



tekst

MONIKA ŁACKA

redaktor wydania

Co najchętniej jedzą dzieci? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, wystarczy poobserwować zachowanie uczniów, idących na szkolną wycieczkę np. do centrum miasta i rzucających się – dosłownie – na sklepy, w których mogą kupić colę lub chipsy. Podobnie jest w wielu szkolnych sklepikach. Nie dziwnym się więc, że potem w tramwaju, pomiędzy stojącymi szczupłymi dorosłymi, przepychają się „rozkoszne małe tłuścioszki”, które koniecznie chcą znaleźć wolne miejsce. Czy aby na pewno te pulchne dzieci są rozkoszne? Wygląda na to, że odchudzanie uczniów jest konieczne!

Kraków pamięta, dziękuje, czeka

30 lat minęło

16 października 1978 r. cała Polska ze wzruszeniem słuchała słów: „Habemus papam”.
16 października 2008 r. Kraków jednym głosem zaśpiewał: „Nie lękamy się”.

Pod takim właśnie hasłem w czwartkowy wieczór na placu przed bazyliką franciszkanów, na ul. Franciszkańskiej 3, odbyły się modlitewne czuwanie oraz koncert, podczas którego wystąpili m.in. górale z Podhala, krakowscy klerycy, Krakowska Młoda Filharmonia, Andrzej Lampert, Jerzy Stuhr, Danuta Michałowska oraz Lidia Jazgar z zespołem „Galicja”. Wcześniej, bo o godz. 17.00, odezwał się dzwon Zygmunta, a następnie rozbrzmiały dzwony wszystkich kościołów archidiecezji krakowskiej,

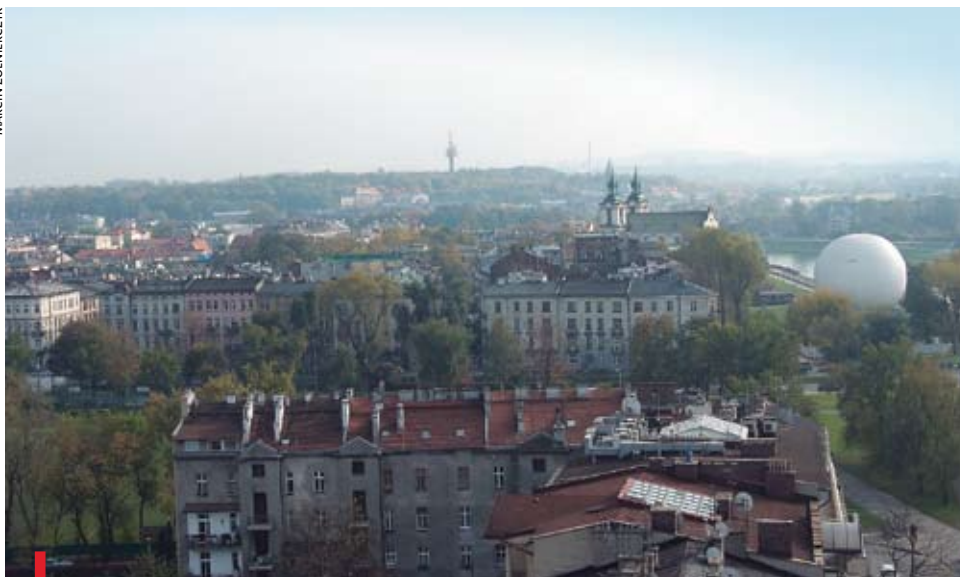


Nie lękamy się i nawet ulewny deszcz nie popsuł pięknej atmosfery koncertu pod papieskim oknem

by przypomnieć, że 30 lat temu kard. Karol Wojtyła został wybrany na Stolicę Piotrową. W katedrze na Wawelu została również odprawiona dziękczynna Msza św. za pontyfikat Jana Pawła II oraz w intencji rychłego wyniesienia na ołtarze największego z Polaków.

Z kolei w Centrum JP II „Nie lękajcie się” przy ul. Kanoniczej 18 otwarto wystawę, która jest zbiorem najpiękniejszych 100 fotografii i wspomnień, wybranych na drodze głosowania ze wszystkich umieszczanych przez internautów na portalu www.mojpapiez.pl. **mł**

Biurokracja górą!



KRAKÓW. Dopóki problemy się nie skończą, pozostaje nam oglądać statyczny balon... najlepiej z dachów okolicznych budynków

Nowa atrakcja turystyczna Krakowa, czyli platforma widokowa podwieszona do olbrzymiego balonu, już w czerwcu miała pozwolić na podziwianie panoramy miasta – a przy dobrej widoczności również Tatr – z wysokości 150 metrów. Chociaż kończy się październik, to konstrukcja wciąż stoi nieruchomo w pobliżu Skałki, na Bulwarze Inflanckim, i opornie przygotowuje się do pierwszych lotów w podniebne przestworza. Pomimo że spełnia już wszystkie wymogi konserwatora zabytków, plastyka miejskiego, architekta miasta oraz Urzędu Lotnictwa Cywilnego, zaprotestowali mieszkańcy okolicznych budynków, którzy boją się, że balon zasłoni im widok na Wisłę. Jak długo jeszcze potrwają urzędniczo-formalne problemy? Oby niedługo.

Wystawa „Czas zatrzymany 2”



Marcjanna i Franciszek Ptakowie z Bienczyz w otoczeniu rodziny, zdjęcie z ok. 1917 r.

NOWA HUTA. Jeszcze tylko do 3 listopada można oglądać w Foto-Galerii Nowohuckiego Centrum Kultury w Krakowie wystawę pt. „Czas zatrzymany 2”, która jest kontynuacją cyklu realizowanego od 3 lat przez artystę fotografika Adama Gryczyńskiego. Latem 2007 r. plenerowa wystawa na placu Centralnym pokazała, że ze starych fotografii może powstać fascynujący pejzaż pamięci, wydobywający spod

zasłony dymów i asfaltowo-betonowej powłoki dzisiejszego miasta zupełnie nowy horyzont. Obecnie kilkaset fotografii pochodzi głównie z rodzinnych albumów mieszkańców wsi, na których powstała Nowa Huta i kombinat metalurgiczny. Najstarsze zdjęcia wykonano w latach 80. XIX w. – pokazują one miniony świat mieszkańców Mogiła, Krzesławic, Bienczyz, Czyżyn, Pleszowa.

mt

Łączy ich miłość do Matki Bożej

MSZANA DOLNA. Już po raz 19. mieszkańcy Mszany Dolnej pielgrzymowali do Sanktuarium MB Bolesnej w Limanowej. Około 300 osób, zarówno ludzie młodzi, jak i seniorzy, a nawet bardzo małe dzieci, pokonało ponad 30 km drogi, by dziękować Matce Bożej za nieustającą opiekę oraz pokazać, że miłość do Maryi pokonuje wszelkie podziały. – Pozornie dużo nas

dzieli. Mieszkańcy Mszany Dolnej są Zagórzanami, limanowianie są Lachami, nasze miasta należą do innych diecezji, ale łączy nas coś ważnego: Matka Boża, która znosi granice i różnice między ludźmi – mówi Tadeusz Filipiak, burmistrz Mszany Dolnej, który również wyruszył na pielgrzymi szlak.

mt



Pątnicy z Mszany Dolnej już po raz 19. złączyli się z Limanową we wspólną modlitwie

Z wieloma symbolami

NOWY TARG. Tron papiecki z portretem Jana Pawła II, figura Matki Bożej Ludźmierskiej – to symbole uroczystości 30. rocznicy wyboru Jana Pawła II, które można było zobaczyć w czasie koncelebrowanej Mszy św. na nowotarskim rynku. Eucharystii przewodniczył ks. Tadeusz Juchas, dziekan dekanatu nowotarskiego i kustosz ludźmierskiego sanktuarium. Na uroczystość w czwartek 16 października przybyli górale ze wszystkich stron Podhala, niektórzy ubrani w stroje regionalne. Obecni byli również mali hokeiści

w swoich sportowych strojach ze Szkoły Podstawowej nr 11 im. Żołnierzy Armii Krajowej w Nowym Targu. Obchody VIII Dnia Papieskiego i 30. rocznicy wyboru Jana Pawła II, które trwały w Nowym Targu i Ludźmierzu przez cały tydzień, zakończyły się w niedzielę 19 października w nowotarskiej parafii na Równi Szaflarskiej, koncertem Miejskiego Naczelniczego Chóru „Gorce”. Najmłodsza nowotarska parafia będzie w przyszłości pod wezwaniem Jana Pawła II.

jpg

O. Ludwik Mycielski – mnich od 50 lat

TYNIEC. Współbracia zakonni, parafianie tynieccy i przyjaciele zgromadzili się na niedzielnej Sumie wokół obchodzącego złoty jubileusz profesji zakonnej o. Ludwika. Jubilat jest mnichem opactwa w Tyńcu, założycielem wspólnoty benedyktyńskiej w Biskupowie na Śląsku Opolskim, biblistą, autorem wielu artykułów i książek, cenionym kaznodzieją i kierownikiem duchowym. W homilii o. Ludwik



podkreślił m.in., że mimo ponad 20-letniej nieobecności w Tyńcu otacza go miłość tynieckich współbraci. Jej konkretnym wyrazem jest czekająca na niego zawsze cela. Śluby zakonne jubilat odnowił przed przewodniczącym Eucharystii opatem tynieckim o. Bernardem Sawickim. O. Ludwik Mycielski otrzymał krzyż jubileuszowy z wizerunkiem Chrystusa ukrzyżowanego i Maryi.

ds

W obronie najmniejszych pacjentów

ŁAGIEWNIKI. W dniach od 18 do 19 października, w auli Jana Pawła II przy Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie, trwała konferencja pod hasłem: „Dziecko jako pacjent przed i po urodzeniu”, zorganizowana przez Ogólnopolską Sekcję Ginekologiczno-Położniczą, oraz inne instytucje, wspierające kampanię ochrony ludzkiego życia. Spotkanie miało na celu zwrócenie uwagi na problematykę terapii dziecięcej jeszcze w okresie płodowym, a także krótko po porodzie. Terapia ta, jak podkreślali obecni na sali wybitni specjaliści, wiąże się z etyczną dyrektywą traktowania dzieci nienarodzonych jako pełnoprawnych istot ludzkich, zasługujących na odpowiednią opiekę medyczną,

często wymagającą zaawansowanej ingerencji klinicznej, zwłaszcza w przypadkach chorób genetycznych. Głos zabrał m.in. prof. Giuseppe Noia z Rzymu, który zobrazował nowe granice terapii płodu. Honorowy patronat nad imprezą objął ks. kard. Stanisław Dziwisz. as

GOŚĆ KRAKOWSKI
krakow@goscnieznelny.pl

ADRES REDAKCJI: 30-960 Kraków 1,
ul. Wiślna 12, skr. poczt. 543
TELEFON/FAKS 012 429 67 31
REDAGUJĄ: ks. Ireneusz Okarmus –
dyrektor oddziału,
Bogdan Gancarz, Monika Łącka

Niebezpieczne syndromy rodzinne

Dziecko w świecie dorosłych

O zagrożeniach współczesnej rodziny z **ks. dr hab. Januszem Mastalskim**, profesorem Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, rozmawia Monika Łącka.



MONIKA ŁĄCKA

MONIKA ŁĄCKA: Papieska Akademia Teologiczna rozpoczęła cykl konferencji naukowych, ukazujących nauczanie społeczne Jana Pawła II w odniesieniu do codzienności życia rodzinnego. Pierwsza odsłona cyklu dotyczyła zależności między środowiskiem życia a problemami współczesnej rodziny. Czy dziecku żyjącemu na początku XXI wieku łatwo jest wejść w świat dorosłych?

Ks. JANUSZ MASTALSKI: – Myślę, że nie najłatwiej. Współczesność serwuje rodzinie nowe zagrożenia i kryzysy, dotyczące m.in. jej trwałości czy mniejszej skuteczności wychowawczej rodziców. Rodzina jest pierwszą szkołą uczuć, która ma dać poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że kocham i jestem kochany. Nie można jej zastąpić, ale może być ona toksyczna i nie spełniać swoich zadań.

Podczas konferencji mówił Ksiądz o czterech syndromach, które są charakterystyczne dla atmosfery domu rodzinnego. W jaki sposób pierwszy z nich, czyli zagubiona religijność rodziców, wpływa na zachowanie dziecka?

– Jeden z wybitnych socjologów powiedział, że nasz stosunek

do Kościoła to zaawansowana schizofrenia: mówimy, że Bóg tak, ale Kościół nie. Nie życzymy sobie, by Kościół mieszał się do polityki, nie chcemy go widzieć przy władzy, a jego wskazania w dziedzinie społecznej i politycznej są niewiele warte. Ludzie, choć mówią, że są wierzący, to nie zgadzają się, by księża pouczali ich w dziedzinie moralności. Dla wielu religia zaczyna się i kończy w budynku kościoła, w domu jest już inne życie. Dzieci obserwują więc, że zasady wiary nie przekładają się na sposób postępowania rodziców. W efekcie uczeń mówi, że to, czy wierzy, to jego prywatna sprawa, że Kościół jest mu potrzebny tylko wtedy, gdy ma problemy, że chodzi na katechezę, ale nie pogłębia wiary. Pojawia się relatywizm moralny. Rodzice uczą kłamać, nawet w najprostszych sprawach. Kolejny problem to kryzys modlitwy, którą zastępują: telewizor, komputer i telefon. Konsumpcjonizm nie sprzyja wyciszeniu się, a Bóg pokazywany jest dziecku jako mag,

który ma spełniać nasze prośby. Jeśli nie spełnia, to rozczarowani przestajemy wierzyć w skuteczność modlitwy. Dziecko, które nie widzi modlących się rodziców, nie idzie razem z nimi na Mszę św., może zacząć wstydić się swojej wiary.

Jeżeli do zagubionej religijności dołożymy przekonanie, że nie mamy żadnego wpływu na to, co się dzieje, to trudno jest odnaleźć sens życia?

– Na tzw. syndrom wyuczony beznadności mają wpływ trzy deficyty: emocjonalny, motywacyjny i poznawczy. Są one wyraźnie zauważalne we współczesnej rodzinie. Matka z zaburzeniami emocjonalnymi, czy skłonnością do depresji, nie radząca sobie z samodzielnym rozwiązywaniem problemów, nie mająca motywacji do aktywnej działalności, mimowolnie przenosi to wszystko na dziecko. Beznadni rodzice krzyczą, odreagowują na dziecku swoje niepowodzenia i nadmiernie ograniczają dziecięcą swobodę oraz chęć poznawania świata. Dziecko ciągle słyszy: „nie masz nic do gadania, bądźcie tak, jak ja zechcę”, powinno cicho mówić i cicho oddychać, nie wolno się na nic skarżyć. W rodzinach, które cierpią na wyuczony beznadność (najczęściej ukrytą, najbliższe otoczenie nie dostrzega żadnych problemów), może się pojawić zespół dziecka maltretowanego. Jest ono zastraszone, poniżane i nie ma poczucia własnej wartości.

Na gruncie szkolnym i rodzinnym dużo mówi się o ADHD. Bez wątpienia jest ono poważnym problemem, ale nieco pomijany jest inny czteroliterowy skrót: PTSD. Co się pod nim kryje?

– PTSD, czyli syndrom stresu pourazowego, pojawia się, kiedy jakieś wydarzenie, np. śmierć

GOŚĆ
pod patronatem „Gościa”

bliskiej osoby czy ciężka choroba, przekraczają możliwości emocjonalne człowieka. Ten syndrom mocno

wpływa na atmosferę rodzinną. Do bierności i beznadności dokładają się objawy psychiczne i somatyczne. Mówiąc prościej, każdy odczuwany przez nas ból fizyczny ma swoje źródło w emocjach, nawet przeziębienie pojawia się wtedy, gdy spada odporność organizmu, np. na skutek silnego stresu. Człowiek cierpiący na PTSD często podświadomie dąży do kłeski, czuje lęk, ma napady paniki czy zaburzenia osobowości. Dziewczynka wychowująca się w domu, w którym jest PTSD, staje się kobietą mogącą mieć tendencję do wchodzenia w toksyczne związki, m.in. takie, w których mężczyzna stosuje przemoc.

Człowiek nieszczęśliwy, nieradzący sobie z rzeczywistością jest samotny, bo ciężko jest mu tworzyć więzi z innymi ludźmi?

– Dlatego czwartym syndromem, który warto zauważyć, jest syndrom samotności. Dziecko, które w rodzinie doświadcza dziwnego, represyjnego, a zarazem niekonsekwentnego systemu kar i nagród, przeżywa ból emocjonalny. Czuje się zagubione, nie ma dobrego kontaktu z rówieśnikami, nie umie tworzyć trwałych relacji. Pomiedzy dominującymi rodzicami a dzieckiem też nie ma zdrowych więzi emocjonalnych.

Pedagogika chrześcijańska mówi, że zawsze jest nadzieja, która tkwi w człowieku. Także od Kościoła zależy, w jaki sposób pomożemy rodzinie, która przeżywa kryzys. Pedagogizacja rodziców nie jest na najwyższym poziomie. Może z czasem się to zmienić?

Komunikacyjne zawirowania w stolicy Podhala

Wsiąść do busa, ale skąd?

W stolicy Podhala, Nowym Targu, trwa gehenna podróżnych, którzy korzystają z usług prywatnych przewoźników. Nowy właściciel dworca PKS wprowadził wysokie ceny za wjazd na stanowiska, więc większość przewoźników obsługujących busy zrezygnowała z wjeżdżania na dworzec. Nowy przystanek nie został wyznaczony.

Władze powiatu nowotarskiego (przynajmniej koncesje przewoźnikom prywatnym i odpowiedzialne za ich realizację) chcą debaty z miastem na temat dalszego losu prywatnych przewoźników. Chodzi o to, aby wyznaczyć na terenie miasta miejsca postojowe dla busów. Okazuje się, że przystanek przy ul. Królowej Jadwigi, z którego obecnie korzysta najczęściej podróżnych, jest tak zatłoczony, że ludzie stoją na ulicy, gdzie jest przez cały dzień bardzo duży ruch. Przejżdżają tamteży m.in. autobusy firmy Szwagropol do Krakowa. Parkują tam również wierni przyjeżdżający na nabożeństwa do największego w mieście kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Powiat a miasto

– Ja mam bardzo krytyczny stosunek do tego, co robi miasto, uniemożliwiając przyjazd do centrum ludziom z całego Podhala – mówi Maciej Jachymiak, wicestarosta nowotarski. – Przecież miejsca jest mnóstwo w rynku, ale busy nie mają tutaj pozwolenia na zatrzymywanie się – tłumaczy. Stanowisko powiatu i busiarzy jest zbieżne. – Muszą być miejsca, gdzie bez patrzenia na nowego właściciela nowotarskiego dworca ludzie będą w godziwych warunkach czekać na połączenie – mówią kierowcy busów.

Jak się okazuje, w mieście jest coraz mniej miejsc, gdzie prywatni przewoźnicy mogą się zatrzymywać. Według powiatu, w ogóle paradoksem jest to, że większość busów nie staje na dworcu, który był budowany z myślą o pasażerach. Marek Fryźlewicz, burmistrz Nowego Targu, przypomina, że już jakiś czas temu chciał prywatnym przewoźnikom oddać plac przy ul. Sikorskiego, ale niestety, nikt nie



Tak prawie przez cały dzień wygląda chodnik przy przystanku MZK przy ul. Królowej Jadwigi w Nowym Targu. To jedyny przystanek dla busów w centrum miasta

był zainteresowany jego przejęciem. Co do wpuszczenia busów na nowotarski rynek władze miasta są nieugięte. – Rynek nie jest miejscem zatrzymywania się prywatnych busów, a jest ich kilkadziesiąt. Przerabialiśmy to już. To całkowicie paraliżuje ruch i utrudnia pracę kierowcom Miejskiego Zakładu Komunikacji. Wielokrotnie skarżyli się oni na prywatnych przewoźników – mówi Marek Fryźlewicz.

Historia sporu

Burmistrz tłumaczy, że rokrocznie miasto do utrzymania MZK dopłaca około miliona złotych. Zwraca też uwagę na fakt, że koszty utrzymania i sprzątnięcia przystanków ponosi głównie miasto. Prywatni przewoźnicy nie dokładają się do tego, tak samo jak i powiat. Według wóldarza Nowego Targu, trzeba pomyśleć o innych miejscach na przystanki, również na drogach powiatowych. Jeżeli tylko uda się zrobić coś takiego, miasto obiecuje przekazać wiaty.

Spór busiarzy z nowotarskim PKS-em wybuchł już w lipcu, po znaczącym podniesieniu przez PKS stawek za korzystanie z przystanków dworcowych. Obecnie za jednorazowy wjazd na teren nowotarskiego PKS zamiast 2 zł prywatni przewoźnicy muszą zapłacić aż 10 zł. – Ja miałem ok. 10 wjazdów dziennie – mówi właściciel firmy Maraton. – Teraz ograniczyłem się do trzech. Opłata na takim poziomie jest uzasadniona, ale na dworcu w Krakowie. Natomiast stan dworca i placu

manewrowego w Nowym Targu, mówiąc delikatnie, pozostawia wiele do życzenia – dodaje. – W lipcu, gdy otrzymałem fakturę, aż usiadłem. Zamiast 1,5 tysiąca złotych miesięcznie, przyszło mi zapłacić 5,5 tysiąca – mówi pan Stanisław, właściciel innej firmy.

Najbardziej poszkodowani podróżni

Najbardziej zdezorientowani są podróżni. Na większości tablic z rozkładem jazdy (umieszczonych na dworcu) nie ma informacji, że odjazdy odbywają się z innego miejsca. Ludzie krążą między przystankami, mając nadzieję, że znajdą właściwy. – Przecież powinna być jakaś informacja. Jakakolwiek! – mówi oburzona Monika, mieszkanka Rabki, która dojeżdża do Nowego Targu codziennie do pracy. – Gdzie teraz mam szukać swojego połączenia? Gdy jestem po pracy, to przecież nigdzie już nie zdążę – mówi rozżalona. Podobnych głosów jest bardzo dużo.

Strach myśleć, co czeka podróżnych, którym przyjdzie oczekiwać w zimie, w złych warunkach atmosferycznych, na upragniony środek transportu do domu. Małe zadanie przystanku na ul. Królowej Jadwigi nie będzie w stanie ochronić ich przed deszczem i śniegiem. Pozostaje nadzieja, że władze samorządowe do tego czasu znajdą dobre rozwiązanie zaistniałej sytuacji, trwającej – i to jest wielkim skandalem – już kilka miesięcy!

Jan Głabiński

Poświęconym
piórem



felieton

KS. IRENEUSZ OKARMUS

iokarmus@goscniemiedzielny.pl

Otwórzmy więcej „Okien”

Kilkudniową dziewczynkę znaleziono w niedzielę wieczorem, w Dniu Papieskim, w „Oknie życia”, przy ulicy Przybyszewskiego 39. To już ósmy noworodek pozostawiony w oknie i uratowany od wiosny 2006 roku, odkąd zaczęło ono funkcjonować. Wszystkie znalezione wcześniej dzieci (cztery chłopcy i trzy dziewczynki) są już w rodzinach adopcyjnych. Być może niedługo również Karolinka (takie imię nadano ostatniej znalezionej dziewczynce) trafi do rodziny adopcyjnej. Wcześniej decyzją sądu zostanie umieszczona w pogotowiu rodzinnym lub w rodzinie starającej się o adopcję. Jednocześnie będą załatwiane procedury sądowe, nadające dziecku tożsamość. Gdy otwierano „Okno życia” nie brakowało głosów, że przez tę inicjatywę Kościół tylko „robi sobie reklamę”. Dziś okazuje się, że okno miało błogosławiony sens, ponieważ dzięki niemu uratowano już osiem istnień ludzkich, a przecież gdy ratuje się życie ludzkie, to tak jakby ratowało się cały świat. W tym kontekście nie uciekniemy od pytania, dlaczego podobne okna nie są otwarte w innych miastach. Czyżby tak wiele to kosztowało? Dlatego informacja, że Warszawa ma powstać „Okno życia”, napawa wielką radością. Choć jedna jaskółka wiosny nie czyni. ■

90. rocznica wyzwolenia Krakowa

Przyszła upragniona chwila

Wyzwolenie Krakowa sprzed 90 lat przypominają dwie ciekawe ekspozycje muzealne.

Kiedy 31 października 1918 r. żołnierze polscy pod dowództwem por. Antoniego Stawarza i por. Ludwika Iwaszki rozbili oddziały austriackie w Krakowie, prof. Stanisław Estreicher wpisał w księdze promocji doktorskich Uniwersytetu Jagiellońskiego znamienne słowa: „Finis Austriae” (Koniec Austrii). O tych wydarzeniach przypominają m.in. dwie ekspozycje muzealne: „Zanim zasadzono Dąb Wolności. Uniwersytet Jagielloński wobec I wojny światowej” (czynna od 15 grudnia w Muzeum UJ przy ul. Jagiellońskiej) oraz „Wieża wolności 1918” (czynna od 31 października do 30 listopada w Wieży Ratuszowej na Rynku Głównym).

Nauka i walka

Mały strzępek płótna na ekspozycji uniwersyteckiej przypomina o wydarzeniach 31 października 1918 r. „W auli uniwersyteckiej wisiał jeszcze wielki portret zmarłego cesarza Franciszka Józefa I. Zdejmują go żołnierze ze ściany; wyjmują z ram wraz z blejtrami i wnoszą przed uniwersytet. Tam porwano obraz na drobne strzępy, które młodzież rozebrała sobie na pamiątkę” – wspominał por. Antoni Stawarz. Dokumenty, fotografie, portrety profesorów i studentów UJ oraz mundury i broń legionistów polskich przypominają, że uniwersytet nie był bezczynny w latach wojny, poprzedzających odzyskanie niepodległości i zasadzenie w 1919 r. przed gmachem Collegium Novum UJ symbolicznego Dębu Wolności. Trwały normalne zajęcia, ale profesorowie i studenci walczyli również z bronią w rękę w szeregach Legionów Polskich oraz działali w organizacjach społecznych.



90 lat temu przy Wieży Ratuszowej odbyło się symboliczne przejęcie władzy z rąk zaborczych

Nastrój tamtych chwil

Wystawa eksponowana na dwóch piętrach Wieży Ratuszowej przypomina, że tu, w sąsiadującym z wieżą, nieistniejącym dziś budynku austriackiego odwachu 31 października przejęła służbę pierwsza polska warta, a gmach został udekorowany narodowymi flagami. Można zobaczyć m.in. sztandar Stowarzyszenia „Gwiazda”, z wyhaftowanym białym orłem oraz wizerunkiem Matki Boskiej Częstochowskiej, który owa pierwsza warta otrzymała jako dar dla odradzającego się polskiego wojska. „Nieznani ludzie padali sobie w objęcia, płakano ze wzruszenia, że (...) przyszła upragniona chwila oswobodzenia”

– pisał we wspomnieniach por. Antoni Stawarz.

Na wystawie zostaną przypomniane tamte chwile. Na planszach przedstawiony będzie przebieg wypadków krakowskich z października i listopada 1918 roku oraz ich bohaterowie, m.in. por. Antoni Stawarz i gen. Bolesław Roja, który przyjmował kapitulację wojskowych władz austriackich. Będą pokazane dokumenty, fotografie, prasa i pamiątki związane z tymi wydarzeniami.

Otwarcie wystawy nastąpi 31 października o godz. 11.00. O 12.00 zaś rozpoczyna się przy Wieży Ratuszowej oficjalne uroczystości 90. rocznicy wyzwolenia Krakowa.

Bogdan Gancarz

**NIEZDROWA
ŻYWNOŚĆ**

typu *junk food*
(w dosłownym
tłumaczeniu
„śmieciowe
jedzenie”)

**ma zniknąć
ze szkolnych
sklepek
w Krakowie.
Tak chcą radni
miasta.**

tekst

Ks. IRENEUSZ OKARMUS

iokarmus@goscniedzielny.pl

MONIKA ŁĄCKA

mlacka@goscniedzielny.pl

Typowa żywność typu *junk food* to różnego rodzaju chrupki kukurydziane, popcorn, chipsy, frytki, batoniki, kolorowe napoje gazowane. Zazwyczaj zawiera ona dużo soli kuchennej, tłuszczu, cukru, dodatków sztucznych i barwników, natomiast ma niewielkie ilości białka, błonnika, soli mineralnych i witamin, czyli składników niezbędnych dla ludzkiego organizmu. Aby postawić tamę zalewowi takiej „śmieciowej żywności” w szkolnych sklepikach krakowscy radni przyjęli 27 sierpnia tego roku uchwałę „w sprawie ustalenia kierunków działania dla Prezydenta Miasta Krakowa, dotyczących zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i młodzieży na terenie Miasta Krakowa”. Radni zobowiązują w niej prezydenta do przedstawienia co roku stanu realizacji podjętej uchwały. Jej autor i pomysłodawca, radny Bartłomiej Garda, zauważa, że może być problem z wycofaniem niezdrowej żywności ze szkolnych sklepików, ponieważ będzie opór ze strony agentów, prowadzących sklepiki. Im zmiana asortymentu na zdrową żywność może się nie opłacać, bo wiąże się to z przystosowaniem

Stop dla śmieci



JAN GRABIŃSKI

Dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Cichem są zachęceni przez nauczyciela wf. do kupowania tego, co zdrowe

się do większych wymogów sanepidu, dotyczących przechowywania żywności. – Metoda zakazów nie jest najlepsza – uważa Bartłomiej Garda. Ważne jest to, że uchwała Rady Miasta Krakowa zobowiązuje prezydenta do promocji zdrowego odżywiania się. I to może okazać się skuteczniejsze. Trzeba pokazać dzieciom i młodzieży, że warto zdrowo się odżywiać, że to jest modne. Bez promocji zdrowego odżywiania, i przekonania do tego szczególnie rodziców, nic nie zrobimy – dodaje.

Dlaczego to nie jest zdrowe?

O usunięciu niezdrowej żywności ze szkolnych sklepików toczy się wielka batalia nie tylko w Krakowie. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: ponieważ spożywanie jej (często i w dużych ilościach) powoduje wielkie

spustoszenie w organizmie dziecka. I o tym przede wszystkim powinni wiedzieć rodzice. Chipsy, niezdrowe słodczyce, barwione napoje gazowane, to tzw. żywność fabrycznie przetworzona, o wysokim potencjale kalorycznym i o wysokim indeksie glikemicznym. Żywność o wysokim indeksie glikemicznym jest bardzo szybko trawiona i zamieniana przez organizm w glukozę. Jedzenie chipsów czy batoników nie zaspokaja głodu i nie dostarcza organizmowi żadnych wartościowych składników. Zamiast tego dostarcza tylko same puste kalorie, powodujące otyłość, która w późniejszym wieku wiąże się ze zagrożeniem cukrzycą. – W tej całej walce z tzw. *junk foodami* chodzi najbardziej o cukrzycę. Do tej choroby przyczynia się jedzenie słodczych. Na przykład zjadając batona Mars

(lub podobnego), powodujemy, że cukier, który on zawiera, bardzo szybko rozpuszcza się w sokach trawiennych i jest wchłaniany bezpośrednio do krwi. Po zjedzeniu takiego batonika nawet w ciągu kilkunastu minut podnosi się gwałtownie poziom cukru we krwi. Wtedy trzustka musi na to zareagować i wydziela nadmierną ilość insuliny, żeby usunąć z krwi cukier. Jeśli taki proces powtarza się codziennie przez wiele lat, to układ hormonalny nie daje rady z taką sytuacją. Trzustka przestaje prawidłowo działać. Następuje tzw. zmęczenie trzustki, przestaje ona produkować insulinę i dochodzi do rozwoju cukrzycy, która może pojawić się już nawet po 20. roku życia – przekonuje Sławomir Badura, lekarz rodziny z kilkunastoletnią praktyką lekarską.

ciowej żywności

Dietetycy apelują do rodziców

Czy rodzice zdają sobie sprawę z konsekwencji jedzenia przez ich dzieci niezdrowej żywności? Można mieć wątpliwości. W tornistrach uczniów rzadko zobaczymy kanapkę na drugie śniadanie. Dlatego to rodzice powinni najpierw zmienić swoje nawyki żywieniowe i nie dawać dziecku pieniędzy na „coś do jedzenia”, ale kanapkę lub jabłko. Specjaliści od żywienia apelują do rodziców, że to od nich zależy, co jedzą ich dzieci, i jaki będzie w przyszłości stan ich zdrowia.

Rodzice muszą wiedzieć, że dziecko nie powinno jeść niezdrowej żywności, ponieważ powoduje ona także otyłość, a ta z kolei wiąże się ze zwiększonym ryzykiem innych chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Do wyobraźni muszą przemówić liczby. Litr coca-coli to 450 kcal, paczka chipsów o wadze 100 g to kolejne 500. Dla porównania kotlet schabowy to 300 kalorii. Konsumowanie dużej ilości żywności typu *junk food*, ubogiej w wartości odżywcze a bogatej w sól, cukier i tłuszcz (chipsy, hot-dogi, słodczyce, gazowane napoje wysokosłodzone), to jeden z głównych powodów otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Z danych Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie wynika, że ponad 13 procent młodzieży w wieku od 13 do 15 lat powinno zrzucić co najmniej kilka kilogramów nadwagi. Inne badania mówią, że w latach 1971–2000 wśród krakowskich dzieci i młodzieży szkolnej częstotliwość występowania nadwagi i otyłości wzrosła dwukrotnie. W 1971 roku było 75 proc. dzieci z nadmierną wagą ciała, a w roku 2000 już 15,2 procent.

Rodzice powinni kontrolować wagę swego dziecka, zasięgając opinii pediatry. Wszelkie przekroczenia normy niech od razu zapalą czerwone światło. Należy stanowczo odrzucić stereotypy



Uczniowie Społecznego Gimnazjum nr 7 oraz III Społecznego LO są przyzwyczajeni do tego, że w sklepiku zamiast chipsów są owoce i kanapki

(tak modne wśród babć i dziadków w odniesieniu do ich wnuków), mówiące, że dziecko kiedyś wyrośnie z nadmiernej wagi. To bardzo szkodliwa opinia!

Co jedzą uczniowie?

W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie, odwiedziliśmy kilka krakowskich szkół. W niektórych dyrekcja, dzięki medialnym relacjom, wie o pomysle radnego Gardy. Co więcej, są miejsca, gdzie nie trzeba czekać na odgórne nakazy, bo już dawno podjęto mądre decyzje, a uczniowie zaprzyjaźnili się ze zdrową żywnością. – W ubiegłym roku szkolnym rozmawiałam z rodzicami na temat asortymentu w szkolnym sklepiku. Nie jestem zwolenniczką tego, żeby dzieci na przerwach jadły głównie chipsy. Rodzice chętnie podjęli moją inicjatywę. We wrześniu, kiedy zostałam dyrektorem szkoły, rozwiązałam umowę z osobą, która prowadziła sklepik. Obecnie sprzedają w nim sami uczniowie. A co można kupić? Owoce, (np. jabłka, śliwki, kiwi, banany, brzoskwinie), które dowożone są codziennie, albo co drugi dzień, w zależności od potrzeb. Mamy soki owocowe, wodę mineralną (nie ma napojów gazowanych),

drożdżówki, i herbatniki. Są też czekoladowe batoniki. Nie mamy chipsów, ani mówiąc ogólnie, kolorowej i słodkiej chemii, np. lubianych przez dzieci żelek, ale uczniowie wcale nie czują się pokrzywdzeni. Cieszą się, kiedy dostają od rodziców kilka złotych i sami mogą coś za nie kupić – przekonuje Wanda Muszyńska-Franczyk, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 4 im. Romualda Traugutta w Krakowie.

Od początku istnienia Społecznego Gimnazjum nr 7 oraz III Społecznego LO, należących do Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Krakowie, dyrekcja dba o promocję zdrowego stylu życia, a w szkolnym sklepiku nie sprzedaje się chipsów. Są natomiast o wiele zdrowsze chrupki: razowe albo owocowe. Na półkach nie brakuje soków, w lodówce czekają jogurty, a uczniowie mogą nawet kupić kubek mleka. Czy to znaczy, że w zdrowym sklepiku nie jest smacznie albo kolorowo? Przeciwnie, a sprzedające w nim panie nie mogą narzekać na brak kupujących! Podczas każdej przerwy szybko znikają owoce, a także przygotowywane na bieżąco kanapki (jeśli ktoś uzna, że jeszcze za mało w nich warzyw, to może dołożyć sobie liść świeżej sałaty),

kromki jasnego lub ciemnego chleba, oraz pyszne bułeczki, które mogą być podane na ciepło.

– Dobrze jest, kiedy dzieci przynoszą do szkoły drugie śniadanie. Natomiast gdy rodzice zamiast kanapki, dają pieniądze, to dzieci wolą kupić chipsy. Na razie są one dostępne w naszym sklepiku. Nie jestem ich zwolenniczką, dlatego chętnie wprowadzę zmiany w życie, jeśli zostaną do nich zobowiązana – zapewnia Marta Chrupczalska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 123 w Krakowie. Z kolei Jadwiga Idzik prowadząca w tej szkole sklepik dodaje, że sam zakaz sprzedaży chipsów w szkole niewiele da, jeśli dzieci nie wyniosą dobrych nawyków z domu. Tymczasem ruch na świeżym powietrzu zastąpił komputer, dzieci chętnie zwalniają się z lekcji wf., a zabiegani rodzice często nie mają czasu, aby dopilnować, co jedzą ich pociechy. – Z własnej inicjatywy próbowałam robić w sklepiku kanapki, ale trzeba mieć na to zgodę sanepidu. Niestety, nie mam tu warunków do przechowywania świeżej żywności. W sklepiku są chipsy, ale w małej ilości. Jeżeli będzie trzeba, to znikną zupełnie. Przede wszystkim dzieci powinno się jednak zachęcać do aktywnego spędzania czasu – podkreśla pani Jadwiga.

PANORAMA PARAFII pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Pychowicach

Złota jubilatka

Parafię Najświętszego Serca Pana Jezusa w Pychowicach erygował 15 sierpnia 1958 r. ks. abp Eugeniusz Baziak, powierzając ją salezjanom. W myśl dekretu erekcyjnego, w granicach parafii znalazły się trzy wioski: Pychowice, Kostrze i Bodzów.



Ks. Jacek Ryłko, proboszcz parafii, z częścią grupy aktywnych parafian, którzy przygotowali festyn parafialny

Pychowice od 1918 roku należały do salezjańskiej parafii św. Stanisława Kostki na Dębnikach, natomiast mieszkańcy Kostrza i Bodzowa do 1958 r. mieli parafię w Tyńcu. Wkrótce po erygowaniu parafii jej pierwszy proboszcz ks. Stanisław Marchaj, bardzo lubiany i do tej pory mile wspomniany przez parafian, zorganizował budowę obecnego kościoła, choć z początku władze komunistyczne nie chciały go zatwierdzić na proboszcza i nie dawały pozwolenia na budowę. Mimo tych trudności powstała świątynia, poświęcona 23 marca 1962 roku przez bp. Juliana Groblickiego.

Ks. Jacek Ryłko, obecny proboszcz parafii, mówi, że trzeba myśleć o budowie nowego kościoła, gdyż w Pychowicach i Kostrzu w bardzo szybkim tempie przybywa mieszkańców, o czym mówią statystyki. W roku 2005 w parafii mieszkało 2,6 tys. osób, w roku ubiegłym 3,5 tys., a teraz już ponad 4 tys.

W salezjańskim duchu

Salezjanie mają w swym charzmacie wpisana pracę wychowawczą z dziećmi i młodzieżą. I to jest również, pomimo skromnego zaplecza, realizowane w tej parafii. Przy kościele działa od 8 grudnia 2007 r. oratorium św. Jana Bosko, gdzie trzy razy w tygodniu odbywają się różnego

rodzaju zajęcia dla dzieci i młodzieży: gry, konkursy, zabawy, spotkania formacyjne. Organizowane są rozgrywki sportowe, a także ferie zimowe i letnie. W tym roku parafia zorganizowała w czasie ferii i w dwóch ostatnich tygodniach wakacji półkolonie dla dzieci i, co ważne, w to przedsięwzięcie zaangażowało się dużo animatorów świeckich. W parafii nie brak tradycyjnych grup, skupiających dzieci, młodzież i dorosłych. Jest liczna (40 osób) grupa ministrantów i lektorów, 40-osobowa schola „Miriam” (śpiewają w niej dzieci i dorośli), 9 róz Żywego Różańca, rada parafialna. W ostatnim roku powstały dwie grupy formacyjne dla osób dorosłych, spotykające się raz w tygodniu. Jedna z nich ma charakter charyzmatyczny

i modlitewny, zaś druga skupia młodych rodziców na rozważaniu Słowa Bożego.

Jubileusz

Tydzień od 5 do 12 października przeżywany był duchu złotego jubileuszu powstania parafii. W niedzielę 12 października, podczas uroczystej Mszy św., dziękowano Bogu za tych, którzy tworzyli parafię i troszczyli się o jej rozwój. Ten dzień stał się również okazją do zintegrowania wspólnoty wiernych, w której co roku przybywa wielu ludzi. Temu miał służyć festyn parafialny, zorganizowany na kościelnym placu. I cel chyba został w dużym stopniu osiągnięty, gdyż uczestniczyło w nim około 500 osób, ze wszystkich trzech wiosek tworzących parafię.

Ks. io

Zapraszamy na Msze św.

W niedziele: 8.30, 11.30, 18.00. W kaplicy w Kostrzu o 10.00 i o 16.00 (październik, listopad, grudzień, maj).
W kaplicy w Bodzowie o 10.00 (tylko od czerwca do końca września)
W dni powszednie: 7.00, 18.00.



Zdaniem proboszcza



Po roku pobytu bardzo pozytywnie oceniam tę parafię. Zauważyłem, że oprócz rodowitych

parafian mieszka tutaj dużo osób napływowych, którzy przybyli do nas niedawno. Nie są oni jeszcze mocno związani z parafią, i jeśli są praktykującymi katolikami, to często chodzą na Msze św. gdzie indziej. Dlatego jest dla mnie priorytetem, aby ich przyciągnąć do parafii. W tym roku na ulicach nowego osiedla, gdzie mieszka 1000 osób, odprawialiśmy Drogę Krzyżową. Chcemy również robić specjalne Msze św. dla nowych mieszkańców, aby w ten sposób wprowadzać ich do wspólnoty parafialnej. W parafii w tej chwili mieszka 4 tys. osób. Około 1000 uczestniczy regularnie w niedzielnych Mszach. Duszpasterzowanie w dzisiejszych czasach nie może się ograniczyć tylko do kościoła. Trzeba wychodzić do ludzi z różnymi propozycjami i dlatego w parafii konieczne jest zaplecze. My, salezjanie, jesteśmy przygotowani do wychowywania młodzieży, a tego nie da się sprowadzić tylko do murów świątyni. Salezjanie mają organizację sportową (SALOS) i ruch troski o młodzież (SALTROM). Te stowarzyszenia mogą powstać i przy tej parafii, ale trzeba do tego odpowiednich warunków.

Ks. dr Jacek Ryłko

Od 12 sierpnia 2007 r. jest proboszczem w Pychowicach.