się w piękną i uśmiechniętą twarz papieża. Zwrócił się do mnie: »Siostrzo Katarzyno, dużo się modliłaś i wstawiało się za tobą wiele sióstr i świeckich. Wyrwaliście mi z serca ten cud! Teraz jest już po wszystkim. Proszę głośno dzwonić po inne siostry, bo są na medytacji w kaplicy, a kilka z nich drzemie z uśmiechem na ustach. Potem niech siostra wreszcie coś zje«. Szarytka była przerażona i zdziwiona. Od 7 miesięcy nie jadła i nie piła. Jej waga spadła w tym czasie z 75 do 49 kg. Przypadek konsultowało 40 specjalistów. Opiekę medyczną nad szarytką sprawował wybitny specjalista, prof. Giuseppe Zannini.

„Tego dnia rano po wizycie stwierdził on, że zostało mi kilka godzin życia – relacjonowała zakonnica. – Przygotowywałam się na śmierć”.

S. Katarzyna miała coraz wyższą gorączkę. Kiedy przyszedł do niej papież, jej stan był już krytyczny. „Siostrzo Katarzyno, niech siostra robi co mówię!” – powtórzył zszokowanej Katarzynie Jan XXIII. „Niech siostra zmierzy temperaturę – nie ma siostra nawet 37 stopni! Może siostra już jeść i być spokojna, bo ja jestem przy niej” – powiedział Jan XXIII w czasie widzenia. I jak zeznała przed trybunałem zakonnica papież dodał: „Ma

siostra iść do lekarza, by wydał pisemne zaświadczenie o stanie zdrowia, i mają siostrze zrobić prześwietlenia, które kiedyś się przydadzą. Miała siostra wielkie przebicie jelitowo-żołądkowe z zajęciem otrzewnej, lecz byłem przy siostrze od pierwszego dnia choroby. To wszystko miało się zdarzyć. Musiała siostra cierpieć, aby się wszystko spełniło. Niech siostra pojedzie do Rzymu i pomodli się przy moim grobie”.

„Kiedy profesor Zannini przybiegł po południu na wizytę, siedziałam na łóżku ubrana. Patrzył na mnie w osłupieniu. Nic nie rozumiał. Mierzył kilkakrotnie gorączkę. Spacerował po pokoju. »Nie jestem już potrzebny. Niech siostra bierze witaminy« – powiedział i wyszedł. Po 48 godzinach siedziałam już w pociągu do mojego rodzinnego miasta Potenzy”.

O uzdrowieniu Cateriny Capitani przez długie lata nie wiedział nikt poza jej współsiostrami. Jej przypadek gazety opisały dopiero w przeddzień beatyfikacji Jana XXIII. 44 lata po uzdrowieniu, już jako przełożona swojego zgromadzenia, udzieliła pierwszego obszernego wywiadu. Zgodziła się, bo o rozmowę prosił jeden z bratanków Dobrego Papieża, Emanuele Roncalli. Zakonnica przyznała: „Cud nie wydarzył się 25 maja 1966 roku, ale powtarza się każdego dnia. Mam nadal maleńki jak śliwka żołądek, nie mam trzustki. Mało jem i piję, ale nie odczuwam bólu i normalnie żyję. Nie biorę żadnych leków. Pański stryj, papież powiedział mi, że zawsze będzie obok mnie. I słowa dotrzymuje. Nawet teraz, kiedy rozmawiamy, czuję jego obecność!”.

Wiele osób modli się do Jana XXIII i także czuje jego obecność, w ten sposób żyje on nie tylko w naszych wspomnieniach, w pomnikach, ale między nami. Prośmy i my:

Święty Janie XXIII
Módl się za nami
i udzielaj nam ze swojego ducha!

*Źródła: Tygodnik „Gość Niedzielny”,
„Ojciec Jan XXIII” O. Władysław Kluz*

Matka

Matko, Królowo Polski, składamy na twoje ręce puchar Polski. Prosimy o ręki podanie i w niebie ubłaganie u Syna swego dla nas łask wszelkich. Ludzie siadają przy Tobie, na ramionach krzyż dźwigają i modlitwę odmawiają. Gdy człowiek zdrowy – do pracy zawsze gotowy. Rano oczy przeciera i modlitewnik szybko otwiera, lecz gdy nadchodzi choroba człowiek czasem odchodzi od Boga. Każda matka z godnością swego syna wychowuje i za taki dar Bogu serdecznie dziękuje. A gdy dziecko choruje, matka ręce do Ojca kieruje. Gdy nadchodzi ostatnia godzina Matka z różańcem oplakuje swego syna. Dlaczego cierpimy, dlaczego z chorobą się rodzimy? Zawsze o to pytamy, lecz odpowiedzi nie znamy. Ty Matko, która zaufałaś Bogu do końca, pomóż i nam zaufać.

Lidia Wąsik

Mysli Perła

Słowo jest mądrością prawdy.

Mądrość jest miłością słowa mądrości.

Słowo jest miłością prawdy.

Bóg jest Panem wszystkiego, a szczególnie wszystkich osób.

Pan jest nieskończenie doskonałym i świętym Bogiem, Ojcem, Duchem, Panem, Królem, Mistrzem i Prorokiem prawdziwej świętej miłości wiecznej w Duchu Świętym.

Słowo jest największym objawieniem myśli osoby.

Dusza jest dobra, uczuciowa, uczciwa, solidarna, sprawiedliwa, znakomita, znana, altruistyczna, anielska.

Świętość jest zawsze największą rzeczą Osób Boskich, Maryjnych, Anielskich i Świętych w Duchu Pana.

Życie wieczne jest nieśmiertelnym istnieniem.

Miłość jest największą opoką życia.

Miłość jest perłą w koronie cnót, łask, skarbów i darów Ducha Świętego.

Miłość jest największą łaskawością życia wiecznego.

Boskość Trzech Osób Boskich jest najbardziej nieskończenie doskonałym i świętym sposobem istnienia Boga w Duchu Świętym Trójcy Przenajświętszej.

Bóg jest nieśmiertelnie doskonałym i świętym fundamentem łask, cnót, skarbów, darów.



Mądrość Pana jest królową, mistyczną Duszą roztropności Ducha Świętego.

Duch Boski jest pełen nieskończenie doskonałej i świętej troski.

Ojcostwo Boga jest fundamentem braterstwa.

Słowo tworzy ducha i życie Osób Boskich, Maryjnych i Świętych.

Chrześcijaństwo Kościoła jest największym fundamentem kultury i praw osób.

Tylko Pan Bóg jest nieskończenie doskonałym i świętym Przewodzącym w Duchu Świętym.

Słowo Boże pomoże.

Bóg jest nieskończenie doskonałą i świętą Chwałą Świętego Narodu Ojczyzny Niebieskiej.

Tradycja jest fundamentalnym warunkiem zachowania tożsamości Osób Boskich, Maryjnych, Anielskich i Świętych.

Można, warto, trzeba chcieć i umieć żyć, jak prawdziwa święta miłość.

Można i warto żyć miłością w Duchu Świętym.

Psalm jest uwielbieniem ludu Bożego.

Na miłość nigdy nie jest za późno w Duchu Pana.

Oczekiwanie na miłość jest bardzo miłą sprawą i przyjemną rzeczą w Duchu Świętym.

Miłość jest sztuką życia wiecznego w Duchu Świętym.

Wniebowzięcie to jest dopiero szczęście.

Można, warto wierzyć święcie w prawdziwe Niepokalane Poczęcie.

Można, warto i trzeba mówić spokojnie, majestatycznie i dostojnie w Panu.

Dzięki Ci, Boże, że Pan nas wspomóże.

Radość człowieka jest źródłem zdrowia duszy i ciała.

Duchowość jest największym perpetuum mobile.

Wielcy święci tworzą perły, a mali perełki.

Komunia święta jest Boską, Maryjną, Anielską, Świętą, nadprzyrodzoną, transcendentną, mistyczną, wyjątkową, szczególnie, niezwykłą pszenicą wszechmocy Boga ku rodzajowi ludzkiemu.

Do wszechstronnego życia trzeba życia wiecznego Boga i Jego Aniołów.

U Boga i Jego Aniołów wszyscy i wszystko ma wszechmogącą głębię, sens i cel.

Dzieło Boga jest nieśmiertelnie doskonałym i świętym arcydziełem przedziwnej mądrości niepojętej miłości Pana w Duchu Przenajświętszym.

Bóg zna nieskończenie doskonale i święte wszechmoce Cudów.

Najmniejsza rzecz, sprawa i osoba Nieba są o niebo większe od największej sprawy, rzeczy i osoby ziemi.

Trójca Przenajświętsza jest największą i najlepszą, najdoskonalszą i najświętszą, nieskończenie doskonałą i świętą mocą, siłą i potęgą Ducha Przenajświętszego.

Bóg jest nieśmiertelnym wiecznym zwycięzcą dziejów Nieba i Ziemi.

Pan Bóg jest zawsze nieskończenie doskonałym i świętym Mistrzem prawdziwego wszechstronnego życia wiecznego.

Bóg jest nieskończenie doskonałym i świętym Mistrzem Mocy, Siły i Potęgi Ojca i Syna i Ducha Przenajświętszego.

Niepokalana Dziewica Bogarodzica Maryja jest najcudowniejszym Arcydziełem rąk Boga.

Komunia Święta jest pod przybranym Imieniem Chleba w Duchu Świętym.

Osoba jest wyjątkową, szczególnie i niezwykłą istotą życia wiecznego.

Nieśmiertelna Nadzieja jest niezawodna w Duchu Pana.

Nie ma końca wieczności w Duchu Świętym.

Bóg jest nieskończenie doskonałym i świętym Mocarzem wieczności.

Musi być życie wieczne, jako jedna z fundamentalnych konsekwencji wieczności istnienia.

Jezus Chrystus jest nieskończenie doskonałym i świętym Człowiekiem fenomenem w Duchu Świętym.

Bóg jest największym Mocarzem człowieka.

Życie wieczne jest największym, najlepszym, najdoskonalszym i najświętszym rodzajem życia.

Prawdziwa święta osoba ma refleksję, kontemplację, medytację i przeżywa wyjątkowe, szczególne, niezwykle, mistyczne, transcendentne, nadprzyrodzone, Boże, Maryjne, Anielskie i Święte poczucie godności Osób.

Mysł jest Duchem Słowa Bożego.

Najświętsze Serce Boże jest nieskończenie doskonałą i świętą świątynią niepojętej miłości Boga, największą opoką miłości Pana i świętą świętością świętości świętego Niepojętego.

Duch Święty jest nieskończenie doskonałym i świętym Boskim Doktorem Anielskim wszech nauk dziejów.

Jakiś Ty, Boże, głęboki na tle epoki.

Najlepsi romantyczni, humanistyczni, idealistyczni marzyciele żyją w Kościele.

Najwięksi marzyciele są w Kościele.

Święta Rodzina ma Boskiego Syna.

Wybrane myśli z 2012 roku

Białka podstawą życia

Podstawowy składnik pożywienia obok węglowodanów i tłuszczu stanowią białka, które odgrywają w organizmie ważną rolę jako substancje budulcowe komórek, enzymów i hormonów. Białka należą do podstawowych składników odżywczych, stanowią najważniejszy element budulcowy wszystkich organizmów żywych. Używana jest także ich inna nazwa – „proteiny”, która wywodzi się z języka greckiego od słowa „protos”, co oznacza „pierwszy, najważniejszy”.

Białka to skomplikowane związki chemiczne, stanowiące zasadniczy, niezbędny element budowy każdej komórki. Z białek organizm buduje nowe lub odnawia zużyte komórki, hormony, enzymy, ciała odpornościowe itp. W skład białka wchodzi kilka pierwiastków, z których podstawowe to: azot, węgiel, tlen, wodór, a także siarka, fosfor i inne. Pierwiastki te tworzą związki chemiczne zwane aminokwasami (jest ich ponad 20 i każdy z nich spełnia inną rolę w organizmie).

Białka dzieli się na podstawie: budowy chemicznej, funkcji biologicznej, lub miejsca występowania. Ze względu na budowę chemiczną białka dzieli się na proste i złożone. Białka proste zbudowane są tylko z aminokwasów, natomiast białka złożone oprócz aminokwasów mają także związki niebiałkowe, tzw. grupy prostetyczne (reszta kwasu fosforowego, kwasy nukleinowe, hem, atom metalu ciężkiego, węglowodany, lipidy). Należą do nich fosfoproteidy, nukleoproteiny, chromoproteiny, metaloproteiny, glikoproteiny i lipoproteiny.

Ze względu na różne funkcje poszczególnych białek można je podzielić na: białka strukturalne (kolagen, elastyna, keratyny, glikoproteiny), enzymatyczne (enzymy), ochronne (immunoglobuliny, fibrynogen, interferon), transportowe (hemoglobina, albuminy osocza, lipoproteiny, transferyna), białka biorące udział w skurczu (aktyna, miozyna), hormony (insulina, glukagon, parathormon, kalcytonina), oraz białka błon komórkowych.

Ze względu na miejsce występowania w żywności białka można podzielić na: białka pochodzenia zwierzęcego (pochodzą ze spożycia mięsa, wędlin, drobiu, ryb, mleka, serów, jaj) oraz białka pochodzenia roślinnego (pochodzą ze spożycia produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, ziemniaków, warzyw i owoców). Pożądane jest, by źródłem białka w naszym pożywieniu były różne produkty, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego, wówczas bowiem wysoka jest wartość biologiczna białka. Przyjmuje się, że białko zwierzęce powinno stanowić 1/3-1/2 ogólnego zapotrzebowania na ten składnik, a u dzieci i młodzieży

1/2-3/4. Stosunkowo dobrą wartość biologiczną białka można również uzyskać przez odpowiedni dobór produktów roślinnych. Zapotrzebowanie organizmu na białko zależy od wieku, płci, stanu fizjologicznego i masy ciała. Młode, rosnące organizmy mają wyższy poziom syntezy białka, co wiąże się z budową nowych struktur. Zapotrzebowanie na białko wzrasta u kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią, a także u osób ciężko pracujących.

Źródłem białek pochodzenia zwierzęcego jest mięso, mleko i jego przetwory, a także jaja. Średnia zawartość białka w tych produktach wynosi 15-18%. Odgrywają one dominującą rolę w pokrywaniu zapotrzebowania organizmu na białko, które wynosi przeciętnie 0,5 g białka na kilogram masy ciała. Zawartość protein w mięsie jest bardzo zróżnicowana, a zależy nie tylko od gatunku zwierzęcia, ale także od jego wieku, zawartości wody oraz stopnia odtłuszczenia tkanki mięsnej. Do protein występujących w mięśniach należy również mioglobina. W naczyniach krwionośnych jest natomiast obecna hemoglobina. To im krew i mięso zawdzięczają swoje czerwone zabarwienie. Ponadto stanowią one dla człowieka podstawowe źródło żelaza.

Białka wchodzące w skład mleka charakteryzują się bardzo dużą wartością odżywczą. Można wśród nich wyróżnić dwie frakcje: kazeiny oraz frakcję białek serwatkowych, w skład której wchodzi laktoglobuliny i laktoalbuminy. Bardzo istotnymi proteinami obecnymi w mleku są także immunoglobuliny. Odgrywają one ogromną rolę w reakcjach odpornościowych niemowląt. Zawartość białka w mleku krowim wynosi ok. 3 g/100 g mleka. Znacznie bogatszymi źródłami protein są jego przetwory, np. sery żółte, w których białko stanowi 19-30% składu lub sery twarogowe o zawartości białka rzędu 18-21%. Białka jaj, podobnie jak białka mleka cechują się znaczną wartością odżywczą. Białko jaja zawiera w swoim składzie 10,6% protein w postaci roztworu wodnego. Obecne są wśród nich globuliny i albuminy. Białka wchodzi także w skład żółtka jaja i stanowią 16,6% jego zawartości.

W roślinach białka występują w największej ilości w tzw. zbożach chlebowych, roślinach oleistych oraz nasionach roślin strączkowych. Zawartość białka w produktach roślinnych jest zdecydowanie niższa niż w produktach pochodzenia zwierzęcego i wynosi od średnio 1 do 2%. Jednak nie jest to reguła, na przykład w suchych, dojrzałych nasionach roślin strączkowych, takich jak fasola, soja, soczewica, groch ilość białka



Lidia Wąsik

może sięgać 25% i więcej.

Białka w ziarnkach zbóż (pszenicy, żyta, owsa, kukurydzy i in.) gromadzą się przede wszystkim w warstwie aleuronowej, czyli zewnętrznej warstwie bielma. Ich zawartość w zależności od odmiany, warunków klimatycznych, glebowych, sposobu uprawy i nawożenia waha się w granicach 7-20%. Wśród protein zbożowych obecne są albuminy, globuliny, prolaminy i gluteliny. W pszenicy białka prolaminy nazywane są glidyną, a białka gluteliny – gluteniną. To one podczas przygotowywania ciasta z mąki pszennej tworzą z wodą koloidalny kompleks, gluten.

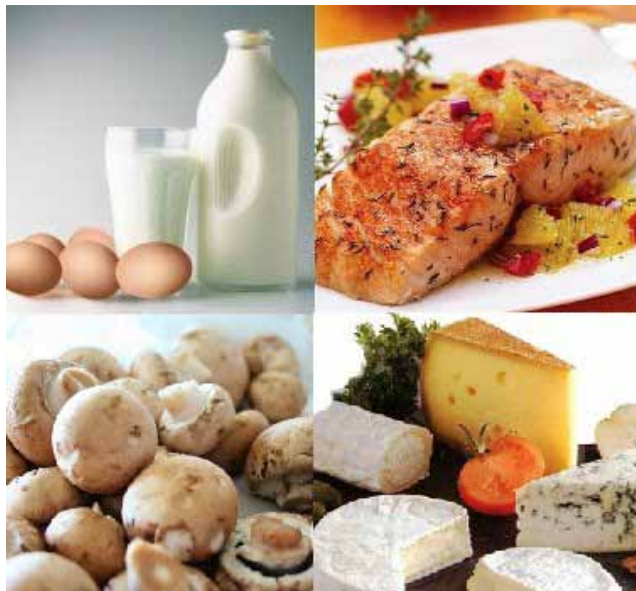
Zawartość białka w nasionach roślin strączkowych wynosi od 17 do 40%, a w nasionach roślin oleistych od 10 do 20%. Wiele gatunków zalicza się równocześnie do grupy roślin oleistych i strączkowych, np. groch, soja, bób, soczewica, orzeszki ziemne. Występujące w nich białka należą głównie do globulin i składają się z frakcji leguminy i wiciliny. Wartość odżywcza białek roślin strączkowych i oleistych jest bardzo zróżnicowana, przy czym największą charakteryzuje się białko soi.

Wartość odżywcza białek jest bardzo zróżnicowana. Każdy posiłek składa się z białek o różnym składzie aminokwasów. Uznaje się, że najkorzystniejszymi proporcjami aminokwasów charakteryzuje się białko mleka i jaj. Białko o wysokiej przyswajalności mają także ser, ryż oraz mięso. Mięso choć jest uważane za źródło pełnowartościowego białka, zawiera niewystarczające ilości tryptofanu, metioniny i waliny. Aminokwasy te muszą być zatem dostarczone z innym pokarmem.

Metionina występuje np. w dużych ilościach w ziarnach zbożowych. One z kolei zawierają niewiele lizyny, którą można uzupełnić lizyną obecną w roślinach strączkowych. Bardzo istotne jest zatem odpowiednie zbalansowanie diety. W literaturze zaleca się takie połączenia jak: chleb z serem, kasza lub ryż z mlekiem, fasola z ryżem, groch z mąką pszenną czy połączenie ryżu lub kukurydzy z fasolką szparagową, groszkiem zielonym i brukselką.

Białka pełnią bardzo ważną i niezastąpioną rolę w organizmie. Służą do budowy nowych i odbudowy zużytych komórek i tkanek (bez ich udziału nie jest

możliwy wzrost, rozwój organizmu, odnowa tkanek, odporność na choroby, gojenie ran), stanowią podstawowy składnik krwi, limfy i mleka. Wchodzą w skład ciał odpornościowych, enzymów katalizujących przemiany biochemiczne oraz płynów ustrojowych. Biorą udział w regulowaniu ciśnienia krwi oraz utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej, pełnią rolę nośnika niektórych witamin i składników mineralnych. Ulegając spalaniu, białka dostarczają organizmowi energii (1g białka = 4 kcal).



Niedobór białek powoduje kwashiorkor (zahamowanie wzrostu i dojrzewania, hipalbuminemię, apatię, brak łaknienia, zmiany skórne przypominające pelagrę, nacieczenia tłuszczowe wątroby). Niedobory białkowe są szczególnie niebezpieczne dla dzieci (powodują zahamowanie wzrostu i rozwoju umysłowego, zmniejszenie masy ciała) i kobiet w ciąży (białko jest konieczne do utrzymania prawidłowego wzrostu i rozwoju

płodów, do wytworzenia potrzebnej matce i dziecku większej ilości krwi). Niedożywienie białkowe w życiu płodowym oraz u niemowląt hamuje rozwój fizyczny i umysłowy, a także zwiększa podatność na choroby infekcyjne. W okresie karmienia piersią białko stanowi podstawę wzmożonej produkcji mleka. W przypadku niedoborów białka w żywieniu obserwuje się zahamowanie wielu procesów przemian metabolicznych lub ich zaburzenie, niedokrwistość, zanik odporności, zanik tkanki mięśniowej, zmiany degeneracyjne w narządach, ogólne osłabienie, apatię i zanik sprawności. Niedobór białka może być wynikiem nie tylko jego braku lub niedostatecznej podaży w żywieniu, ale także jego nieprawidłowego wchłaniania i przyswajania (np. w przebiegu chorób wątroby, nerek, przewlekłych biegunek).

Nadmiar białka również nie jest wskazany, ponieważ azot niewykorzystany do budowy białek ustrojowych musi zostać wydalony z organizmu. Z jonu aminowego (zawierającego azot) i dwutlenku węgla powstaje w wątrobie amoniak, który z kolei zamieniany jest w mocznik i wydalany przez nerki. Tak więc nadmiar spożywanego białka w stosunku do zapotrzebowania powoduje zwiększenie ilości wydalanych związków azotowych i przez to dodatkowe obciążenie nerek i wątroby. Nad-

miar białka u niemowląt może spowodować biegunki, objawy kwasicy, odwodnienie, hiperamonemię i gorączkę. Poza tym nadmierne spożycie białka wiąże się przeważnie ze zwiększeniem konsumpcji mięsa, wędlin i serów, które zawierają duży odsetek tłuszczu. Taka dieta wysokobiałkowa może stać się dietą wysokotłuszczową, co może prowadzić do rozwoju otyłości i dyslipidemii (zaburzeń gospodarki lipidowej), a następnie miażdżycy i nadciśnienia tętniczego. Ponadto w przypadku dużych dowozów białka w żywieniu może dochodzić do zaburzeń metabolizmu jednego z aminokwasów – metioniny, zwłaszcza przy niedostatecznej podaży witamin z grupy B (przede wszystkim witaminy B6). Dochodzi wówczas do zwiększonego powstawania homocysteiny, jednego z głównych czynników ryzyka miażdżycy. Długotrwałe stosowanie diety z dużą zawartością białka prowadzi do zwiększonego wydalania wapnia z moczem. Jeśli dodatkowo dziecie wysokobiałkowej nie towarzyszy zwiększenie spożycia wapnia i witaminy D w produktach żywnościowych, zwiększa się ryzyko wystąpienia osteoporozy. Zbyt duże spożycie białka może prowadzić do rozwoju kamicy nerkowej i dny moczanowej, dlatego zaleca się spożywanie właściwych ilości białka, a stosowanie diety wysokobiałkowej jedynie w stanach chorobowych (np. wyniszczenie, przewlekłe choroby wątroby).

Pamiętać jednak należy, że człowiek nie ma możliwości gromadzenia zapasów białka i dlatego powinien spożywać je w diecie każdego dnia na wymaganym

poziome. Należy pamiętać, by we wszystkim zachowywać umiar. Choć niedożywienie białkowe ma bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia, to nadmiar białka w diecie także może być szkodliwy. Spożywanie białka w ilościach przekraczających normę może przeciążyć wątrobę i nerki, powodując patologiczny przerost tych narządów. U niemowląt i małych dzieci pojawiają się natomiast biegunki, kwasica, odwodnienie i podwyższona temperatura ciała.

Tworząc nasz jadłospis, stosujemy kompozycje odpowiednich potraw i napojów. Korzystajmy również z różnych diet, nie tylko polskiej kuchni, które oferują nam bogaty wybór potraw. Zwracajmy uwagę na wartość energetyczną i składniki potraw. Reasumując starajmy się stosować zestaw ulubionych potraw i napojów, stosując zbilansowaną dietę, dbając o rozwój i ogólną sprawność naszego organizmu. Łączmy w jadłospisie białka pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, przy współudziale innych energetycznych składników żywności, które zaspokoją nasze normy żywieniowe, byśmy cieszyli się każdą chwilą w naszej codzienności, by zapewnić nam długotrwałe życie w zdrowiu, z uśmiechem na twarzy. Prowadźmy także aktywny tryb życia, starając się okazywać sobie wzajemną życzliwość, a staniemy się optymistami, pełnymi różnych pomysłów i chętnymi do kontynuowania swoich zainteresowań.

Źródła: *biomedical.pl*, *dieta.mp.pl*, *Vademecum Zrób to sam*, 1986, *Nauka o chorobach wewnętrznych*, Witold Orłowski, 1990

Złote Myśli

Prawdopodobnie dobry początek to rozsądek.

Nie tylko życzenia są możliwe do spełnienia.

Nie ma się co lenić, trzeba się odmienić.

Największy jest psychiczny ruch umysłu istot żywych.

Jak się dobrze zastanowić, to wiadomo co robić.

Wstawaj koleżanko, kolego, czeka Cię coś specjalnego.

Perła

Moja choroba – uzależnienie alkoholowe



Barbara Dąbska

Alkohol zaczęłam pić od 16 roku życia. Najpierw piłam okazjonalnie, jak były jakieś imieniny, święta, urodziny, była to faza picia towarzyskiego. W wieku 19-20 lat, piłam oraz częściej, traciłam pracę, miałam kłopoty z prawem, byłam zawożona na izbę Wytrzeźwień. Już wtedy byłam w drugiej fazie choroby alkoholowej, tj. w fazie ostrzegawczej. Ta faza polega na szukaniu okazji do picia – inicjowanie wypijania kolejek, po wypiciu następowało lepsze samopoczucie, rozpoczęte picie kończyło się urwanym filmem. Później przeszłam do fazy krytycznej, następowały wyrzuty sumienia, tzw. kac moralny – klinowałam, co przynosiło ulgę, miałam nieobecności w pracy, a nawet porzucenie pracy. Usprawiedliwiałam picie licznymi okazjami, nieregularnie jadłam, zaniedbywałam wygląd zewnętrzny, oraz piłam już ciągami, jednocześnie składałam przysięgę, że już nie będę pić. W latach 1981-82 za brak przepustki miasta do miasta dostawałam wysokie kolegium, a następnie trafiałam do aresztu. Siedziałam w więzieniu 9 i pół miesiąca. Po wyjściu wpadłam już wtedy w ostatnią fazę, tj. chroniczną. Były już wtedy okresy długotrwałego picia, następował tzw. kac gigant, upijałam się w samotności, nastąpił spadek tolerancji na alkohol, oraz zaczęłam już pić alkohole niekonsumpcyjne, tzw. „fikołki” – denaturat. Od 1982 roku przebywałam u sióstr zakonnych w Derdach koło Warszawy. Tam co rok zapijałam przez 30 dni – wpadałam w ciąg alkoholowy. Po powrocie z balang pijackich, od 1985 do 1988 w ogóle nie piłam, poszłam na leczenie uzależnienia poprzez anticol. W 1988 nastąpił ponowny nawrót choroby i dostałam się do więzienia za picie w miejscu publicznym. Po wyjściu z więzienia wszyłam sobie esperal. W 1989 roku wyjechałam z Derd do Krakowa, do pracy w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Łagiewnikach, tu przyjechałam z siostrą Marią Klawerą. Ze względu na likwidację mojego etatu, odeszłam z Młodzieżowego Ośrodka do pracy w szpitalu Biernackiego, obecnie Bonifratrów i co rok się zaszywałam. W 1992 roku był mój najdłuższy ciąg alkoholowy, który trwał od lutego do lipca. Straciłam pracę i mieszkanie i poszłam na leczenie odwykowe w Szpitalu Babińskiego. Tam przebywałam 5 miesięcy. Po leczeniu poszłam do przytuliska dla kobiet, w tym czasie dostałam rentę i przeniosłam się do DPS przy ul. Kluzeka. W 1993 roku 19 września wyjechałam na pielgrzymkę Rzym-Paryż-Lourdes, która trwała 50 dni. Od 1992 roku do 2009 roku w ogóle nie piłam, zawoziłam alkoholiczki z Plant do przytuliska.

W 1999 przeszłam z DPS Kluzeka do DPS na ul. Łanową 41.

W latach od 2009 do 2014 co rok zapijałam. W 2013 i 2014 byłam na leczeniu odwykowym. Obecnie jestem w fazie chronicznej, jeżeli teraz ponownie zapiję, to może być już koniec ze mną. Obecnie jestem 2 i pół miesiąca w trzeźwości. Codziennie się modlę o każdy kolejny dzień w trzeźwości. Od 8 marca do 8 kwietnia 2014 wpadłam w miesięczny ciąg, tym razem piłam samo piwo – od 2 do 4 piw prawie codziennie. Gdy byłam od 17 kwietnia 2014 w Andrychowie, było mi ciężko, widziałam też w szpitalu wiele trudnych przypadków i sytuacji życiowych. Wróciłam do Domu 2 czerwca 2014 i od tej pory w ogóle nie piję i chcę dalej nie pić. Faktem jest, że uzależnienie od alkoholu to choroba nieuleczalna do końca życia, jak cukrzyca, marskość wątroby itp., ale wiem, że można wytrwać w abstynencji. Ostatnio na szczęście radzę sobie, nie mam objawów głodu alkoholowego, nie poddaję się działaniu wyzwalaczy. Jeśli się nie zapobiegnie nawrotowi choroby w odpowiedniej chwili, to następuje ciąg i picie. Wówczas występuje brak tolerancji na alkohol – klinowanie oraz nieustanna chęć picia. Będąc w Andrychowie na terapii antyalkoholowej oraz psychoterapii, zrozumiałam, że w moim przypadku nie ma już picia. Jak picie, to nie życie, a jak życie – to nie picie! Alkohol powoduje spustoszenie w organizmie, powoduje choroby różnego rodzaju, tj. polineuropatię, padaczkę, także reumatoidalne zapalenie stawów, problemy z sercem, żołądkiem. Powoduje także utratę przyjaciół, kłopoty z prawem, poza tym utratę zaufania, obok złego samopoczucia fizycznego, także złe samopoczucie psychiczne i moralne, nerwy wewnętrzne, agresję.

Dziękuję Dyrekcji i pozostałym pracownikom, tj. pani kierownicze, pani psycholog i działowi medycznemu, że przerwali mi ciąg alkoholowy, bo nie wiem, jak by się to skończyło.

Złote Myśli

Jeżeli kochasz, lubisz i mijasz, nigdy nie będziesz sam.

Perła

Kraków – moje miasto (cz. 25)

Kościół pw. Świętego Krzyża

We wschodniej części placu Ducha Świętego, między Teatrem im. Juliusza Słowackiego a ul. św. Krzyża znajduje się zabytkowy, gotycki kościół rzymskokatolicki – Kościół Świętego Krzyża.

Kościół pw. Świętego Krzyża jest jednym z najstarszych w Krakowie. Pamięta czasy Piastów, Andegawo-



Kościół pw. Świętego Krzyża

nów, Jagiellonów. Przetrwiał rządy królów elekcyjnych, zabory, powstania, wojny. Został wzniesiony w kilku etapach w latach 1300-1500. Jest on przykładem czystego gotyku z pięknym palmowym sklepieniem nawy. Kościół pw. Świętego Krzyża jest niepowtarzalny i jedy-ny w swoim rodzaju. Na szczególną uwagę zasługują

dzieła gotyku: wewnętrzny portal oraz chrzcielnica z XV wieku ze scenami Zwiastowania i Ukrzyżowania.

Pierwszy kościół na tym miejscu według tradycji ufundować miał biskup Pełka w końcu XII wieku. W 1244 biskup Jan Prandota osadził przy nim zakon duchaków, którzy prowadzili tutaj szpital. Już wtedy istniała tu parafia. Obecny kościół, murowany, pochodzi z XIV wieku. Kościół otoczony był cmentarzem parafialnym oraz łączył się z nieistniejącymi obecnie zabudowaniami klasztorными i szpitalnymi oraz kościołem i szpitalem Ducha Świętego.

W 1528 roku spłonęło wnętrze kościoła, wtedy prawdopodobnie runęło również sklepienie prezbiterium, które jednak do 1533 szybko odbudowano. W latach 1683-1684 staraniem biskupa Andrzeja Trzebickiego odnowiono kościół, po raz kolejny renowacji dokonano w latach 1896-1898.

W latach 1890-92 wyburzono średniowieczne zabudowania poklasztorne. Gruntownej restauracji kościoła, dokonano w latach 1896-98 nakładem Kasy Oszczędności miasta Krakowa. Pracami kierowali architekci Tadeusz Stryjeński i Zygmunt Hendel.

W 1903 roku w kościele tym ślub z Elżbietą Szprotówną wziął Wojciech Korfanty (polski przywódca narodowy Górnego Śląska), fakt ten upamiętnia okolicznościowa tablica.

Kościół pw. Św. Krzyża jest jedną z najczystszych stylistycznie gotyckich świątyń Krakowa. Ma prostą budowę, kwadratową prostokątną nawę oraz prostokątne, kamienne prezbiterium.

Nad fasadą zachodnią góruje kwadratowa wieża, do której przyziemia przylegają dwie kaplice. Po lewej stronie znajduje się kaplica św. Andrzeja pochodząca z XVI wieku z zachowanym gotyckim malowidłem Ukrzyżowania oraz późnorenesansowym ołtarzem z ruchomymi skrzydłami. Po prawej stronie znajduje się kaplica Matki Boskiej Loretańskiej



Ewa Krzeczyńska

z 1642 roku. Na ścianie szczytowej prezbiterium od strony Plant znajduje się rzeźba upadającego Chrystusa, które jest dziełem Jana Szczepkowskiego z początku XX wieku.

Wewnątrz kościoła można podziwiać niezwykle sklepienie palmowe nawy, wsparte tylko na jednym, centralnym filarze symbolizującym biblijne drzewo życia. Po prawej stronie za wejściem znajduje się pochodzący z kościoła Ducha Świętego lawaterz z zachowaną datą 1581 obecnie służący jako kropielnica.

Najstarszym zachowanym malowidłem ściennym w kościele pw. Św. Krzyża jest Ukrzyżowanie z 1420 roku. Prawdopodobnie ok. roku 1580 namalowano dwa najciekawsze freski. Pierwszy z nich znajduje się na wschodniej ścianie nawy na lewo od tęczy. Jest to alegoryczne przedstawienie Speculum Peccatoris (Zwierciadło Grzesznika). Przedstawia ono nagiego starca siedzącego na krześle wyrastającym z głębi studni. Godzi w niego pięć mieczy: śmierć, diabeł, grzech, słowo. Na uwagę zasługuje renesansowa polichromia uzupełniona pod koniec XIX wieku przez Stanisława Wyspiańskiego. Drugi bardzo istotny fresk to Miles Christianus (Żołnierz chrześcijański) przedstawiający młodego żołnierza, oficera legionów rzymskich.

Ołtarz główny pochodzi z XVIII wieku, znajdujący się w nim krucyfiks wykonano w XVII wieku, uwieczniony jest on na tle malowanego krajobrazu ze złożonymi wyobrażeniami słońca i księżyca, po bokach ołtarza umieszczono złożone posągi św. Stanisława i św. Wojciecha, a przy mensie ołtarzowej dwie późnogotyckie polichromowane figury Matki Boskiej i św. Jana Ewangelisty.

Ołtarz św. Anny, który znajduje się po lewej stronie nawy, w części środkowej przedstawia Nauczanie Marii z około 1650. Ołtarz wzorowany jest na miedziorycie wykonanym na podstawie obrazu Petera Paula Rubensa.

Po prawej stronie znajduje się kaplica św. Zofii, wybudowana jako kaplica cechowa krakowskich piekarzy w 1442 roku. We wnęce znajduje się unikatowy, późnorenesansowy konfesjonał należący do najstarszych zachowanych w Krakowie. Pozostałe konfesjonały barokowe w kościele przeniesione tutaj zostały z katedry wawelskiej. W kościele Świętego Krzyża znajduje się 21 epitafiów. Sześć z nich jest w języku łacińskim, pozostałe po polsku. Usytuowane są wewnątrz na zachodniej ścianie nawy głównej, w łuku tęczowym, w kaplicy św. Zofii i jedno w kruchcie. Poświęcone są w sumie trzydziestu osobom, między innymi Helenie Modrzejskiej. Stanowią ciekawy wycinek historii Krakowa od roku 1635 aż po dzień dzisiejszy. Niektóre epitafia



Nawa kościoła pw. Świętego Krzyża

zawierają oznaczenie D. O. M., czyli Deo Optimo Maximo, co tłumaczy się na język polski: Bogu Najlepsze-
mu Największemu.

W centralnej części chóru ulokowano organy, nadając im formę architektoniczną równie piękną, jak niepowtarzalną. W nawie głównej kościoła Świętego Krzyża znajduje się krakowska perelka kultury - najstarsza w mieście barokowa szafa organowa.

Poza tym uwagę mogą przyciągnąć: brązowa chrzcielnica z 1423 roku, skrzydła gotyckiego tryptyku z nieistniejącego już kościoła św. Michała na Wawelu, a także stalle pochodzące z XVII wieku zdobione polichromią przedstawiającą sceny z życia duchaków, tron prepozyta duchaków oraz ambona z 1 ćw. XVII wieku. Obok kościoła znajduje się wczesnogotycka, kamienna plebania, która jest najstarszym zachowanym budynkiem mieszkalnym w Krakowie.

Na kolejny spacer zapraszamy tym razem na ul. św. Krzyża i ul. Mikołajską.

Źródła: wikipedia, www.krzyzkrakow.pl.

Podróże po Azji Środkowej

Ponad dwadzieścia lat temu miałem okazję zwiedzić Moskwę. Mieszkałem w kompleksie hoteli o nazwie „Izmajłowo”, zbudowanym dla potrzeb Letnich Igrzysk Olimpijskich w 1980 roku. Hotel ten był dobrym miejscem wypadowym, skąd można było rozpocząć zwiedzanie Moskwy. Miasto jest ogromne i liczy ponad 50 km długości, stąd jedynym polecanym środkiem lokomocji jest metro, które słynie na całym świecie z przepychu, każda stacja jest pałacem, wiszą

nie który można zwiedzać. Zaskoczyła mnie ogromna armata na wzgórzu zwana carpuszka w której mieści się dorosły człowiek, co udowodniłem wchodząc do środka armaty. Sam Kreml jest imponującym obiektem i w porównaniu do naszego Wawelu jest ogromny. Ludzie w Moskwie są bardzo otwarci i bardzo mili, a Moskwiżanki są bardzo eleganckie podobnie jak Francuzki albo Włoszki.

Z Moskwy udałem się samolotem do Aszchabadu, który leży w centrum pustyni Kara-kum, jest to pustynia o powierzchni przewyższającej powierzchnię naszego kraju. Samo miasto Aszchabad jest przepiękne, chociaż leży na pustyni to jest poprzeplatane licznymi kanałami co sprawia że nie odczuwa się tam upału. Jest to dość młode miasto, powstałe z wioski o tej samej nazwie. W 1869 Rosjanie zbudowali fortecę na wzgórzu obok wioski. Z Aszchabadem jest związana niesamowita przygoda, bowiem przeżyłem tam trzęsienie ziemi, które miało miejsce w nocy. Polegało ono na tym, że wszystkie przedmioty w moim pokoju były wprowadzone w drgania o wysokiej częstotliwości i trwało to około minuty. Na drugi dzień dowie-



Samarkanda



Kobiety w Turkmenistanie

tam nawet piękne żyrandole. Po dojechaniu do Placu Czerwonego zobaczyłem ogromną kolejkę do Mauzoleum Lenina, którego niestety z tego właśnie powodu nie obejrzałem. Byłem natomiast na Kremlu, w rejo-

nie którym jest to normalne i zdarza się często. Trzęsienie miało 3 stopnie w skali Richtera. A poza tym można tam kupić przepiękne dywany, gdyż Aszchabad leży na jedwabnym szlaku. Miałem okazję spróbować również u miejscowego gospodarza napoju z wielbłądziego mleka (kumys), które w postaci sfermentowanej piją miejscowi. Byłem zaproszony też na herbatę do miejscowego dobrze sytuowanego kupca, który był właścicielem czterech żon. Spotkałem się tam z bardzo miłym i serdecznym przyjęciem. Warto zwiedzić bazyliki, które są bardzo kolorowe i pełne różnorodności, które nie występują nigdzie indziej (tkaniny z jedwabiu i ręcznie tkane dywany, których nie kładzie się jak u nas na podłodze lecz przez miejscowych są wieszane na ścianach).

Duszanbe jest stolicą Tadżykistanu położonym dwadzieścia km od granicy z Afganistanem, z którego można zobaczyć góry Afganistanu. Z Duszanbe możemy tanią linią lotniczą przemieścić się do Taszcentu,

który jest położony na przedgórzu Tienszanu. Zamieszkuje go ponad 2 miliony mieszkańców. Jest głównym ośrodkiem przemysłowym i kulturalno-naukowym kraju. Jednym z największych miast środkowej Azji, jest też bardzo dobrze położony ze względu na otaczającą go zielenią, mnóstwo parków, po którym można się poruszać metrem, co bardzo pomaga w zwiedzaniu.

Na dziedzińcu hotelu w którym mieszkałem spotkałem grupę studentów amerykańskich, którzy grali w football amerykański, co było dużym zaskoczeniem, w tym rejonie świata. Ludzie w tym rejonie są bardzo gościnni i na co dzień chodzą w strojach ludowych przez co bardzo podkreślają swoją tożsamość narodową. Następnie udałem się do Buchary, która razem z Samarkandą leży na jedwabnym szlaku. Są to miasta leżące na szlaku handlowym z Chin oraz Indii do Turcji, które do dzisiaj pełnią swoją funkcję handlową, a jednocześnie są jednym z najstojniejszych ośrodków kultury, nauki i sztuki islamskiej.

Samarkanda była jednym z miejsc zesłań Polaków po powstaniu listopadowym i styczniowym. W 2001

roku miasto zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Z kolei Buchara jest jednym z najcenniejszych zespołów architektury islamu w Azji Środkowej i znajduje się tam około 140 zabytków, m.in. cytadela Ark, ruiny murów obronnych, mauzoleum Samanidów, zwane też mauzoleum Ismaila Samanidy z IX-X wieku; Najstarszym zabytkiem w tym mieście jest meczet zwany Bibi Chanum, który ma bardzo wysoką kopułę o wysokości 44m i szerokości 19m. Zabytkowe centrum Buchary zostało wpisane w 1993 roku na Listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Z uwagi na możliwość taniego podróżowania liniami rosyjskimi można zwiedzić pół świata, co mnie się udało, i dotrzeć w rejony, które są rzadko przez Polaków odwiedzane, a które warto zobaczyć, ponieważ pozostają na długo w pamięci. To, co chyba jest najważniejsze to „zapach orientu”, którego można doświadczyć na każdym kroku, czy to podczas zwiedzania islamskich zabytków, czy w orientalnych kafejkach, których jest bardzo dużo w każdym mieście, czy spotkać z ludźmi.

Recenzje

„Matka” – Sewer Ignacy Maciejowski

Akcja powieści rozgrywa się w miejscowości Poręba koło Limanowej. Bohaterami są członkowie rodziny Porębskich: ojciec Szymon, matka Magda i ich dzieci córka Maria, i synowie: Antoni i Władek. Magda umiała czytać druk, lecz nie umiała pisać, jednak uczyła miejscowe dzieci czytania z elementarza. Na wzniesieniu stała ich chata o niebieskawym tle i białych oknach. Poza nią była stajenka i stodoła. Pewnego zimowego dnia wyglądała z chaty Magda i wołała gromadkę małych dzieci do wnętrza, które uczyła czytać. Na ścianie izby wisiały obrazy świętych pańskich. Stało łóżko nakryte pierzyną i wzorzystym kilimkiem. Pod oknami rozciągał się długi stół, jak cała izba, a przy nim stała ława. Na stole leżała czarna księga pod tytułem „Żywoty świętych” ks. Piotra Skargi. Przyszły także matki dzieci, które chciały wysłuchać egzaminu dzieci z czytania. Tylko kilkoro dzieci płynnie czytało. Jeden z chłopców umiał czytać „Żywot męczennika i patrona ziemi krakowskiej” Św. Stanisława zabitego pod Krakowem na Skałce. Każda z kobiet kładła na łóżku zapłatę: garnek grochu, woreczek kaszy, garnuszek masła, serek i bryndzę.

Magda Porębska miała dwóch synów, którzy uczyli się w Klasztorze Cystersów w Szczyrzycu, a mianowicie 11-letni Antoni i młodszy o rok Władek. Kумы dziwiły się, że Porębska chce dwóch synów wykształcić,

a ona ciągle wzywając pomocy boskiej miała iść na piechotę do klasztoru. Miała w Limanowej kupić nowe elementarze dla dzieci, które uczyła. Ojciec Szymon ciężko pracował przy rąbaniu drzew w pobliskich lasach i przy robieniu z nich desek, które zawoził najczęściej do Mszany Dolnej i nie zgadzał się na naukę młodszego syna. Starszy miał być księdzem, ale młodszy miał zostać na gospodarstwie. Tymczasem Magda ciepło się ubrała, pożegnała córkę, poprosiła męża o pieniądze na buty dla młodszego Władka i ruszyła w drogę do klasztoru. Szymon krytykował wydatek, ale w końcu dał pieniądze. Wówczas były to guldeny, albo szwajcary. Poza tym mieli dług, ponieważ przeżyli pożar. W czasie drogi przejechał obok Magdy biały koń, a na nim czarny jeździec. Z daleka widziała już Limanową, a usnęła na kamieniach. Obudził ją głos mężczyzny, dróżnika z Załasowy, który miał w czwartej klasie syna, a Antek był w trzeciej klasie. Chłop miał sianie z koniem i podwiózł Magdę do Limanowej. Drugą osobą, która pomogła Magdzie dojechać do klasztoru był Paweł. Dopiero na drugi dzień, w południe Magda zobaczyła wieże klasztorne. Wysiadła z sań. Dwaj synowie Magdy za niewielką opłatą mieszkali w chacie samotnej wdowy. Wreszcie nastąpiło powitanie Magdy



Bożena
Florek

z synami, którzy uczyli się wzorowo i ukończyli naukę z odznaczeniami i pochwałą przeora. Na wakacje Antek i Władek przyjechali do domu rodzinnego. Ojciec był zadowolony, tym bardziej, że starszy syn Antek pojechał pociągiem z matką do Krakowa, aby uczyć się w gimnazjum Św. Anny. Po przyjeździe do Krakowa Antek z matką szli Plantami niosąc skrzynkę z niezbędnymi rzeczami. Nikt się nimi nie zainteresował. Dopiero staruszek zaprowadził matkę i syna na ulicę Sławkowską, gdzie znajdowali się w klubie gimnazjaliści. Dwaj uczniowie gimnazjum, którzy już kończyli naukę zaprowadzili ich na przedmieście, na Nową Wieś, gdzie piekarnica wynajmowała mieszkania uczącej się młodzieży. Ponadto nigdy nie zabrakło u niej chleba. Magda zapłaciła za 4 miesiące. Zwiedzili Wawel, byli w kościele Mariackim i na Kopcu Kościuszki. Magda spała tylko do północy u piekarnicy, bowiem o tej porze chciała na piechotę wrócić do Poręby koło Limanowej. Zostawiła Antkowi trochę pieniędzy,

a sama szczęśliwie wróciła do domu. Przywitały ją młodsze dzieci, a Władkowi w tajemnicy obiecała, że za rok zajmie miejsce brata Antosia. Prosiła tylko, żeby nic nie zapomniał z wiedzy zdobytej w klasztorze. Według ich ojca starszy miał być proboszczem, a młodszy pewnie wójtem, lecz Władek miał wielki zapal do książek i do nauki. Magda potajemnie przynosiła mu książki od sekretarza rady powiatowej. Matka pocieszał syna Władka, że trzeba zgodzić się z wolą bożą i czekać na pewien znak. Tymczasem Szymon kupił dwa woły, które Władek musiał pilnować na polanie leśnej. Pewnego dnia przed Wigilią zapukał niespodziewanie Antek, wszyscy przywitali go serdecznie. Przywiózł dla wszystkich prezenty, które kupił za pieniądze zarobione dzięki korepetycjom u zamożnego państwa Jaroczyńskich. Pewnego letniego dnia Władek pędził dwa woły, na polanę, gdy drwale skierowali ścięte kłocce drzewa i spuszczały je w dół. Wówczas Władek wpadł w kotłnię obok do której wejście zasłoniły kłocce drzewa, zabili tylko jednego woła, a Władek dzięki pomocy zaprzyjaźnionych chłopów z Poręby wyszedł cały i zdrowy. Wówczas Magda zawołała, że to właśnie znak, cud boży. Szymon po tym wydarzeniu tak się wzruszył, że

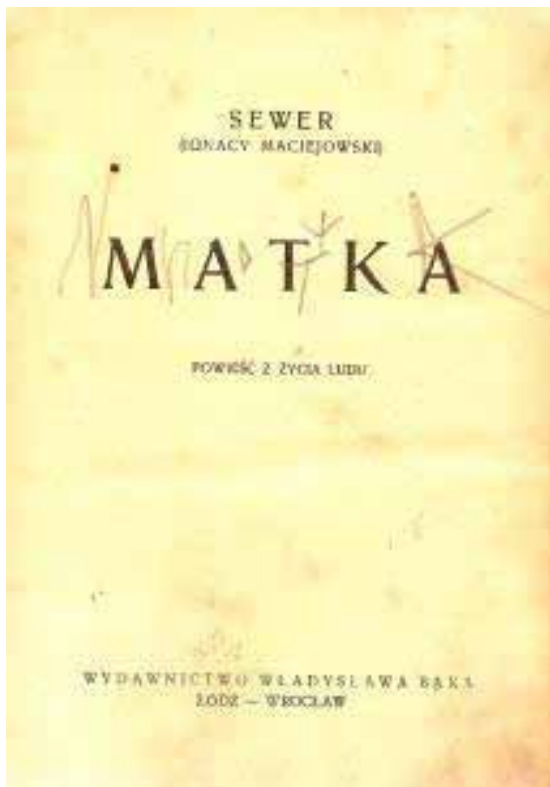
wyraził zgodę na naukę młodszego syna i dał nawet zaoszczędzone pieniądze. Magda z obu synami pojechała do Krakowa, a Antek w drugiej klasie dostał już stypendium. Następnego dnia Władek w gimnazjum św. Anny zdał egzamin z odznaczeniem. Bracia pełni entuzjazmu planowali dalszą naukę na Uniwersytecie

Jagiellońskim. Jednak ich ojciec podupadał na zdrowiu, ale jeszcze przed śmiercią ucieszył go fakt, że synowie przywieźli matce dzieła Juliusza Słowackiego, aby gdy zatęskni za nimi spoglądała na te dzieła. W grudniową, zimową noc Szymon już nie zdołał iść do pracy rąbać drzewa dostał nagle wysokiej gorączki i po ostatniej nocy już się nie obudził. Przyjechali synowie i młodszy Władek miał pewne wyrzuty sumienia. Matka zdecydowała, że naukę muszą skończyć obydwaj chociaż by musiała wziąć dług w kasie zapomogowej, który synowie mieli oddać po skończeniu nauki. Upłynęło parę lat, bieda dokuczała. Często na spłacenie kasy trzeba było sprzedać ostatnią

krowę, ostatni korzec ziarna lub korale zastawić u Żyda w lombardzie. Magda śmiała się z biedy i gdy już była starszą kobietą pokazując w stronę Krakowa mówiła: „Tam jest moja radość, moja nagroda, moja pociecha. I cóż mi głód zrobi, byle tylko nie zdusił przed czasem”. Wkrótce potem w maju Magda dostała list od młodszego syna, który pisał, że pierwsza jego praca literacka idzie do druku – idzie w świat. Władek prosił matkę, żeby przeczytała kilka ulubionych słów: „Ukochałem lud biedny nad miarę, bom się jego pieśnią wykołysał. Ukochałem zwyczaję i gwarę, którem jako dziecko jego wyssał. Co mnie wiąże z ludem jeszcze szczerzej, powiem, choć mi wielu wiary nie da, to choroba, która w nim się szerzy. Oto wspólna towarzysza – bieda”.

Młodszy syn prosił matkę, że zawsze gdy zatęskni, by czytała jego strofy. Po której to prośbie Magda załapała się łzami, robiąc w powietrzu znak krzyża na błogosławieństwo dzieciom.

W powieści mamy przykład poświęcenia matki dla swoich dzieci, która z wielkim wyrzeczeniem kształciła swoich synów często żyjąc w skrajnej biedzie. Czytelnik może być ciekawy ile takich matek jest nie tylko w naszym kraju, ale i na całym świecie.



Humor numeru



Krzysztof Kijowski
tekst



Wojciech Wierzbicki
rysunek

Tato pyta syna: – Synku, zagramy w piłkę?
Na to syn: – W piłkę się nie gra, tylko się ją kopie!

Leszek szedł z pracy ze swoim kolegą.
Leszek mówi – Stasiu, kiedy pójdziemy na mecz?
Stasiu na to: – Jak nasi piłkarze będą lepiej grać!



Czarny sport

25 maja tego roku odbyła się 4 kolejka Polskiej 2 Ligi Żużlowej. O punkty walczyły drużyny Speedway Wanda Kraków oraz Kolejarz Opole. Mecz ten zainaugurował nasze wyjście na zawody żużlowe. W całym spotkaniu przeważała drużyna gospodarzy, której zawodnicy lepiej dopasowali motory do nawierzchni torów, co pozwoliło na zwycięstwo różnicą ponad 20 pkt. Było to drugie zwycięstwo żużlowców Wandy w 4 dotychczas rozegranych kolejkach. Mecz przyniósł wiele walki na torze, ofensywnych akcji pozwalających na efektowne mijanie przeciwnika. Byliśmy również świadkami wywrotek, najczęściej niegroźnych. Wyjście na mecz żużlowy dało nam wiele satysfakcji oraz podniosło ad-



renalinę w czasie oglądania walki żużlowców na torze bark w bark. W planach mamy kolejne wyjścia na mecze żużlowe określane „czarnym sportem”.

Wisła Kraków-Zawisza Bydgoszcz

W dniu 1 czerwca 2014 byliśmy na meczu Ekstraklasy Piłki Nożnej Wisła Kraków-Zawisza Bydgoszcz. Był to ostatni mecz sezonu 2013/14. Padł wynik 2:1 dla gospodarzy, czyli dla krakowskiej Wisły. Mecz trzymał w napięciu – to goście zdobyli pierwszą bramkę już w pierwszym kwadransie spotkania po szybkiej kontrze. Jednak gospodarze szybko doprowadzili do remisu i równie szybko strzelili

gole na 2:1. Strzelcami bramek dla Wisły byli: P. Brożek i S. Sitlic. Oglądaliśmy mecz, w którym było wiele

szybkich akcji i zwrotów sytuacji, a także wiele parad bramkarskich. W nowych planach mamy wyjścia na mecze w najbliższym sezonie, który rozpoczyna się już w lipcu. Będziemy dopingować Wiselkę, życząc jej i wszystkim kibicom zdobycia przez nią Mistrzostwa Polski.



Złote Myśli

Futbol kibica zachwyca.

Sport kibica zachwyca.

Futbol jest największym szczytem gry w piłkę nożną.

Perła

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców:

Krystyna Cymerys

Krzysztof Kijowski

Marian Skoczylas

Romana Wądrzyk

Wojciech Wierzbicki

Spotkania Rady Mieszkańców odbywają się nadal regularnie co dwa tygodnie. Członkowie Rady omawiają problemy zgłaszane przez mieszkańców, a następnie w ważniejszych sprawach kontaktują się z Kierownictwem. Pod koniec każdego miesiąca są organizowane Zebrania Społeczności, na których omawiane są aktualności z życia Domu – imprezy i wydarzenia mijającego miesiąca, a także inne bieżące sprawy. Jest także możliwość poruszenia nurtujących spraw, zadania pytań, zgłaszania własnych propozycji oraz podzielenia się ze społecznością własnymi przemyśleniami.

Rada prosi mieszkańców o kontaktowanie się we wszystkich sprawach, w których może być pomocna. Prosimy również o udział w comiesięcznych Zebraniach Społeczności, które odbywają się jak zawsze w kawiarence „Grosik” w bud. 41, zazwyczaj w ostatni dzień miesiąca.

AKTUALNOŚCI

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” wystawiła trzykrotnie tegoroczne przedstawienie zatytułowane „Lampa Alladyna”. Premiera odbyła się podczas XII Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika”. Po raz drugi grupa wystąpiła 26 maja z okazji Dnia Matki na terenie naszego Domu, a po raz trzeci – w ramach XV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” na KS Bronowianka. Za przedstawienie grupa otrzymała Małą Buławę. Nasze nowe przedstawienie opisujemy w tym numerze.

W ramach XV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” wzięliśmy udział w licznych imprezach i wyjściach, byliśmy między innymi w teatrze, muzeach, braliśmy udział w zawodach wspinaczkowych, piknikach i warsztatach bębniarskich. Relację z tych wydarzeń zamieszczamy w środku numeru.

Korzystając z ciepłych dni, regularnie chodzimy na spacer i organizujemy pikniki w plenerze. Z radością bierzemy też udział w piknikach organizowanych przez zaprzyjaźnione Domy, byliśmy m.in. na pikniku w DPS w Więckowicach, w DPS na ul. Nowaczyńskiego, w ŚDS w Zagórzanach, w DPS przy ul. Kluzeka i na ul. Ułanów 25.

Jak w ubiegłych latach, także teraz od pierwszych dni lata są organizowane letnie warsztaty przed budynkiem, w ramach których odbywają się zajęcia o różnorodnym charakterze, od plastycznych po sportowe, m.in. zajęcia kulinarne, muzyczne, kosmetyczne i ceramiczne.

Chętnie też spędzamy czas przy muzyce, grając, śpiewając i wspólnie się bawiąc. Oprócz naszych regularnych muzycznych spotkań przy gitarze w budynkach lub przed nimi, w ostatnim czasie polubiliśmy także karaoke. Braliśmy udział w VII Festiwalu Osób Niepełnosprawnych w DK Domek Artystów Wszelakich w Chrzanowie. W ramach Europejskich Dni Operowych uczestniczyliśmy w otwartej próbie w Operze Krakowskiej.





Nadal chętnie i z zapałem bierzemy udział w zawodach i imprezach sportowych. W czerwcu braliśmy udział w Turnieju Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy. Z końcem maja w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych uczestniczyliśmy w zawodach wspinaczkowych na hali „Reni Sport”, w nagrodę otrzymaliśmy medale. Regularnie także chodzimy na mecze piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, a także na mecze żużlowe, o wybranych meczach piszemy w tym numerze. Regularnie prowadzimy rozgrywki karciane, a potem zawody gry w remika.

Szczęście

Do szczęścia kochanego trzeba życia nieśmiertelnego.

Do szczęścia wiecznego trzeba życia Bożego.

Do szczęścia wiecznego trzeba życia kochanego.

Do szczęścia wiecznego trzeba życia mocnego.

Do szczęścia wiecznego trzeba życia różnego.

Do szczęścia wiecznego trzeba życia innego.

Do szczęścia trzeba życia wszechstronnego.

Szczęście jest weselem duszy.

Szczęście jest doskonałym zadowoleniem, weselem, radością i błogostanem aż do satysfakcji Osób.

Perla

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas nasi koledzy:

Pan **Janusz Ruszel** – mieszkał od wielu lat w naszym Domu (bud. 41A), był bardzo lubiany przez innych, miał wiele zainteresowań, którymi chętni się dzielił.

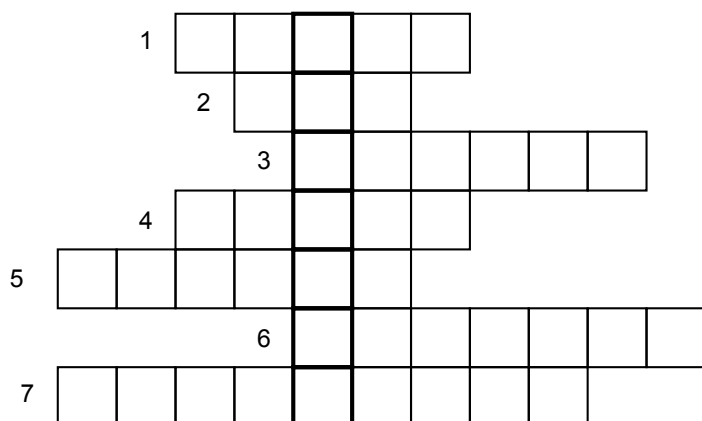
Pan **Tadeusz Siarczyński** – odszedł od nas niedawno, po wielu latach mieszkania w naszym Domu (bud. 41), wyróżniał się zdolnościami plastycznymi.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...



rys. Tadeusz Siarczyński

Krzyżówka na lato



Objaśnienie haseł:

- 1) Harcerski odpoczynek w namiotach
- 2) Doskonały na letnie spacer, pełen grzybów i borówek
- 3) W morzu, jeziorze lub rzece, bezpieczna pod okiem ratownika
- 4) Na niej odpoczywamy opalając się, relaksując w koszach, zbierając muszki
- 5) Obserwujemy jego wschód i zachód
- 6) Pełno ich na Mazurach
- 7) Autokarowy lub np. rowerowy krajoznawczy relaks w plenerze

*Miłych, udanych,
słonecznych
wakacji!*

Perła



rys. Piotr Madej

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