KRZYŻÓWKI Z KSIĄŻKAMI DO WYGRANIA

PIĘKNY PLAKAT Z MODLITWĄ

Nr ind. 413143

Nr 11 listopad 2026
Cena: 6,49 zł
(w tym 8% VAT)

ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



Stoczkowska Matka Pokoju

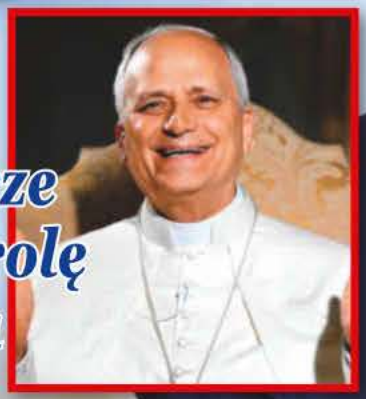


HALINA FRĄCKOWIAK

Z optymizmem wciąż idzie przed siebie

PAPIEŻ LEON XIV

W pokorze przyjął rolę pacjenta





ANNA GUZIK

Tak trudno jej się z tym pogodzić

PRZEMYSŁAW BABIARZ

Wystawiony na wielką próbę...



Gniezno: tutaj narodziła się Polska

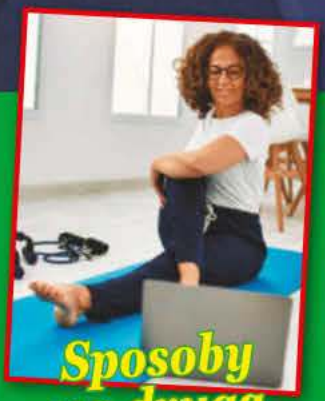
PRZEWODNIK KATOLIKA

● 7 PYTAŃ O ADWENT

Dlaczego w tym okresie szaty liturgiczne mają kolory fioletowy i różowy? Czym roraty różnią się od zwykłej mszy?

● KORONKA MIŁOŚCI

Jak przemienia ludzkie serca



Sposoby na drugą młodość

ISSN 2451-4926

Ostatni dzień sprzedaży: 1.12.2026

eprasa.pl 10d022c91d1

Motto miesiąca: „Miłość bliźniego jest tym, dzięki czemu żaden człowiek nie ginie, i bez której żaden człowiek nie jest zbawiony” – św. Karol Boromeusz

WCIĄŻ GOTOWA, *aby iść dalej*

Halina Frąckowiak

Emerytura? Dla niej to tylko słowo. Do przemijania podchodzi spokojnie, bo najbardziej liczą się pokora i miłość.



Miłość rodzinna to jest ogromna siła — mówi i dodaje, że żyć pomaga jej też wiara w Boga.

Za pół roku skończy 80 lat, lecz wciąż koncertuje, ma wiernych słuchaczy i nie zwalnia tempa. Halina Frąckowiak w rozmowie z „Gazetą Senior” podkreśla, że choć formalnie jest na emeryturze, pozostaje otwarta na nowe wyzwania. Chce śpiewać tak długo, jak pozwoli jej zdrowie, a na przemijanie patrzy z niezwykłym spokojem. – Jeśli życie nasze nie jest rozpatrywane jedynie jako byt materialny, lecz czujemy wewnętrzną siłę duchową, wszystko inne jest wtedy na właściwym miejscu – wyjaśnia.

CAŁY CZAS PŁYNIEMY Z NURTEM ŻYCIA

Upływ czasu przyjmuje z pogodą ducha. Ogromną radość dają jej wnuki, ale sama zaznacza, że nie zamierza wpisywać się w stereotypowy obraz babci. – To nie znaczy, że jestem babcią, która wkłada chustę i już tylko idzie na rynek z koszykiem, żeby zrobić zakupy. Tylko jestem starszą mamą – opowiada. Zwraca też uwagę, że życie nie stoi w miejscu, a my idziemy razem z nim. Po ponad sześciu dekadach obecności na scenie coraz mocniej skupia się na tym, co naprawdę ważne. – Najpierw powiedziałabym: wdzięczność. Wdzięczność za wszystko, co mnie w życiu spotkało – podkreśla. – Dobrze, gdy jest w nas pokora i miłość. To sprawia, że lepiej żyjemy – dodaje, pamiętając zarówno dobre, jak i trudne momenty. Artystka szczególnie mocno przeżyła wydarzenia z 1985 roku, gdy uwięziony został jej ukochany, Józef Szaniawski (†67). Ich syn Filip miał wtedy zaledwie 5 lat. Jego ojciec – politolog, dziennikarz i patriota – został aresztowany przez SB i oskarżony o rzekomą współpracę z CIA. W tamtym czasie piosenkarka straciła część majątku i robiła wszystko, by doprowadzić do uwolnienia partnera. Wyszedł po niemal pięciu latach, ale wkrótce potem ona sama stanęła przed kolejną próbą.



Filip — jedyny syn artystki — ożenił się i dał jej dwoje wspaniałych wnucząt.

W drodze na koncert miała poważny wypadek i tylko cudem ocalała. Najpierw poruszała się na wózku, później o kulach. – Moja mama przyjeżdżała do mnie do szpitala z przeróżnymi galaretkami, miały mi pomóc w zrastaniu się kości – wspomina.

ROZWIJAĆ SIĘ BEZ WZGLĘDU NA METRYKĘ

Przez jakiś czas w tym samym pokoju szpitalnym przebywał też jej syn. – Zadawał bardzo fundamentalne pytania. Miałam wokół siebie tak wiele miłości i dobra – wraca pamięcią do tamtych dni. W 2012 roku los znów okazał się okrutny. Jej ukochany, schodząc ze szczytu w Tatrach, spadł w przepaść.

Dziś największym oparciem są dla niej syn, synowa oraz dwoje wnucząt. – Kocham ich i są dla mnie lekarstwem, czymś naturalnie dobrym i ważnym – wyznaje. Filip poszedł w ślady ojca: pracował jako dziennikarz TVP, a obecnie jest samorządowcem. Z mamą łączy go bliska relacja, często towarzyszy jej także podczas wydarzeń kulturalnych.

Piosenkarka stara się zaszczepić wnukom – 11-letniej Zosi i 18-letniemu Franciszkowi – miłość do muzyki oraz wrażliwość na piękno. – Robimy wielkie spędy rodzinne. Człowiek to nie są tylko same umiejętności, to jest dusza, serce, miłość, prawda – przekonuje. Dla niej rozwój nie ma metryki. Po pięćdziesiątce ukończyła psychologię, pisze książkę i myśli o kolejnej płycie. Bo najważniejsze to się nie zatrzymywać. – Ja jestem gotowa iść dalej i to jest motto mojej drogi – mówi. – Tak długo, jak będę czuła, że idę, idę dalej, to znaczy, że jestem i żyję.

Fot. na okładce: East News, Akpa, Forum, ZOOM, Vatican Media, Adobe Stock (3)

Fot.: Akpa (3), East News, Reporter, Archidiecezja Poznańska, Instagram.com/ilona_ostrowska_official

eprasa.pl 10d02c91d1

Kolejny numer miesięcznika
ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA
w kioskach
2 grudnia

Przemysław Babiarz

Kolejna bolesna strata

Niespełna rok temu Przemysław Babiarz (62) pożegnał ukochaną żonę, Marzenę (†54), która zmarła po ciężkiej chorobie. Wyznał, że po jej śmierci musiał uczyć się życia od nowa: w ciszy, która zostaje po kimś najbliższym, i w codzienności, która nagle traci dawny rytm. Tymczasem los napisał jeszcze jeden smutny rozdział w jego życiu. Niedawno popularny prezenter pożegnał ukochaną mamę, Annę Babiarz, która zmarła w Przemyślu, jego rodzinnym mieście, w wieku 92 lat.


Wiara jest ważnym filarem w jego życiu.

Dziennikarz nie kryje, że śmierć najbliższych osób w tak krótkim czasie jest dla niego stratą, którą trudno jest udźwignąć. Przyznał jednak, że w tych wszystkich trudnych doświadczeniach jest coś, co daje mu pocieszenie – wiara. Dzięki niej nie czuje się jak ktoś pokonany, tylko jak człowiek wystawiony na próbę. Modlitwa może i nie przynosi łatwych odpowiedzi, ale prowadzi krok po kroku. Nie odbiera bólu, ale pozwala go unieść. Dzięki niej można nie tylko przetrwać, ale też ocalić w sobie wdzięczność: za miłość, która była, i za ludzi, którzy, choć nie będzie ich już obok, to jednak zostają w pamięci na zawsze.


Gdy uczył się żyć po stracie, jakiej doświadczył, przyszedł kolejny cios.

Bezcenne są również dla niego rozmowy z bliskimi: synem Szymonem i córką Luisą, którzy tak jak on starają się wypełnić pustkę po odejściu mamy i babci. Przemysław Babiarz twierdzi, że razem łatwiej jest znajdować sens w tym, co się przeżywa. – Żałoba przede wszystkim porządkuje hierarchię wartości. W bardzo bezpośredni sposób dowiadujemy się, co jest najważniejsze. Sprawy mniejsze stają się naprawdę dużo mniejsze – wyznał.

TO DLA NIEJ NAJWAŻNIEJSZE


Ilona Ostrowska chce przekazać dzieciom właściwe wartości.

Ilona Ostrowska (52) wie, że dzieci nie wychowuje się słowami, ale dając im dobry przykład. Dlatego gdy uczniowie czwartych klas ze szkoły, do której chodzi jej syn, zrobili kanapki dla potrzebujących, aktorka dostarczyła je na miejsce. – My z Gustawem przywieźliśmy je na zimny dworzec, gdzie kolejka głodnych ciągnęła się po horyzont – napisała w mediach społecznościowych. „Pomagajmy!" – zaapelowała.


Ich słowa o miłości nie są tylko piękną deklaracją — trwają razem już pół wieku!

Podwójne szczęście

Tegoroczna jesień przyniosła aktorce wiele wzruszeń, w tym… 50-lecie małżeństwa! Razem z mężem, Jackiem Bursztynowiczem (74) uczciła okrągły jubileusz romantyczną podróżą do Włoch i Hiszpanii. – Jacusiu, my musimy łapać szczęście – zauważyła Barbara Bursztynowicz (72) na nagraniu. – Ja już złapałem. Kiedy cię poznałem – odparł z uśmiechem ukochany. A po powrocie gwiazdę serialu „Szpital św. Anny" czekała niespodzianka: zwycięstwo w kategorii „Aktorka" w 29. edycji Telekamer „Tele Tygodnia"!

Anna Guzik

W Dzień Zaduszny wspominała Bożenę Dykiel (†77), która odeszła niespodziewanie osiem miesięcy temu, pogrążając w smutku nie tylko swoich bliskich i wielbicieli, ale też współpracowników. Serialowa Żaneta z „Na Wspólnej" ciągle nie może pogodzić się z tą stratą. – Ona wciąż jest obecna w moim sercu i mojej głowie – wyznała „Plejadzie" Anna Guzik (50). Mimo blisko 30-letniej różnicy wieku aktorki łączyła silna więź. – Bożenka była wobec mnie bardzo życzliwa i nie bała się dawać mi rad. Ceniłam w niej to, bo żyjemy w czasach, kiedy ludzie boją się doradzić czy zasugerować coś komuś, żeby go nie urazić – wspomina.


Nie tylko bliscy wciąż za nią tęsknią.

eprasa.pl 10d02c91d1



Adam Woronowicz podkreśla, że wiara jest dla niego jak kromka chleba.

Adam Woronowicz

ZAWSZE WARTO przebaczać

Miłość to nie jest emocja, to coś, co trzeba pielęgnować – mówi popularny aktor, który na pierwszym miejscu zawsze stawia rodzinę. Wiara pomaga mu ją budować i scalać.

Jestem pod ogromnym wpływem mojej żony – przyznaje Adam Woronowicz (52). – To mnie bardzo determinuje i jest dla mnie czymś bardzo ważnym – deklaruje. Otwarcie mówi, że jego ukochana Agnieszka, którą poślubił 27 lat temu, jest dla niego największą opoką.



Żona Agnieszka jest dla niego największą opoką.

Choć w ich małżeństwie nie zawsze wszystko układa się idealnie, bo zdarzają się różnice zdań, aktor i wybranka jego serca umieją sobie z tym radzić. – Różne rzeczy przechodzimy, potrafimy się kłócić, spierać. Mamy czasem takie dni, gdy milczymy – opowiada artysta. Ale najważniejsze, że zawsze dążą do zgody. Bardzo pomaga im to, że oboje podzielają te same wartości. – Fajnie, jak jest ta sama baza – możemy się różnić, ale to, że razem czujemy, myślimy, pewne rzeczy są dla nas ekstremalnie ważne i kiedy jedno z nas nie daje rady, to wtedy to drugie ciągnie – wyznaje popularny aktor. Dla nich najważniejszym punktem odniesienia w życiu i tym, co umacnia ich małżeństwo, jest wiara w Boga. Adam Woronowicz mówi, że jest mu potrzebna jak tlen. Dlatego zawsze stara się pierwszy wyciągnąć rękę do pojednania i nie potrafi zasnąć bez powiedzenia: Dobranoc. Tak jak nauczał św. Paweł. – „Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce". Dzięki temu, choć to czasem trudne, wie, że zawsze warto przebaczać i nie należy żywić urazy.

„Zabrałem ze sobą do Warszawy krzyż i obrazek Matki Bożej Częstochowskiej"

SPOJRZAŁ NA KRZYŻ I ZACZĄŁ PŁAKAĆ

Rodzinę aktor zawsze stawia na pierwszym miejscu. Tak go wychowano, a on pozostał wierny wartościom, które wyniósł z domu. Dorastał na Podlasiu. Przez pierwsze pięć lat życia mieszkał na wsi, w Czarnej Białostockiej,

eprasa.pl 10d02c91d1



Z dwiema starszymi córkami — Karoliną i Ritą. Do bycia ojcem przywiązuje wielką wagę.

Słowo dla Ciebie

„Zrzucam mój ciężar, idąc do spowiedzi, przyjmuję Najśw. Sakrament i czuję, że naprawdę daje mi siłę, leczy mnie. Nie poradziłbym sobie bez Eucharystii. Gdyby ludzie wiedzieli, co zostawiają, to by pewnie stały kolejki pod kościołami".



Z kardynałem Kazimierzem Nyczem, byłym metropolitą warszawskim.

potem państwo Woronowiczowie przeprowadzili się do Białegostoku. Wiara była w życiu Adama od zawsze sprawą fundamentalną. Służył do mszy jako ministrant, jeździł na oazy, był animatorem, zastanawiał się nawet nad pójściem do seminarium duchownego. Po maturze postanowił jednak związać przyszłość zawodową z aktorstwem i wyjechał na studia do stolicy. – Zabrałem ze sobą do Warszawy krzyż i obrazek Matki Bożej Częstochowskiej. Powiesiłem je sobie nad łóżkiem. Pamiętam taki wieczór, że spojrzałem na krzyż i zacząłem płakać. Wtedy przyszło mi do głowy, żeby przed zajęciami iść następnego dnia na mszę świętą do kapucynów na 8. I tak zostało przez cztery lata. Codziennie byłem na mszy o 8. Eucharystia mi uratowała życie – wyznaje z prostotą.

Istotne wydarzenia w jego życiu splatały się z ważnymi uroczystościami kościelnymi. Przyszedł na świat 25 grudnia, w noc Bożego Narodzenia. Ponad dwie dekady później, w Wielki Piątek, podczas nabożeństwa w kościele, doznał olśnienia i inaczej spojrzał na swoją przyszłą żonę Agnieszkę.

„Małżeństwo to wielka rzecz, święta rzecz... Ważniejsza niż największe role"

– Odkryłem, że dziewczyna, którą znałem od wielu lat, obok, której przechodziłem obojętnie, to jest ona. To było w chwili, gdy podeszła ucałować krzyż – opowiadał.

BĘDZIEMY SĄDZENI Z MIŁOŚCI

– Małżeństwo to wielka rzecz, święta rzecz... Ważniejsza niż największe role – podkreśla pan Adam. Doczekali się trójki dzieci: Karoliny (23), Rity (17) i Maksymiliana (14). Najmłodsza córka pary Ola w 2015 roku zmarła po narodzeniu i jest już w Niebie. Żona i dzieci są dla artysty najważniejsi. Choć ma na koncie sukcesy i jest bardzo popularny, zachował właściwą hierarchię wartości. – Na Sądzie Ostatecznym nie będą mnie pytać o to, ile ról zagrałem, jakie nagrody zdobyłem i czy byłem sławny. Zapytają mnie o to, czy kochałem – mówi.



Adam Woronowicz mówił, że grając ks. Jerzego, otarł się o tajemnicę.

Ks. Jerzy stał mi się bliski

Aktor bardzo chętnie przyjmuje role związane z wiarą – w filmie Rafała Wieczyńskiego zagrał ks. Jerzego Popiełuszkę – męczennika bestialsko zamordowanego w 1984 roku przez komunistów. Praca na planie filmowym była dla niego wielkim przeżyciem. – Ksiądz Jerzy stał mi się niezwykle bliski – wyznał. – Często go o coś proszę. Jerzy jest bardzo skutecznym orędownikiem, jeśli chodzi o pomoc w znalezieniu pracy – podkreśla.

Fot.: Akpa (2), East News, Reporter, materiały prasowe TVP

eprasa.pl 10d02c91d1



Uczucie, które ich połączyło, zaprowadziło ich przed ołtarz.

Małżonkowie w Świebodzinie.

Ewelina i Marcin Sikorscy

ODKRYLIŚMY KOŚCIÓŁ *na nowo*

Jego nawrócenie rozpoczęło się od lektury Biblii, którą dostał od kolegi. Żona, przyglądając się przemianie męża, sama też zbliżyła się do Boga. Jak podkreślają, bez Niego w wielu sytuacjach by sobie nie poradzili.

Największy cud? Nasze małżeństwo! – twierdzą zgodnie Ewelina (38 l.) i Marcin (39 l.) Sikorscy spod Rzeszowa. – Im bliżej jesteśmy Boga, tym bliżej też siebie. To, że oboje podążamy tą samą drogą, bardzo nam w małżeństwie pomaga – dodają.

Ewelina wychowała się koło Rzeszowa, Marcin pod Szczecinem. Pochodzą z katolickich domów, jednak wiara była głównie tradycją, przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

– W niedziele i święta chodziło się do kościoła, bo tak wypada. Podobnie z sakramentami. Brakowało osobistej relacji z Bogiem – mówi kobieta.

Z Marcinem poznali się piętnaście lat temu, gdy przyjechał w delegację do Rzeszowa.

– Chodziliśmy z kolegami na obiady do galerii, w której pracowała Ewelina. Wpadła mi w oko. Byłem już wtedy na takim etapie, że szukałem prawdziwej miłości, na całe życie. Nie interesowały mnie chwilowe zauroczenia, jakie widziałem wśród moich znajomych – wspomina Marcin.

Młoda dziewczyna jednak niespecjalnie była zainteresowana relacją z chłopakiem, który mieszka 800 km dalej. – Byłam zrażona do związków na odległość. Wcześniej mi nie wyszło z chłopakiem z Radomia – podkreśla.

Ale Marcin się nie poddawał, wytrwale zabiegał o spotkanie. – Byłem trochę natrętny – uśmiecha się. – Chodziłem, prosiłem. Aż w końcu dała się namówić na randkę.

– Przekonałam się, że naprawdę mu zależy. I że odległość nie jest dla niego żadną przeszkodą – setki kilometrów był w stanie pokonać, żeby tylko się spotkać. Dałam więc szansę naszej relacji. I to była bardzo dobra decyzja – wyznaje kobieta. A Marcin dodaje, że to spotkanie zostało zaplanowane przez Kogoś z „Góry”...

W 2013 r. para się pobrała.

– Wzięliśmy ślub kościelny, chociaż nie było mi po drodze z Kościołem. Widziałem tam wiele złego. Ale taka tradycja, więc się nie buntowałem – wspomina mężczyzna.

WIARA NABRAŁA ROZPĘDU

Już wtedy zmagał się z uzależnieniem od marihuany. Była jego codziennością, nie umiał z niej zrezygnować. – Wszyscy moi kumple palili – wtrąca.

Kiedyś od jednego z kolegów, który akurat wyszedł z więzienia, dostał Pismo Święte. Nie był katolikiem, ale to on naprowadził Marcina na ścieżkę wiary. – Zacząłem czytać Biblię, słuchać w internecie o Jezusie. Ale tak naprawdę niewiele zmieniało się w moim życiu. Wciąż byłem uwikłany w wiele pułapek. Potrzebowa-

Fot.: Kamil Waszczuk/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 10d02c91d1



Powrót na łono kościoła zajął mu dobre kilka lat.



Dzieci, swoją dumę, wychowują w głębokiej wierze.



Doświadczyli, że modlitwa oddala problemy.

Słowo do Ciebie

„Pan Bóg sprawił, że moje życie przestało być bezbarwne. Teraz jest w nim pełno kolorów i światła.”

łem chyba siedmiu lat, żeby wrócić do Kościoła, do sakramentów. Na pewno wpływ miały na to świadectwa ludzi, które oglądałem na YouTube, na kanale „Dotyk Boga”. Karmiłem się nimi. Zainteresowało mnie to, że w Kościele katolickim jest tak wiele dobrego! Wcześniej w ogóle tego nie dostrzegałem. Zacząłem odkrywać Kościół na nowo! Moja wiara nabrała rozpędu – wyznaje.

Wtedy też zaczął widzieć owoce swojej przemiany.

– Odstawiłem marihuanę. A właściwie nie ja – to Bóg uwolnił mnie od nałogu. Zresetował. Odłączył od kolegów, a wraz z nimi odeszły pokusy. Po prostu zabrał mi pragnienie palenia tego świństwa, podobnie jak wiele innych złych rzeczy, jakie wcześniej robiłem: picie alkoholu do upadłego, kłamanie, używanie wulgarnych słów. Bóg wyrzucił to wszystko z mojego życia, można powiedzieć, że naprawił mnie w jeden dzień. Sprawił, że moje życie przestało być bezbarwne. Teraz jest w nim pełno kolorów i światła – podkreśla.

Z czasem Marcin zaraził też wiarą Ewelinę. Początkowo niechętnie słuchała, kiedy ten opowiadał o Bogu, miała wrażenie, że ją poucza. Ale w końcu sama sięgnęła po Pismo Święte i zrozumiała, że właśnie w ten sposób można lepiej poznać Chrystusa. Dziś oboje modlą się na różańcu, Ewelina należy do róży różańcowej. Dwa lata temu małżonkowie zawierzyli swoje życie Matce Bożej.

– Trochę czasu potrzebowaliśmy, żeby się z Nią zaprzyjaźnić. Tuż po zawierzeniu dostałem od znajomej figurkę Maryi. Od tamtej pory na dobre zagościła w naszym domu – mówi Marcin.

– Wiary uczymy też nasze dzieci, Wiktorię (12 l.) i Karola (6 l.). Córka od swojej pierwszej komunii praktykuje pierwsze piątki miesiąca. Chętnie wyjeżdża na rekolekcje z Ruchem Apostolstwa Młodzieży – dodaje Ewelina.

ZAMARZYLI O WŁASNYM DOMU

Kilka lat temu, tuż przed pandemią, Ewelina miała trudny okres. – Czułam, że powoli wpadam w depresję. Miałam stany lękowe. Bałam o dzieci, strach mnie paraliżował. „Panie Jezu, pomóż!” – zawołałam kiedyś. Potem włączyłam sobie w domu muzykę uwielbienia i poczułam, jak Bóg wyrywa z mojego serca ten strach z korzeniami. Nie mam go do dziś – wyznaje.

– Od tamtej pory bardzo wzrosłaś w wierze – dodaje Marcin, czule spoglądając na ukochaną. – I to bez żadnych rekolekcji i spotkań wspólnotowych.

Obecnie małżonkowie należą do wspólnoty, w której mogą pogłębiać swoją wiarę. Ewelina zajmuje się dziećmi, a Marcin utrzymuje rodzinę. Często wyjeżdża w delegacje do Holandii, gdzie zajmuje się stolarką. Na stałe mieszkają pod Rzeszowem u rodziców Eweliny. Kilka lat temu postanowili jednak wybudować obok własny dom. Zamarzyli o domu otwartym, do którego będą mogli zapraszać znajomych ze wspólnoty, żeby się modlić i wspólnie spędzać czas.

– U teściów nie mamy takiej możliwości. Poza tym, chcieliśmy wreszcie iść na swoje – mówi Marcin.

Ale jak tylko rozpoczęli wyczekaną inwestycję, przyszła pandemia. A potem inflacja, która bardzo dała się we znaki branży budowlanej.

– Panie Boże, nie damy rady z tą budową! – mówili załamani.

Wkrótce jednak Marcin założył własną firmę. Pojawiły się większe zarobki. W międzyczasie trafił też na sługę Bożego Wenantego Katarzyńca, którego prosił o wstawiennictwo.

– Pewna pani z naszej parafii mi doradzała, żebym modlił się do niego. Początkowo machnąłem ręką. Ale tak drążyła, dała mi modlitwę do odmawiania, więc w końcu ją odmówiłem. Od tamtej pory jest mi bliski – mówi.

– A budowa naszego domu jest już prawie na ukończeniu. Za kilka miesięcy pewnie się do niego wprowadzimy. Gdyby nie Bóg, chyba by się to nie udało. Od początku tej budowy mówiliśmy, że to On jest kierownikiem tej inwestycji!

SPRÓBOWAŁA I… BYŁO WARTO!

Pan Bóg dodał też odwagi Ewelinie, która kilka lat temu wybrała się na studia pedagogiczne. – Wcześniej było to dla mnie nieosiągalne. Zawsze słyszałam, że nie dam rady. Zresztą sama też tak uważałam. Ale spróbowałam. Nie było łatwo, nie potrafiłam odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Ale Bóg pomógł i odpowiednio mnie poprowadził. I udało się, jestem już po trzecim roku studiów – tłumaczy. – Kilka lat temu zyskałam też niezwykłą patronkę, św. Teresę od Dzieciątka Jezus. Zauważyłam, że miała podobną duchowość do mojej. Zwracam się do niej w wieczornej modlitwie.

Małżonkowie żyją dziś wiarą na co dzień. Marcin, wyjeżdżając w zagraniczne delegacje, stara się ewangelizować nowo poznane osoby. – Jestem narzędziem w rękach Boga – mówi. – Opowiadam o swoim nawróceniu. I widzę, że ludzie są spragnieni wiary, choć nie każdy zdaje sobie z tego sprawę.

– Mówimy o Bogu, bo wiele Mu zawdzięczamy. Bez Niego w wielu sytuacjach byśmy sobie nie poradzili – kończy Ewelina.

KAMIL WASZCZUK

eprasa.pl 10d02c91d1

Agnieszka MUSIAŁA długą

Wierzyła zawsze, że Bóg jej pomaga.

Po powrocie z Medjugorie zaczęła dostrzegać wokół siebie małe dobre rzeczy, cieszył ją słoneczny dzień i śpiew ptaków...

Słowo do Ciebie

„Kiedy dotrze do nas głos Pana, będziemy wiedzieli, co trzeba zrobić.”

W dzieciństwie czuła Bożą obecność na każdym kroku. Z czasem, niestety, jej wiara zaczęła słabnąć.

W liceum mieszkała w internacie. Dzieliła pokój z Marleną, dzięki niej poznała swojego przyszłego męża; Marek był bratem koleżanki.

– Od razu zaiskrzyło między nami – wspomina. Zaczęli się spotykać, w 1985 r. stanęli przed ołtarzem. Kiedy jeszcze studiowali, urodziła się ich córeczka Marcelinka.

Po studiach Agnieszka zaczęła pracę w przedszkolu, a mąż w gospodarstwie rolnym. W 1992 r. na świecie pojawił się Szymon, a trzy lata później Jakub. Żyło im się dobrze, ale dla Boga mieli coraz mniej czasu.

Agnieszka wierzyła jednak, że Bóg zawsze jej pomoże, kiedy będzie go potrzebować. Tak było, kiedy jej mama poważnie zachorowała, miała guz na nerce. Agnieszka była przerażona.

– Boże pomóż jej wyzdrowieć, nie wyobrażam sobie życia bez niej – płakała. Kiedy mama zaczęła powoli wracać do zdrowia, Agnieszka modliła się coraz rzadziej. Kilka lat później małżonkowie wpadli w poważne problemy finansowe.

TYLKO TEN DOM I CODZIENNE PROBLEMY

– Marek prowadził gospodarstwo, jednak nie mówił mi wszystkiego, żeby mnie nie martwić – mówi kobieta.



Z Markiem.



Rekolekcje to niezwykły czas.

eprasa.pl 10d02c91d1

Macyra z Ostródy

PRZEJŚĆ drogę


Uwielbiają być razem.

– A kiedy się się dowiedziałam o kłopotach, było już za późno – wyznaje.
To sprawiło, że małżonkowie zaczęli się od siebie odsuwać.
– Miałam do niego wcześniej bezgraniczne zaufanie, teraz czułam się zawiedziona – mówi.
Mieli olbrzymie długi i komornika na karku. Pojawiła się także możliwość, że ich dom zostanie zlicytowany.
Agnieszka znowu zaczęła się modlić, jednak na ich małżeństwie została trwała rysa. Kiedy w końcu jakoś uporali się z kryzysem, kobieta czuła, że z ich związku zostały już tylko zgliszcza. Coraz częściej myślała o rozwodzie.

„Teraz może dzielić się doświadczeniem i prowadzić ludzi do Pana.”

Przyszedł rok 2002. Agnieszka wracała do domu, myślała o sobie i o Marku – o tym, jak kiedyś byli szczęśliwi, a jak teraz ich życie wygląda. W pewnym momencie zwróciła się do Boga.
– Zmień coś, proszę, w naszym życiu, nie rozmawiamy już ze sobą, wszystko skupia się na domu, dzieciach i problemach codziennych – szeptała.
Wstąpiła do drogerii, żeby sobie kupić krem do twarzy. Gdy podeszła do regału z ulubioną marką, na pudełku zauważyła napis: “Z kosmetykiem do Brazylii!” Poczuła niezwykłe poruszenie w sercu. Wszystko w niej krzyczało: To ja muszę tam być!
– Żeby wygrać wycieczkę, należy ułożyć slogan reklamowy dla kremu – poinformowała ją ekspedientka. Agnieszka nie zastanawiała się długo.

ZASKOCZYŁA JĄ TA WYGRANA

Zapłaciła, a w drodze powrotnej wymyśliła hasło i wysłała je listem poleconym. Szybko zapomniała o całej sprawie. Jednak kilka miesięcy później...
– Zobacz, tu jest jakaś koperta – pokazała jej przyjaciółka na stos korespondencji.
W środku były dwa bilety do Brazylii. Pojechali razem z Markiem. Było tak, jakby poznali się na nowo. Dużo rozmawiali i słuchali się nawzajem. Wrócili odmienieni, z wiarą, że chcą być razem.
Kilka miesięcy później wybrali się z rodzina na kolejną wycieczkę, do Chorwacji.
– Skoro tam będziecie, to musicie koniecznie pojechać do Medjugorie – powiedziała im koleżanka.
Posłuchali, chociaż nie wiedzieli nic o tym miejscu. Nawet nie weszli na górę. Rozejrzeli się, kupili pamiątki i już mieli wracać, gdy zobaczyli figurę Maryi.
– Chodźcie, pomódlmy się przez chwilę – powiedziała do męża i synów Agnieszka. Uklękła i zaczęła się modlić. Nagle poczuła, ze łzy lecą jej po policzkach, spłynęło na nią takie wzruszenie jakiego nigdy wcześniej nie czuła. Ale po chwili to uczucie minęło. Wsiedli do auta i pojechali dalej. Jednak po powrocie Agnieszka coraz częściej myślała o Maryi. Jednocześnie czuła się szczęśliwa i spokojna. Zaczęła dostrzegać dookoła małe, dobre rzeczy, cieszył ją słoneczny dzień i śpiew ptaków. Sięgnęła też po Pismo Święte, zaczęła czytać je coraz zachłanniej. Coraz częściej brała też udział w eucharystii. Kiedy po świętach Bożego Narodzenia ksiądz chodził po kolędzie, opowiedziała mu o ostatnich przeżyciach.
– Zakładam w parafii Kółko Biblijne, zapraszam – powiedział.
Nie skorzystała od razu, miała dużo wątpliwości. W końcu poszła, usiadła w ostatniej ławce i zaczęła uważnie słuchać czytania kapłana.

DŁUGO NIE CHCIAŁA Z NIKIM ROZMAWIAĆ

Zaczęła wspólnie z innymi wiernymi rozważać słowo Boże. Chodziła też na wieczorne modlitwy o uzdrowienie.
W pewnym momencie poczuła że Bóg do niej mówi.
– Za twoje grzechy tak cierpiałem – usłyszała głos pełen miłości.
Wybiegła z kościoła z płaczem. Zamknęła się w pokoju i długo nie chciała z nikim rozmawiać. Nie mogła przestać płakać, uspokoiła się dopiero kiedy otworzyła Biblię i zaczęła czytać 5 rozdział Ewangelii wg. Mateusza – Osiem błogosławieństw. Wiedziała już, że jej życie się zmieniło, że od teraz chce być blisko Boga.
Wstąpiła do wspólnoty i poszła na seminarium odnowy wiary. Zaczęła też posługiwać. To był niezwykły czas w jej życiu. Po kilku latach poczuła, że czas na zmiany. Pojechała do Częstochowy na rekolekcje, gdzie poznała wspaniałych ludzi – księży i misjonarzy. Zaprosili ją do Akademii Rozwoju Talentów. Przeszła formację dla liderów, bardzo rozwinęła się w wierze.
Po pandemii zaczęła prowadzić w Ostródzie zajęcia formacyjne dla kobiet. W swojej parafii założyła wspólnotę „Rodzina Jezusa”. Mąż, podobnie jak ona, odnalazł drogę do Boga. Obecnie razem należą do wspólnoty.
– Czuję, że musiałam pokonać tę drogę, żeby docenić miłość i łaskę Boga, pomógł mi pokonać różne trudności – mówi z Agnieszka. – Teraz mogę dzielić się moim doświadczeniem i prowadzić ludzi do Pana, bo on kocha nas wszystkich i czeka na nas – dodaje.


Na wycieczce w Brazylii.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 10d02c91d1



Uważa, że na jego życie mieli wielki wpływ rodzice, tata pochodzący ze Lwowa oraz mama z Ostrowca Świętokrzyskiego.

Paweł Pochwała

TOWARZYSZY LUDZIOM *w ważnej chwili*

Odchodzenie ludzi to normalny proces. Według niego warto jednak zadbać o to, żeby ta ostatnia droga była godna i w odpowiedniej oprawie.

Ukształtowała Pana historia rodzinna oraz wspólnota żeglarska?

Mój tata był Lwowiakiem – to wiele mówi. Moja mama pochodziła z Ostrowca Świętokrzyskiego, a w Ostrowcu, i wiem to ponad wszelką wątpliwość, mają wyjątkowy stosunek do pamięci i do śmierci. Mam tam groby rodzinne, odwiedzam je regularnie. Ile razy przyjeżdżam, to zawsze jestem u siebie w domu. A sport? Jak najbardziej. Wspólnotowość, współodpowiedzialność.

Wyłania się z Pana słów ogromny szacunek do życia i śmierci. Stąd pomysł, by zostać mistrzem ceremonii pogrzebowych?

O ceremoniach pogrzebowych myślałem od wielu lat, dlaczego nie wiem. Gdyby zapytać malarza, dlaczego stworzył taki obraz? Każdy prawdziwy artysta powie: „Nie wiem, po prostu namalowałem". Ze mną jest podobnie. Nie boję się używać takich słów jak misja czy powołanie, bo ja czuję do tego powołanie. Jestem tego absolutnie pewien jako wykształcony reżyser. Tak samo jak jestem przekonany,



Od niedawna jest mistrzem ceremonii pogrzebowych.

eprasa.pl 10d02c91d1

że do aktorstwa trzeba mieć powołanie. Umiejętności, talent – to jedno, ale trzeba się do tego urodzić. To styl życia, styl myślenia. Wspominam tych wielkich aktorów, którzy mnie uczyli: Zapasiewicza, Łapickiego, Łomnickiego, Ślązką czy Komorowską. Oni byli urodzonymi aktorami. Podejrzewam, że do tych ceremonii też trzeba się urodzić.

Mówi się o branży pogrzebowej, że jest niczym rodzina Corleone, nie łatwo stać się jej częścią?

Jestem dopiero na początku drogi. Jak się spotkamy za trzy lata, to będę miał pewnie jakąś historię do opowiedzenia. Mam pierwsze kontakty, pierwsze ceremonie za mną, jeżdżę po domach pogrzebowych, rozmawiam. To nie jest łatwa branża. Zgadzam się, ale całe życie fascynowałem się Kantorem i teatrem Cricot 2. Przez dziesięć dni byłem jego asystentem. On w „Wielopolu, Wielopolu" był mistrzem ceremonii pogrzebowych. Żegnał całą swoją rodzinę: wujka Olka, wujka Leonka, te wszystkie babki i dziadków, albo mój dyplom reżyserski – „Nasze miasto" Oscara Wildera. Przecież trzeci akt dzieje się na cmentarzu.

Czy jako młody chłopak obcował Pan z odchodzeniem, z tradycją żegnania bliskich?

Ja tego tak nie pamiętam, aczkolwiek w mojej rodzinie przykładało się do tego wagę. To nie było obojętne. Cały ten obrządek domowy – o tym się pamiętało, zwłaszcza w Ostrowcu, gdzie spędzałem wakacje. Dziadek leżący w domu, gromnice, płaczki. Dla mojego pokolenia to było normalne. Bardzo bym chciał, jak już w to wejdę na dobre, wrócić do fotografii pośmiertnej. To kompletnie zanikło. Dlaczego nie ma już tego zwyczaju? Przy kremacji jest przecież możliwość pożegnania i uwiecznienia tej kruchej ceremonii. Mam też w głowie akcję „Jeden znicz na grobie".

Ten zawód dopiero się kształtuje dając bliskim szansę na osobiste pożegnanie zmarłego, ale i gwarantuje zmarłemu pożegnanie, o jakim sam marzył?

Dlatego chcę być mówcą pogrzebowym. Moja pierwsza ceremonia była katolicka, w Pułtusku. Rodzina napisała mowę, ale nie miała siły jej przeczytać. To idealne miejsce dla mówcy. Współpracuję z domem pogrzebowym państwa Czyżaków w Wyszkowie. To mój „port macierzysty". Pani Anna Czyżak założyła firmę, mając 19 lat, bo nie mogła patrzeć, jak trumny wozi się żukami, którymi potem wozi się cement na budowę. To są świetni ludzie, elita branży.

„Ceremonia pogrzebowa to też jest teatr. Trzeba ją wyreżyserować od początku do końca"

W tej mowie, którą czytałem, w pierwszej części żywi żegnali zmarłego, a w drugiej zmarły żegnał żywych: „Żegnam cię, żono Zofio... żegnam cię, Krzysztofie, zięciu, traktowałem cię jak syna". To jak druga część „Dziadów". Na tym to polega. Jako reżyser widzę, że to jest teatr, który trzeba wyreżyserować od początku do końca. Trzeba to ułożyć, przywitać ludzi, pożegnać. To musi mieć strukturę. Druga ceremonia, której przewodziłem, była świecka. Sam pisałem mowę. Zawsze będę się spotykał z rodzinami osobiście. Nigdy przez telefon, nigdy przez ankiety.

Dlaczego warto pomyśleć o scenariuszu, oprawie własnego pogrzebu?

Chodzi o to, żeby ludziom pokazać, że można i tak: „Żyłam jak chciałam, to i odejdę", ale ogrom pracy przed nami. Jako dziennikarz będę namawiał, żebyśmy to planowali, żeby śmierć nas nie zaskakiwała. Sam żałuję, że nie wygłosiłem mowy na pogrzebie teścia. Kantor zaplanował to genialnie. Umarł chyba w piątek – nikt o tym nie wiedział, a niedzielę rano cały Kraków był oblepiony klepsydrami. Ludzie idą do kościoła, a tam wszędzie Kantor. To był trik, mistrzostwo świata. Wypełnienie woli zmarłego to piękne zajęcie, o ile wszystko jest poustalane. Ja z moimi bliskimi rozmawiam o tym otwartym tekstem. Z ciocią Kazią mamy już wiele rzeczy ustalonych. To ułatwia robotę, bo potem wszystko dzieje się szybko.

Wypełnienie woli zmarłego to piękne zajęcie, o ile wszystko jest poustalane. Warto żebyśmy to planowali, żeby śmierć nas nie zaskakiwała. Warto o tym porozmawiać z bliskimi otwartym tekstem.

By zostać mistrzem ceremonii pogrzebowych trzeba być dobrym człowiekiem, wierzącym, niekaranym? Jakim?

Ludzie nie pytają mnie, czy jestem wierzący, czy mam sakramenty. Ale między nami – ja jestem osobą wierzącą i nie widzę tu żadnego konfliktu interesów. Rozumiem różne spojrzenia. Mój teść, profesor, był osobą absolutnie świecką. Najporządniejszy człowiek, jakiego znałem. W rodzinie była dyskusja, czy może jednak „coś załatwić" w drugą stronę. Walnąłem ręką w stół: nie ma mowy. Nigdy by nam tego nie wybaczył. Trzeba po prostu być wrażliwym człowiekiem. Im jestem starszy, tym więcej widzę. Wcześniej nie zauważałem starszych ludzi wokół siebie, widziałem tylko młodych. Teraz to dla mnie odkrycie. Kiedy pracowałem przy „Kawie czy herbacie" regularnie przychodził do nas Marek Nowakowski, bo co roku wydawał nową książkę i mówił: „Dostrzegajcie starszych wokół siebie". Ja wtedy w ogóle nie wiedziałem, co on do mnie mówi. A teraz wiem.

ROZMAWIAŁA BEATA BANASIEWICZ/AKPA



Przez lata wraz z Iwoną Schymallą prowadził poranny program TVP 1 „Kawa czy herbata?".



Żeglarstwo to jedna z jego pozazawodowych pasji.

Fot.: Reporter, East News, Facebook.com/Paweł Pochwała (2)

eprasa.pl 10d02c91d1

16 listopada – Najświętsza

Ta, co tuli do serca



Matka Boża Ostrobramska jest patronką Korony Polskiej, ale jej wizerunek znajduje się obecnie poza granicami naszego kraju — w stolicy Litwy, Wilnie.

Dziś msze święte w kaplicy cudownego obrazu odprawiane są po litewsku i polsku. Nie zmieniło się jedno — wierni z całego świata tak samo jak przed wiekami wiodące doń schody pokonują na kolanach.

Słowo do Ciebie

„Niedługo po tym, jak niezbadanym wyrokiem Bożym zostałem wybrany na Stolicę Piotrową, udałem się do litewskiej kaplicy Matki Miłosierdzia w podziemiach Bazyliki Watykańskiej. I tam, u stóp Najświętszej Dziewicy, modliłem się za was wszystkich” – Jan Paweł II.

„Panno święta, co Jasnej bronisz Częstochowy i w Ostrej świecisz Bramie!...” Ta część inwokacji „Pana Tadeusza” wryła się w serca pokoleń Polaków. W liturgii Matkę Bożą Ostrobramską – Matkę Miłosierdzia, wspominamy 16 listopada.

Niezwykła jest również modlitwa ułożona przez św. Maksymiliana Kolbe: „Matko Boska Ostrobramska, nie masz na swym ręku Dzieciątka Jezus, to weź mnie na swoje ręce i przenieś szczęśliwie przez całe życie“.

Według legendy puste ręce na obrazie wzięły się stąd, że malujący go artysta nadał jej rysy Barbary Radziwiłłówny, żony Zygmunta Augusta, ostatniego Jagiellona na polskim tronie. Królowa nie mogła mieć dzieci, więc żeby nie ranić jej uczuć, przyjęto takie przedstawienie Maryi. Jednak znawcy tłumaczą, że ów brak Dzieciątka Jezus wynika z tego, że Królowa Niebios została przedstawiona w scenie Zwiastowania. Stąd ten

KALENDARZ LITURGICZNY 4 listopada – 1 grudnia

Kolory szat liturgicznych

☐ 4 XI ŚRODA
Św. Karola Boromeusza (1538–1584), kardynała i arcybiskupa Mediolanu, który przeszedł do historii jako reformator Kościoła, twórca pierwszych nowoczesnych seminariów duchownych oraz założyciel licznych instytucji charytatywnych. W pamięci wiernych zapisał się heroiczną postawą i osobistym niesieniem pomocy chorym podczas epidemii dżumy w Mediolanie.

☐ 11 XI PONIEDZIAŁEK
Wspomnienie św. Marcina z Tours, biskupa, założyciela pierwszych klasztorów w Kościele zachodnim, mnicha, w młodości żołnierza. Ten wyjątkowy święty przedstawiany jest w ikonografii jako rycerz oddający pół płaszcza żebrakowi. Jest pierwszym świętym Kościoła spoza grona męczenników.

☐ 17 XI WTOREK
Św. Elżbiety Węgierskiej, patronki dzieł miłosierdzia. Jako księżna porzuciła dworski przepych, aby osobiście i z oddaniem służyć najuboższym, chorym i trędowatym. Ufundowała liczne szpitale i przytułki. Była też jedną z pierwszych członkiń III Zakonu św. Franciszka (tercjarką), udowadniając, że ubóstwo, ascezę i głębokie życie mistyczne można realizować poza murami klasztoru zamkniętego – jako osoba świecka, żona i matka.

☐ 20 XI PIĄTEK
Św. Rafała Kalinowskiego. Po powstaniu styczniowym zesłany na katorgę, spędził na Syberii 10 lat. Po

eprasa.pl 10d02c91d1

Maryja Panna Ostrobramska
GRZESZNIKÓW



Obraz Jezusa Miłosiernego autorstwa Eugeniusza Kazimirowskiego.

BYŁA TU TEŻ ŚW. FAUSTYNA

Święta modliła się wielokrotnie u stóp Matki Bożej w Ostrej Bramie, bo przebywała w Wilnie w latach 1929-1936. W 1934 roku na polecenie Pana Jezusa, który jej się ukazywał, powstał obraz Jezusa Miłosiernego, namalowany przez malarza Eugeniusza Kazimirowskiego. Dzięki staraniom bł. ks. Michała Sopoćki w kwietniu 1935 roku wizerunek ten pokazano wiernym właśnie w Ostrej Bramie. Od 2005 roku znajduje się on w kościele św. Trójcy w Wilnie, który w ten sposób stał się sanktuarium Bożego Miłosierdzia.



Jan Paweł II uważał, że to opiece Matki Miłosierdzia zawdzięcza, że wyszedł z życiem z zamachu 13 maja 1981 roku. Podczas pielgrzymki na Litwę we wrześniu 1993 roku nawiedził Ostrą Bramę i ofiarował złotą różę.

wymowny gest złożonych na piersi rąk, zdający się mówić „Oto ja Służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego". Można też, jak św. Maksymilian Kolbe, zobaczyć w tym wizerunku Matkę Miłosierdzia, tulącą do swego serca grzeszników.

CHRONIŁA, BRONIŁA, DAWAŁA NADZIEJĘ

Wizerunek Maryi znalazł się w Wilnie prawdopodobnie w XVI wieku, gdy zawieszono go na jednej z dziewięciu bram w murach obronnych miasta. Ten umieszczony w bramie zwanej Ostrą wierni niemal od razu uznali za cudowny, wierząc, że to jej opiece zawdzięczają, że Wilno omijają zarazy i udaje się odeprzeć wszelkie wrogie ataki. Szczególnym kultem otoczono Matkę Bożą Ostrobramską po pożarze w 1706 roku, gdy spłonęła wielka część miasta, a tej bramy płomienie nie tknęły. Wtedy to nazwano Maryję Królową Miłosierdzia. W 1735 roku po raz pierwszy odbyły się uroczystości ku jej czci. Od tego czasu co roku wizerunek uroczyście przenoszono do kościoła pw. św. Teresy. Działy się liczne cuda, a wierni na znak wdzięczności przynosili wota. W 1826 roku na frontonie bramy umieszczono napis: „Matko Miłosierdzia – pod Twoją obronę uciekamy się" – z nakazu zaborców po łacinie. W 1849 roku pod obrazem pojawiło się niezwykłe wotum – wielki srebrny półksiężyc z napisem po polsku „Dzięki Tobie składam Matko Boska za wysłuchanie próśb moich, a proszę Cię Matko Miłosierdzia zachowaj mnie nadal w łasce i opiece Swojej Przenajświętszej". Bo kaplica i cudowny obraz nabrały szczególnego znaczenia po utracie niepodległości, w czasach zaborów. Ostra Brama stała się miejscem manifestacji patriotycznych i celem pielgrzymek, których uczestnicy znajdowali tu pociechę i wiarę. By za to podziękować 2 lipca 1927 roku wizerunek Maryi z Ostrej Bramy został ukoronowany a sama Matka Boża decyzją papieża Piusa XI otrzymała tytuł Królowa Korony Polskiej.

WPISANY W HISTORIĘ POLSKI

Choć Wilno po II wojnie światowej włączono do Związku Radzieckiego, a obecnie jest stolicą Litwy, było przez wieki zamieszkiwane głównie przez ludność polską, a tym samym wizerunek z Ostrej Bramy był jedną z ważniejszych ikon polskiego Kościoła. Każdego dnia zresztą w kaplicy Ostrobramskiej celebrowane są msze święte po polsku. 16 listopada, w Święto NMP Ostrobramskiej, zarówno w kaplicy, jak i w pobliskim kościele św. Teresy odbywają się uroczyste Msze Święte, rekolekcje, konferencje i spotkania. Tego dnia Wilno odwiedzają mieszkańcy okolicy, przyjeżdża także wiele pielgrzymek z Polski. Maryja otacza każdego czułym spojrzeniem i uważnie wysłuchuje jego próśb i modlitw.

JOLANTA WINIARSKA



Pielgrzymujemy do Ostrej Bramy, by — jak podkreślał zawsze Jan Paweł II — „przed obliczem Matki Bożej dzielić się nawzajem, niczym bracia i siostry, tą samą wiarą, wspólną nadzieją, jedną miłością".

Fot.: Wikipedia.org, Forum (2), PAP, Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Wilnie/Wikipedia.org

powrocie do kraju wstąpił do zakonu karmelitów, doprowadzając do odrodzenia męskiego Karmelu w Polsce. Słynął z daru jednania ludzi z Bogiem, spędzając długie godziny na spowiadaniu.

☐ 21 XI SOBOTA

Ofiarowanie Najświętszej Marii Panny. Święci Joachim i Anna, rodzice Maryi, udali się do świątyni, by ofiarować córkę Bogu, gdy była w wieku trzech lat. Kapłanem, który dokonał obrzędu był święty Zachariasz. Według niektórych pism wczesnochrześcijańskich, Maryja mogła pozostawać w świątyni przez kolejnych dwanaście lat.

■ 22 XI NIEDZIELA

Św. Cecylii, męczenniczki za wiarę. Zmuszona do ślubu z poganinem miała w swoim sercu śpiewać Bogu hymny podczas własnego wesela. Dziś jest patronką muzyki kościelnej, chórzystów, organistów i kompozytorów.

■ 25 XI ŚRODA

Św. Katarzyny Aleksandryjskiej – ikony mądrości w służbie wiary. Męczennica za wiarę należy do grona Czternastu Świętych Wspomożycieli, grona patronów, których wstawiennictwo u Boga uważa się za szczególnie skuteczne.

■ 30 XI PONIEDZIAŁEK

Św. Andrzeja Apostoła, rybaka, pierwszego powołanego przez Chrystusa ucznia, męczennika ukrzyżowanego przez pogan. Patron ekumenizmu i orędownik jedności chrześcijan.

eprasa.pl 10d02c91d1



Jan Paweł II szybko zjednał sobie serca wiernych na całym świecie.

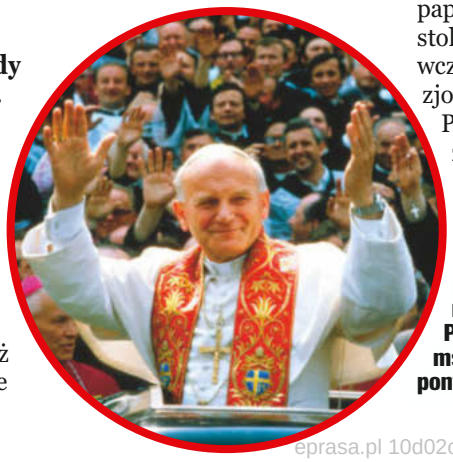
Wzru

POCZĄTE

„Ta władza Pana naszego, absolutna, a przecież słodka i łagodna, odpowiada całej głębi ludzkiego wnętrza, jego wzniosłym dążeniom, jego woli i sercu. Nigdy nie przemawia językiem siły, ale wyraża się w miłości bliźniego i w prawdzie” – św. Jan Paweł II.

Karol Wojtyła od pierwszych chwil w Watykanie zachowywał się inaczej niż poprzednicy. Skracał dystans, by być bliżej ludzi. W nowej roli odnalazł się bardzo szybko. – Czuję się tak, jakbym zawsze tu był – mówił.

Gdy nowo wybrany papież ukazał się na balkonie Bazyliki św. Piotra, miał tylko, zgodnie z tradycją, pobłogosławić wiernych po łacinie. Wprawił duchownych w osłupienie i zachwycił świeckich, gdy zaczął mówić po włosku. Nazwał siebie papieżem z dalekiego kraju. Serca mieszkańców Italii zdobył, gdy powiedział: „Nie wiem, czy będę umiał wysłowić się w waszym..., naszym języku włoskim, gdybym się pomylił, poprawcie mnie”. Już wtedy wszyscy wiedzieli, że pontyfikat tego młodego, bo zaledwie 58-letniego papieża, przyniesie wiele zmian. Niektórzy duchowni, np. pracujący od wielu lat w Rzymie kard. Zenon Grocholewski, martwili się o Jana Pawła II.



22 października 1978 roku, 6 dni po wyborze, Jan Paweł II odprawił uroczystą mszę św. inaugurująca pontyfikat.

– Myślałem sobie, że Wojtyła nigdy nie pracował w kurii rzymskiej. Bałem się, czy nie będzie się czuł trochę przygnieciony tym całym aparatem – wspominał. Ale wystarczyło kilka dni, by przestał się martwić. – Już wiedziałem: nikt go nie przygłuszy, on jest sobą, tak jakby był w swoim domu... – mówił polski hierarcha.

MOŻE RAZEM W TEJ CHAŁUPIE NIE ZGINIEMY

Chociaż w apartamentach papieskich Pałacu Apostolskiego Karol Wojtyła wcześniej bywał jedynie okazjonalnie – za pontyfikatu Pawła VI, gdy został papieżem, bardzo szybko się tam zaaklimatyzował. Dzień po wyborze odwiedził go ks. Józef Michalik i br. Marian Markiewicz, który wiózł kardynała na konklawe. Jan Paweł II w świetnym nastroju oprowadzał ich po pokojach.
– Może jakoś razem w tej chałupie nie zginiemy – zażartował po góralsku. Gdy przybył tam prymas Polski, chciał wiedzieć, jak przyjaciel czuje się w nowej sytuacji.
– Tak jakbym tu od zawsze był – odparł Jan Paweł II. Kardynała Stefana Wyszyńskiego nie zaskoczyła ta odpowiedź. – To jest właśnie łaska stanu, to znak szczególnej łaski Bożej – uznał Prymas Tysiąclecia. Zwyczajowo tekst homilii, którą ma wygłosić nowy papież podczas mszy inaugurującej pontyfikat, piszą dostojnicy z Kurii Rzymskiej – każdy potrzebuje czasu, by oswoić się z nową rolą, więc takie wsparcie jest mile widziane. Tym razem było inaczej. Choć kard. Pericle Felici – ten sam, który 16 paździer-

eprasa.pl 10d02c91d1

rwsze dni na stolicy Piotrowej

szający
K PONTYFIKATU


Zanim wygłosił homilię, przeczytał ją kamerdynerowi Angelo Gugelowi.

nika na balkonie bazyliki ogłaszał światu: „Habemus Papam...” – przygotował homilię, Jan Paweł II nie tylko jej nie wygłosił, ale nawet nie przeczytał. Nie potrzebował pomocy – wiedział, co pragnie przekazać, i sam przygotował swoje wystąpienie. Słowa, które wówczas wygłosił, płynęły prosto z jego serca i stały się mottem pontyfikatu.

– Nie lękajcie się, otwórzcie, otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi – wołał Jan Paweł II. Wcześniej skonsultował się nie z ważnymi dostojnikami, ale... ze swoim kamerdynerem, Włochem Angelo Gugelem, którego wezwał do swojego gabinetu. – Przeczytał mi homilię, którą zaraz miał wygłosić po włosku. – opowiadał. – Prosił mnie, żebym wskazał, co źle wymawia i ołówkiem zaznaczał, gdzie ma postawić akcent. Mszę inauguracyjną, która odbyła się 22 października 1978 roku, transmitowały media całego świata. Uroczystość trwała 3 godziny i, jak policzono, słowa nowego papieża aż 45 razy były przerywane oklaskami. Jan Paweł II, ku radości rodaków, przemówił także po polsku. – A cóż powiedzieć do Was, którzy tu przybyliście z mojego Krakowa, od stolicy świętego Stanisława, którego byłem niegodnym następcą przez lat czternaście. Cóż powiedzieć? – pytał. – Wszystko, co bym mógł powiedzieć, będzie blade w stosunku do tego, co czują Wasze serca. Więc oszczędźmy słów. Niech pozostanie tylko wielkie milczenie przed Bogiem, które jest samą modlitwą – stwierdził, a rodacy przełykali łzy wzruszenia.

„Proszę Was! Bądźcie ze mną! Na jasnej Górze i wszędzie!

– Proszę Was! Bądźcie ze mną! Na jasnej Górze i wszędzie! – zaapelował. – Nie przestawajcie być z papieżem, który dziś prosi słowami poety: „Matko Boża, co Jasnej bronisz Częstochowy i w Ostrej świecisz Bramie!" I do Was kieruję te słowa w takiej niezwykłej chwili. Niech to na dzisiaj wystarczy – zakończył Ojciec Święty.

GESTY MÓWIŁY WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

Szczególnie wzruszająca scena miała miejsce podczas homagium – hołdu, który nowemu biskupowi Rzymu składają kardynałowie. Podchodzą pojedynczo, klękają przed Ojcem Świętym i z czcią całują pierścień Rybaka. Gdy do tronu papieskiego zbliżał się prymas Polski, papież powstał i chciał go objąć, a gdy kard. Wyszyński uklęknął i ucałował pierścień, Jan Paweł II podniósł go, całując jego dłoń i głowę. W ten sposób okazał wielki szacunek i podziękował prymasowi za wszystko. Gesty mówiły więcej niż słowa. Tych papież także użył, ale dopiero nazajutrz, podczas audiencji dla Polaków.


Podczas homagium Jan Paweł II wykonał piękny gest wobec prymasa Polski.

– Czcigodny i Umiłowany Księże Prymasie! Pozwól, że powiem po prostu, co myślę. Nie byłoby na Stolicy Piotrowej tego papieża Polaka, który dziś pełen bojaźni Bożej, ale i pełen ufności rozpoczyna nowy pontyfikat, gdyby nie było Twojej wiary, niecofającej się przed więzieniem i cierpieniem, Twojej heroicznej nadziei, Twojego zawierzenia bez reszty Matce Kościoła, gdyby nie było Jasnej Góry i tego całego okresu dziejów Kościoła w Ojczyźnie naszej, które związane są z Twoim biskupim i prymasowskim posługiwaniem – powiedział wdzięczny Jan Paweł II.


Brat Markiewicz, który wiózł kard. Wojtyłę na konklawe, potem odwiedzał papieża.

Fot.: Getty Images, East News, PAP (2), archiwum prywatne

eprasa.pl 10d02c91d1

Święte miejsce

NA STRAŻY *pamięci*

Listopad przypomina o przemijaniu, ale Gniezno opowiada też o tym, co trwa. O zabytkach, które przetrwały stulecia, o tradycji przekazywanej kolejnym pokoleniom i o ludziach, których imiona zapisano w historii.



Wycieczka do Gniezna pozwala połączyć te wartości podczas jednego spaceru – w sanktuarium maryjnym, katedrze św. Wojciecha i muzeum, które przybliża początki polskiej państwowości.

ŚWIĄTYNIE KOLEBKI CHRZEŚCIJAŃSTWA

Spacer dobrze zacząć od kościoła franciszkanów, gdzie znajduje się sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia, Pani Gniezna. Wizerunek Maryi z Dzieciątkiem jest czczony tu od XVII wieku. Dla wielu osób to miejsce, w którym można zatrzymać się na chwilę, powierzyć Maryi troski i znaleźć siłę w trudniejszych momentach życia. Niedaleko stąd znajduje się Wzgórze Lecha i katedra gnieźnieńska. Jej gotyckie wnętrze kryje wiele ciekawych detali, od misternie wykonanych krat kaplic po zabytkowe nagrobki. W jej wnętrzu znajdują się również relikwie św. Wojciecha. Warto przyjrzeć się słynnym Drzwiom Gnieźnieńskim z XII wieku – osiemnaście płaskorzeźb przedstawia życie świętego: od narodzin po złożenie jego ciała do grobu w Gnieźnie. Wśród postaci pojawia się także Bolesław Chrobry, który wykupił ciało zamordowanego misjonarza. To wyjątkowy zabytek sztuki romańskiej, ale też historia człowieka, którego wiara zaprowadziła daleko poza granice ojczyzny. Warto zajrzeć do kościoła św. Jana Chrzciciela, jednej z najstarszych świątyń w Gnieźnie, słynącej z zachowanych średniowiecznych malowideł. Ich przygaszone barwy i delikatne kontury sprawiają, że we wnętrzu panuje wyjątkowy nastrój.

SPACER TURYSTYCZNYM SZLAKIEM

W centrum miasta uwagę przyciąga rynek, otoczony kamienicami z różnych epok. Można przysiąść w jednej z kawiarenek, by popatrzeć okiem turysty na toczące się

eprasa.pl 10d02c91d1



POMNIK
Bolesława Chrobrego upamiętnia pierwszego króla Polski, który był tu koronowany.



WNĘTRZE KATEDRY
jest kroniką dziejów miasta, a kaplice skrywają cenne zabytki.



SREBRNY RELIKWIARZ
św. Wojciecha w katedrze gnieźnieńskiej kryje szczątki patrona Polski, św. Wojciecha.



KATEDRA GNIEŹNIEŃSKA
wznosi się na Wzgórzu Lecha, a jej wieże są charakterystycznym elementem panoramy miasta.



PO STARYM MIEŚCIE
warto po prostu pospacerować i odkryć je na własną rękę.

wokół życie. Warto spojrzeć także pod nogi – czerwona cegła na płycie placu wyznacza obrys budynków, które stały tu przed wielkim pożarem w 1819 roku. To niewielki ślad dawnego Gniezna, w samym sercu miasta. Spacerując, koniecznie trzeba wypatrywać gnieźnieńskich królików – niewielkich figurek rozsianych po mieście. To miły sposób na zwiedzanie. Ciekawym przystankiem jest Muzeum Początków Państwa Polskiego, gdzie można lepiej poznać czasy pierwszych Piastów i zobaczyć, jak kształtowało się państwo, którego duchowym centrum stało się właśnie Gniezno. Znajduje się tu fragment drewnianego wału obronnego gnieźnieńskiego grodu, zbudowanego około 940 roku! Do wielkopolskiego miasta warto przyjechać dla zabytków, architektury i historii. Ale trzeba też dać sobie czas na wizytę w katedrze, chwilę ciszy w sanktuarium czy spacer po mieście. Mogą sprawić, że z tej podróży zostanie coś więcej niż kilka zdjęć...

Fot.: Adobe Stock (6)

Gnieźnieńskie sanktuarium



Matki Bożej Pocieszenia Pani Gniezna znajduje się w kościele klasztornym franciszkanów. W 1997 roku Ojciec Święty Jan Paweł II dokonał koronacji obrazu podczas mszy z okazji tysiąclecia męczeństwa św. Wojciecha. Przed tym cudownym obrazem modlili się m.in. św. Maksymilian Kolbe i kard. Stefan Wyszyński.

eprasa.pl 10d02c91d1

KRZYŻÓWKA NR 1

Krzyżówki z

Błogosławiona Karolina Kózkówna

Od urodzenia była wychowywana w duchu chrześcijańskim. Gdy wybuchła I wojna światowa, do okolicznych miejscowości wkroczyły rosyjskie wojska. 18 listopada 1914 r. do rodzinnego domu Karoliny przyszedł jeden z żołnierzy i zażądał wskazania miejsca pobytu wojsk austriackich. Następnie zabrał dziewczynę do lasu i próbował ją zgwałcić. Broniła się przed napastnikiem, walcząc w obronie swojej czystości. Jej ciało odnaleziono 4 grudnia w lesie; nosiło ślady licznych ciosów. W chwili śmierci miała szesnaście lat.

TRUDNOŚĆ ★★★★★

odmierza krople / biurowy drucik
określony stan rzeczy
upadły anioł
efekt brawurowej jazdy
płaski na wuefie
stan medium / słodki na patyku
pogranicze
resztki po zaparzeniu kawy
nielot
werbunek
pniak z korzeniami
klimat, nastrój / o stopień wyżej
zjazd partyjny / na czele paulinów
nęci pszczołę
ulubieniec Afrodyty
dorosły samiec owcy
wejście do czołgu
2
3
z gniazdem tworzy złącze
korzystna strona sprawy
tatami / statek rzeczny
może być białkowa
wystawiony na sprzedaż
ogólnie przyjęta norma moralna
... Jasnogórski
powód ziewania / dawniej usypiał
strategia
ozdoba kolekcji
slogan / jest srebrem w powiedzeniu
ciastko z ubitych białek
miejsce spotkań masonów
ogół środków transportowych
dziad i ...
pocisk świetlny
regał albo sofa
wymaga opatrunku
hiszpańska kamizelka
jednoślad żużlowca
linia ostępowa
spokrewniony z brukwią
chodził w nim koń
5
powala boksera na deski
kołdra turysty / zajście, awantura
droga do przebycia
miesiąc postu
dekret z Petersburga
kawa dla dzieci
urwisty brzeg morza
umowa o nieagresji
szkolna bójka
umizgi głuszców
kinowa z widzami
harmider, rozgardiasz
elegancki sklepik / przeciw, przeciwko
pobudza do tworzenia
właściwa chwila
1
nieobsiewane pole
miał swój dzień
4
z alejami spacerowymi
kamień jubilerski
szkielet roweru
ogon wiewiórki

Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

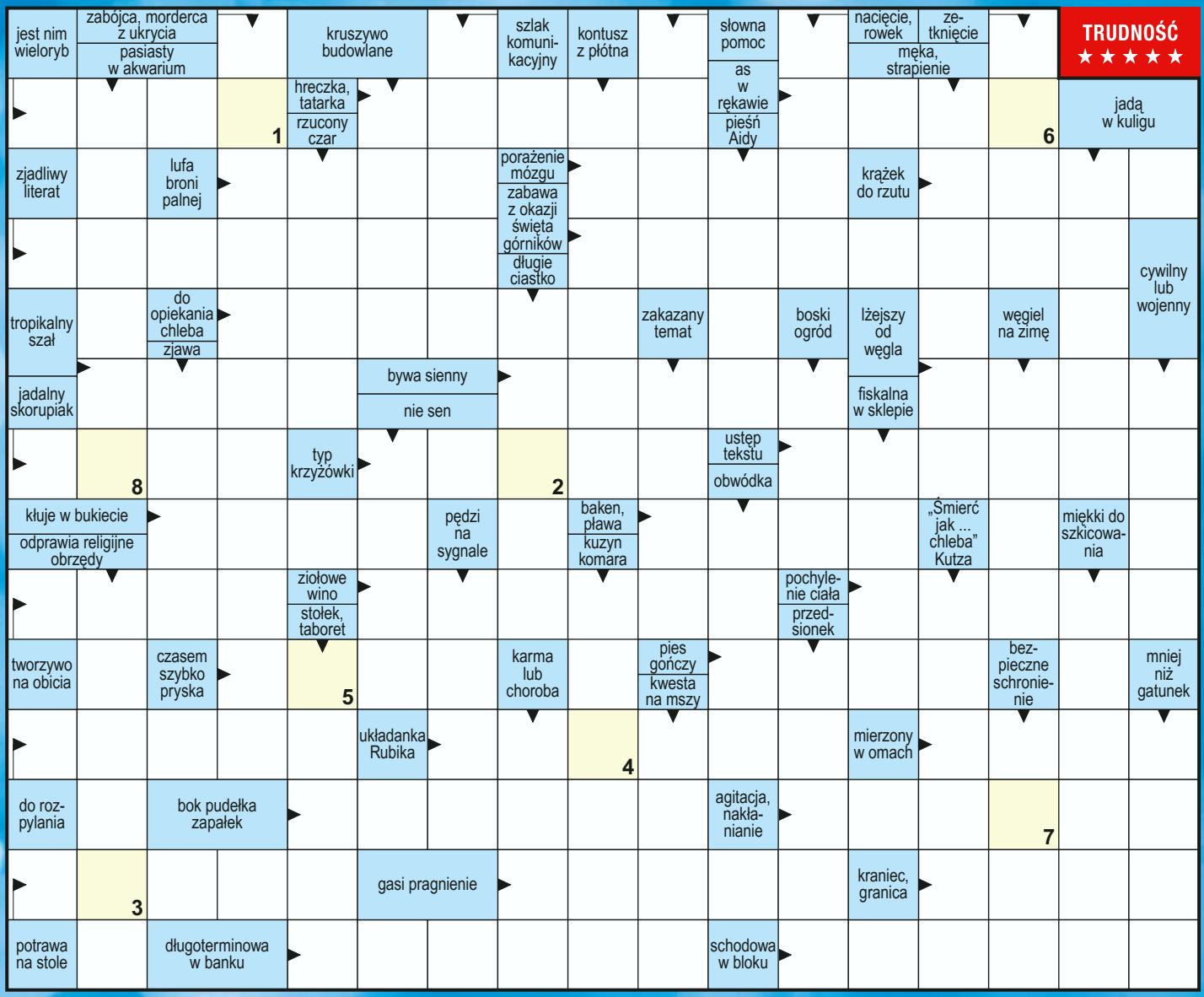
1	2	3	4	5

Fot. Forum

eprasa.pl 10d02c91d1

patronem

KRZYŻÓWKA NR 2



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

MODLITWA ZA WSTAWIENNICTWEM BŁOGOSŁAWIONEJ KAROLINY KÓZKÓWNY

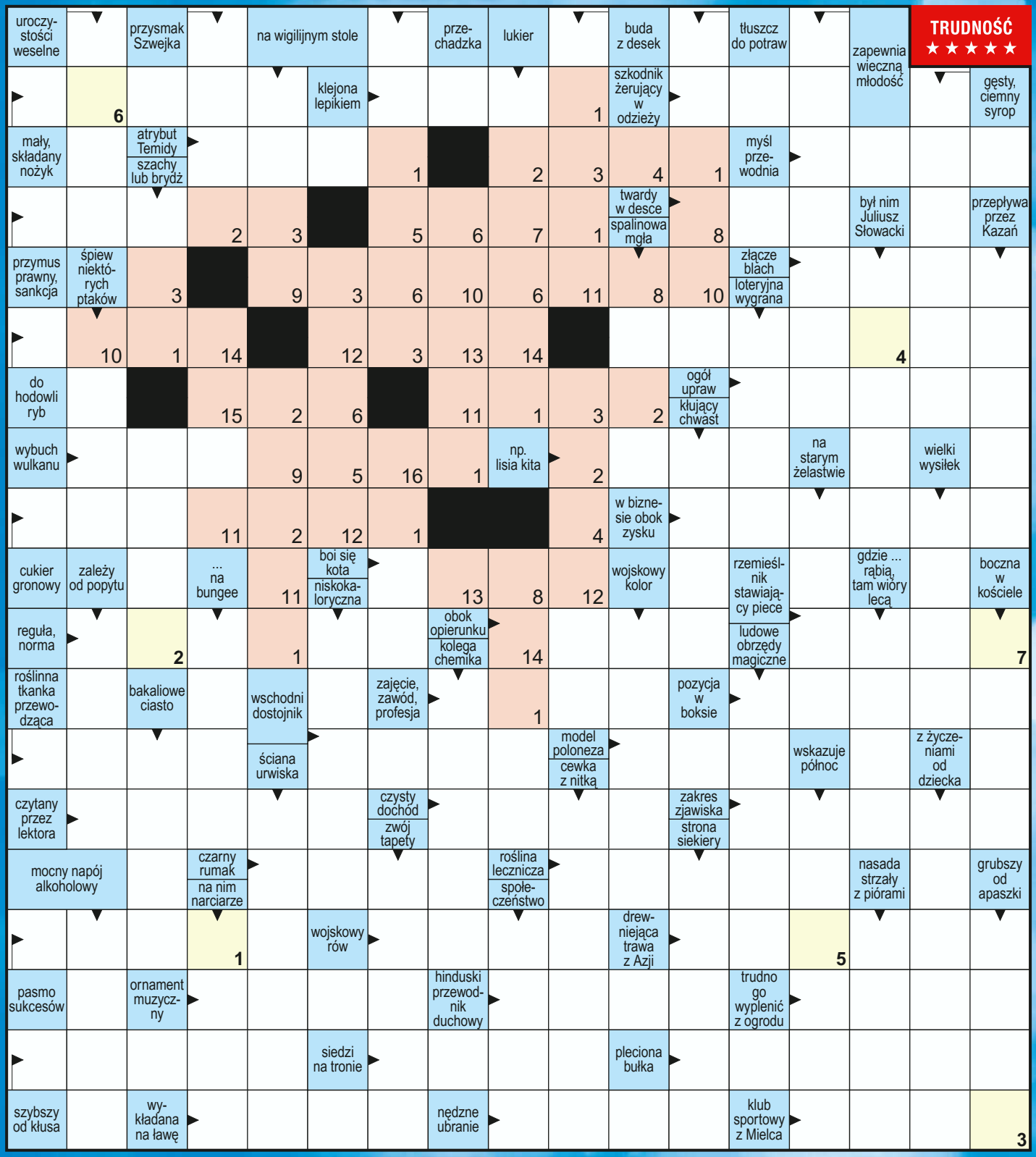
Najłaskawszy Boże, który sprawiłeś, że młoda dziewczyna poświęciła swoją czystość wyłącznie Tobie przez ofiarę ze swojego życia, ginąc z rąk nieprzyjaciela, spraw, prosimy, abyśmy za jej wstawiennictwem umieli podejmować codziennie walkę z pokusami. Wzbudź w nas mocne postanowienie życia czystego i szlachetnego. Spraw łaskawie, byśmy umieli rozpoznać swoje powołanie i naśladować cnoty błogosławionej Karoliny, a spełniając Twoją wolę, oczyszczali swoje intencje i przez zachowanie czystości ciała i duszy służyli Tobie z radością. Niech Twoja łaska broni nas od wszelkich napaści nieprzyjaciół Kościoła. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Chcesz sprawdzić, czy masz poprawnie rozwiązane krzyżówki? Zeskanuj kod QR.

eprasa.pl 10d02c91d1

Krzyżówki z

KRZYŻÓWKA NR 3



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

eprasa.pl 10d02c91d1

nagrodą

Wygraj książkę

„Nie tylko spowiedź. Nadzwyczajne drogi odpuszczania grzechów”. Trzy egzemplarze rozlosujemy po nadesłaniu kuponów!

KRZYŻÓWKA NR 4

TRUDNOŚĆ ★★★★★

płytka przed obiektywem		pokrewieństwo		z niego kasza jaglana		trafiła na kamień / przewrót bez podparcia		granica, zasięg		kapitański na statku		fioletowy to ametyst		
						otomana								czerwona płachta w korridzie
gęsty i słodki alkohol		dyskiem na stadionie		utuczone zwierzę / szata księdza			2	niewielki wodospad						
w nim talary						na głowie Cezara / niechciany e-mail				ostał się po złotym rogu		zatrzask przy ubraniu		komisja sędziowska
								dawna srebrna moneta	istotna treść czegoś					
wzrost, przybytek czegoś / akademicka sala			zmora dłużnika		pod głową / karma dla bydła						1		cząstka z jądrem	leżą w archiwum
				6			1/4 beczki wina		chodzi we śnie	rura broni palnej		dwie sztuki / tekst na szyldzie		
perski namiestnik prowincji		kozacki dowódca / tłuszcz w butelce						7	ciernista śliwa					
				proces sądowy		ciągnie wilka do lasu						chorobliwie blady		sceneria pod gołym niebem
wejście do tunelu						przypadek / nie dla pariasa				argentyński step / trzon metalowy				
kminkówka / prosta sukienka komunijna			duża skrzynia / halucynacja	3				znawca Talmudu / wesoła zabawa					dziurawe w kuchni	środek represyjny
					do garbowania skór				dziecko przy piersi					
tonacja muzyczna		groźna mina					kolor kwiatów kalii			5	dobra do złej gry			
					tłuszcz z jodem				katoda w tranzystorze				4	
przejaw, oznaka		dzieło kartografa					angielski na parkiecie				gładka na pniu buka			

Rozwiązania z nr 10/2026 Krzyżówka nr 1: PIELGRZYM, krzyżówka nr 2: PLEBANIA, krzyżówka nr 3: WIARA, krzyżówka nr 4: EWANGELIA.

Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

Wygraj swoją książkę!

Rozwiązanie wpisz na kupon (str. 46) i wyślij na karcie pocztowej na adres redakcji. Termin – do 1.12.2026 r. Nazwiska laureatów podamy w numerze 1/2027. Regulamin na stronie www.regulaminy.pl i u organizatora. Książki z numeru 9 otrzymują: Dawid Bondzyło, Wałków; Ewa Judejko, Lipniczki; Zdzisława Kojder, Łańcut.



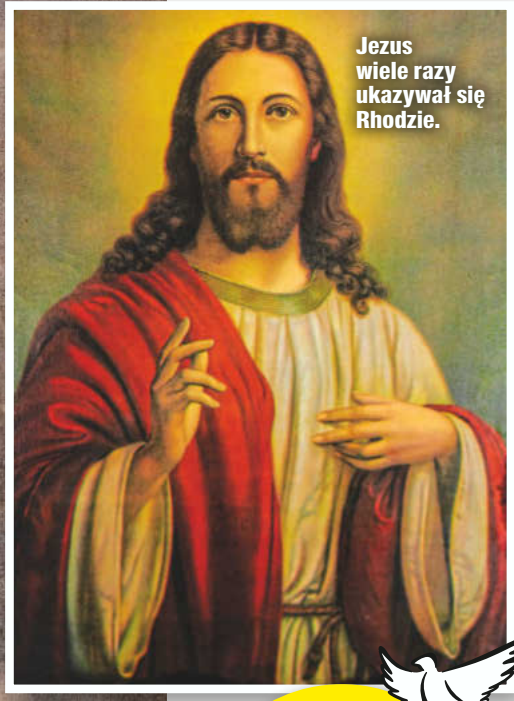
Książka „Nie tylko spowiedź” pokazuje, że w historii Kościoła istniało wiele dróg odpuszczania grzechów. Jest skierowana zarówno do tych, którzy regularnie przystępują do sakramentu pojednania, jak i tych, którzy od lat z niego nie korzystali lub nie mogą otrzymać rozgrzeszenia. To refleksje dla każdego, kto szuka nadziei na nawrócenie.

Fot.: materiały prasowe

eprasa.pl 10d02c91d1



Rhoda Wise przeszła z protestantyzmu na katolicyzm.



Jezus wiele razy ukazywał się Rhodzie.

Rhoda Wise

NAWRÓCONA i uzdrowiona

Początkowo niechętnie słuchała zakonnic, ale pewnego dnia spojrzenie na krzyżyk na jednej z sióstr poruszyło jej serce. Przeszła z protestantyzmu na katolicyzm. Sama doznała uzdrowienia, a potem wypraszała tę łaskę innym.

Rhoda Wise urodziła się 22 lutego 1888 roku w amerykańskim stanie Ohio w rodzinie protestanckiej. Jej życie od najmłodszych lat nie było usłane różami – jako dziecko dużo chorowała, a gdy dorosła, przeżywała dramatyczne chwile. Jej pierwsze małżeństwo trwało zaledwie pół roku – mąż zmarł na skutek wylewu krwi do mózgu. Jej drugi małżonek okazał się alkoholikiem i doprowadził rodzinę do ruiny. Jedyna córka w młodym wieku padła ofiarą grypy hiszpanki. Gdy sama Rhoda poddała się operacji raka żołądka, po zabiegu wdała się infekcja, która była powodem wielu jej cierpień. Niedługo później w wyniku upadku doznała uszkodzenia nogi, a lekarze nie byli w stanie jej pomóc.

NARZĘDZIE W RĘKACH BOGA

Kiedy przebywała w szpitalach, miała okazję rozmawiać z zakonnicami, ale słuchała ich bez przekonania. Jednak pewnego dnia na widok krucyfiksu na szyi jednej z sióstr, poczuła potrzebę odmówienia różańca. To był początek jej nawrócenia. Niedługo później zaczęli objawiać się jej Jezus oraz św. Teresa z Lisieux. Wkrótce została uzdrowiona z chorób. Blizna na żołądku i ból zniknęły. Uzdrowiona została też jej noga. Rhoda Wise otrzymała stygmaty w postaci ran korony cierniowej Chrystusa oraz ran na dłoniach i stopach. Wkrótce Bóg uczynił z niej narzędzie do uzdrawiania innych. Jak sama twierdziła, w trakcie jednego z objawień usłyszała od Jezusa: „Jeszcze bardziej cudowne uzdrowienia od twojego będą się działy w tym miejscu". Wśród osób uzdrowionych za wstawiennictwem Rhody znajdowała się młoda dziewczyna – Rita Rizzo.

W trakcie jednego z objawień usłyszała od Jezusa: „Jeszcze bardziej cudowne uzdrowienia od twojego będą się działy w tym miejscu"

NIEZWYKŁE KRZESŁO CHRYSTUSA

Dziewiętnastolatka skarżyła się na dolegliwości żołądka. Po odmówieniu nowenny do św. Teresy, co poleciła jej Rhoda, Rita została uzdrowiona. Szczęśliwa dziewczyna postanowiła poświęcić się Bogu i wstąpić do zakonu klarysek, gdzie już jako Matka Angelica założyła stację telewizyjną. Do domu Rhody przybywało wiele osób proszących o wstawiennictwo. Po jej śmierci, 7 lipca 1948 roku, podczas ceremonii pogrzebowej żegnały ją nieprzebrane tłumy. Dzisiaj jej dom nadal jest otwarty dla wiernych. Można w nim oglądać m.in. „krzesło Jezusa", na którym Rhoda w trakcie objawień widywała siedzącego Chrystusa.

Fot.: Adobe Stock, Facebook.com/Rhoda Wise Home

eprasa.pl 10d02c91d1

MARYJA ZWYCIĘSKA i opiekuńcza

Ten wizerunek Maryi, którego oryginał znajduje się w Rzymie, znany jest też jako Matka Boża Zwycięska i Matka Boża Różańcowa. Z obrazem ze Stoczka związana jest historia Prymasa Tysiąclecia...





Prymas Stefan Wyszyński był internowany w tutejszym klasztorze.

Jan Paweł II na Jasnej Górze koronował obraz Matki Bożej ze Stoczka Klasztornego.



Bp Mikołaj Szyszkowski w 1640 roku sprowadził do Stoczka kopię obrazu Salus Populi Romani. Oryginał znajduje się w Bazylice Matki Bożej Większej w Rzymie.

Oryginalny rzymski obraz, którego jedna z kopii znajduje się w Stoczku, jest wizerunkiem czczonym w Kościele katolickim od wieków. Jednak po bitwie pod Lepanto w 1571 roku, w której wojska chrześcijańskie odniosły zwycięstwo nad armią turecką, zyskał on szczególne znaczenie. Uznano bowiem, że Maryja wysłuchała modły wznoszone na procesjach, podczas których obraz Matki Bożej był niesiony ulicami Rzymu, a wierni odmawiali różaniec. Kult obrazu Matki Bożej Zwycięskiej, nazywanej też Różańcową, dotarł także do Polski. Jego rozwój nastąpił po zakończeniu Synodu Krakowskiego w 1621 roku, na którym polecono, by Matkę Bożą przedstawiano na wzór obrazu z Jasnej Góry lub właśnie rzymskiego Salus Populi Romani. W Rzeczypospolitej ten Maryjny wizerunek uznano jako znak Jej opieki nad Polakami, którym zagrażały takie mocarstwa jak Szwecja, Turcja czy Rosja.

TRIUMFUJĄCA I TROSKLIWA

Nic dziwnego, że bp Mikołaj Szyszkowski, który w Stoczku zlecił budowę świątyni, sprowadził do niej w 1640 roku kopię rzymskiego obrazu. Był to dowód wdzięczności Bogu i Maryi za podpisany 12 września 1635 r. w Sztumskiej Wsi rozejm pomiędzy Rzeczpospolitą a Szwecją. Niestety, nie zachowały się informacje na temat autora kopii ani kiedy ją wykonano. Wierni otoczyli obraz kultem, gromadząc przy nim liczne wota za wyproszone łaski. A w 1670 roku przyozdobiono go dwiema koronami. Z kolei w 1867 roku udekorowano go srebrną szatą, podarowaną przez biskupa Michała Radziejowskiego, bratanka króla Jana III Sobieskiego, jako wotum wdzięczności za zwycięstwo pod Wiedniem.

NIEZNANA OPIEKUNKA

Wiek XX też przyniósł ciekawą historię, związaną z Prymasem Tysiąclecia – Stefanem Wyszyńskim. W Stoczku był on internowany przez komunistyczne służby od 12 października 1953 r. do 6 października 1954 r. To tutaj 8 grudnia 1953 roku napisał on słynny Akt Osobistego Oddania się Matce Najświętszej w niewolę. Co ciekawe, kardynał nie wiedział, że tuż obok niego jest obraz Matki Bożej Królowej Pokoju. Nie mógł bowiem wchodzić do kościoła, a Mszę Św. odprawiał na terenie klasztoru. Dlatego tak wzruszające były słowa, które wypowiedział, gdy przybył do Stoczka w 1958 roku: „Przyszedłem dzisiaj w duchu pielgrzymim do Nieznanej Opiekunki mojej z czasu więzienia, aby Jej podziękować za wszystko. Choć Jej nie znałem, ale czułem Jej troskliwą, macierzyńską opiekę". A swoistą kropkę nad „i" dopisał do tej historii inny wielki Polak, dziś święty – podczas swojej drugiej pielgrzymki do Ojczyzny, w 1983 roku, Jan Paweł II na Jasnej Górze koronował obraz Matki Bożej Stoczkowskiej.

ADAM PIOSIK

Fot.: Sanktuarium Matki Bożej Królowej Pokoju w Stoczku Klasztornym, PAP (2)

eprasa.pl 10d02c91d1



eprasa.pl 10d02c91d1

Stoczkowska Matka Pokoju



eprasa.pl 10d02c91d1

Litania do Stoczkowskiej Matki Pokoju

W naszych rodzinach, w naszej Ojczyźnie i na całym świecie bardzo potrzeba pokoju – módlmy się w tej intencji do Matki Bożej.

Kyrie elejson, Chryste elejson,
Kyrie, elejson.
Chryste, usłysz nas,
Chryste, wysłuchaj nas.
Ojcze z nieba Boże,
zmiłuj się nad nami.
Synu, Odkupicielu świata, Boże...
Duchu Święty, Boże...
Święta Trójco, jedyny Boże...
Stoczkowska Matko Pokoju
– módl się za nami.
Matko kochająca...
Matko ofiarna...
Matko cierpliwa...
Matko łagodna...
Matko pokorna...
Matko posłuszna Bogu...
Matko rozumiejąca nas...
Matko ubogich...
Matko pogardzanych...
Matko dzieci niechcianych...
Matko dyskryminowanych...
Matko prześladowanych...
Matko wypędzonych
z własnego domu...
Matko uchodźców politycznych...
Matko więźniów politycznych...
Matko przebaczenia...
Matko jedności...
Matko Kościoła uciskanego
i prześladowanego...
Matko wzywająca nas do nowego
życia w Chrystusie...
Opiekunko zagrożonej wolności
Polaków...
Opiekunko więzionego
Prymasa Tysiąclecia...
Przewodniczko naszej wiary...
Strażniczko pokoju na Warmii...
Wybawicielko od zarazy...
Cudowna Matko Boża...
Służebniczko pokoju...
Uczennico Chrystusa,
Księcia Pokoju...
Pokój naszych sumień – uproś
nam, Królowo Pokoju.
Pokój w naszych rodzinach...
Pokój sąsiedzki...
Pokój między narodami...
Braterską wspólnotę między ludźmi...
Tolerancję wobec innych...
Pojednanie z wrogami...
Szacunek dla każdego człowieka...
Uczciwość wobec bliźnich...
Życzliwość dla wszystkich...
Gotowość niesienia pomocy
potrzebującym...
Uprzejmość w zachowaniu...
Miłość Boga i bliźniego...
Poszanowanie życia od poczęcia
do naturalnej śmierci...
Poszanowanie dobrych obyczajów...
Cierpliwość w znoszeniu trudności...
Przebaczenie doznanych krzywd...
Sprawiedliwość społeczną...
Miłość swojego narodu...
Wolność i pokój w naszej Ojczyźnie...
Pokój i bezpieczeństwo dla Kościoła...
Pokój i jedność chrześcijan...
Pokój między wyznawcami
różnych religii...
Poszanowanie dla innych narodów
i religii...
Pokój we wszystkich rejonach świata...
Powszechne rozbrojenie...
Nadejście Królestwa Bożego na ziemi...
Wierność Chrystusowi, który jest
naszym Pokojem...

Baranku Boży, który gładzisz grzechy
świata, przepuść nam, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy
świata, wysłuchaj nas, Panie.
Baranku Boży, który gładzisz grzechy
świata, zmiłuj się nad nami.

Módlmy się. Boże, Ty przez swojego Syna
obdarzyłeś ludzi pokojem,
za wstawiennictwem Najśw. Maryi,
zawsze Dziewicy, daj naszym czasom
upragniony pokój, abyśmy utworzyli
jedną rodzinę, żyjącą w zgodzie
i złączoną węzłami bratniej miłości.
Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Fot. na str. 24-25: Forum

eprasa.pl 10d02c91d1



KOLAGENCITO

Jakość oparta na doświadczeniu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C.

KolagenCito to produkt wzbogacony stworzony przez niemiecką firmę Reutter – producenta z ponad 110-letnią tradycją i doświadczeniem. Produkt powstał dzięki wiedzy doświadczonych ekspertów oraz nowoczesnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym, które gwarantują właściwy standard wykonania.

KolagenCito jest produktem opatentowanym. Masz pewność, że wybierasz oryginalny produkt pochodzący od renomowanego producenta.

Ponad 110-letnie doświadczenie firmy Reutter sprawia, że marka od pokoleń cieszy się zaufaniem konsumentów.

Zawarta w produkcie witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KolagenCito to doskonały wybór dla osób po 25. roku życia, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę i wybierają sprawdzone produkty. Do 3 pastylek do ssania dziennie – to wygodny sposób na wzbogacenie codziennej diety w kolagen i witaminę C.

Szukaj KolagenCito w aptekach oraz sklepach zielarskich i wybierz oryginalny produkt marki Reutter – od producenta z ponad 110-letnią tradycją.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 10d02c91d1

7 pytań o czas Adwentu

Adwent nie jest po to, by „zdążyć” przed świętami, ale by nie przegapić Boga, który przychodzi. Raz przyszedł w Betlejem. Dziś przychodzi w Słowie, Eucharystii i drugim człowieku.



Słowo do Ciebie

„Adwent nie udaje, że w człowieku i w świecie nie ma nocy. On mówi: noc jest realna, ale nie jest ostatnim słowem. Bo Chrystus rozprasza ciemność!”.

Przyjdzie też na końcu czasów, a Kościół w te grudniowe dni uczy nas odnawiać w sobie to pragnienie.

1 CO JEST CELEM ADWENTU?

Obudzenie w człowieku tęsknoty za Chrystusem. Dlatego Kościół mówi o Adwencie w trzech perspektywach. Po pierwsze, wspominamy Chrystusa, który przyszedł dwa tysiące lat temu w Betlejem. Po drugie, uczymy się rozpoznawać Chrystusa, który przychodzi dzisiaj – w Eucharystii, w Słowie Bożym, w drugim człowieku, w wydarzeniach życia. I wreszcie Adwent przypomina, że Chrystus przyjdzie ponownie. Katechizm mówi wprost, że przeżywając Adwent, chrześcijanie odnawiają w sobie „gorące pragnienie” Jego powtórnego przyjścia. Dlatego jednym z najważniejszych adwentowych słów jest: „Czuwajcie”. Nie chodzi o życie w strachu: „uważaj, bo Bóg cię zaskoczy”. Przeciwnie, chodzi o życie z otwartymi oczami, żeby nie przegapić Boga, kiedy przychodzi inaczej, niż się spodziewaliśmy.

2 CZYM ADWENT RÓŻNI SIĘ OD WIELKIEGO POSTU, SKORO OBA SĄ CZASEM PRZYGOTOWANIA?

Adwent jest czasem radosnego oczekiwania, natomiast Wielki Post nawrócenia i pokuty. W obu chodzi o przemianę serca, ale prowadzą nas do niej nieco inne drogi. W Adwencie patrzymy na Maryję, która oczekuje narodzin Jezusa, i na Jana Chrzciciela, który woła: „Przygotujcie drogę Panu”. To oczekiwanie pełne nadziei, ponieważ wiemy, że Bóg przychodzi, aby nas zbawić. Adwent przypomina też, że to Bóg pierwszy wychodzi na spotkanie człowieka. Wielki Post natomiast prowadzi nas na Golgotę. Zachęca do głębszego rachunku sumienia, zmierzenia się z własnym grzechem, podjęcia postu, modlitwy i jałmużny. Ostatecznie jednak nie zatrzymuje nas pod krzyżem, ale przygotowuje do radości Zmartwychwstania.



Fiolet czuwania, róż radości i roratka przypominają, na Kogo czekamy.

3 DLACZEGO W ADWENCIE DOMINUJĄ KOLORY FIOLETOWY I RÓŻOWY? CO OZNACZA TA ZMIANA BARW SZAT LITURGICZNYCH?

Fiolet wyraża przede wszystkim pełne nadziei oczekiwanie. Można go porównać do ciemności przed świtem. Jeszcze jest ciemno, ale wiemy, że za chwilę wzejdzie słońce. W trzecią niedzielę Adwentu kapłan może założyć różowy ornat. To niedziela Gaudete, czyli „Radujcie się!”. Nazwa pochodzi od słów św. Pawła: „Radujcie się zawsze w Panu (...) Pan jest blisko” (Flp 4,4–5). Różowy kolor jest więc znakiem radości, która zaczyna przebijać się przez adwentowe oczekiwanie. Jak pierwszy promień słońca pojawiający się na horyzoncie.

4 CZYM RÓŻNIĄ SIĘ RORATY OD ZWYKŁEJ MSZY?

Nazwa pochodzi od łacińskich słów Rorate caeli desuper, czyli „Spuśćcie rosę, niebiosa”. To wołanie proroka Izajasza, wyrażające tęsknotę człowieka za Zbawicielem. Różnią się przede wszystkim szczególnym maryjnym charakterem oraz bogatą symboliką światła. Tradycyjnie odprawia się je przed wschodem słońca. Ciemność symbolizuje świat pogrążony w grzechu, lęku i zagubieniu, który oczekuje przyjścia Zbawiciela. Dlatego w wielu kościołach Roraty rozpo-

Fot.: East News (2), Adobe Stock, PAP



Światełko, które chronimy dłonią, idąc na Roraty, jest jak obraz naszej wiary. Bywa krucha i łatwo ją zgasić, dlatego czuwamy i pielęgnujemy ją modlitwą i dobrem.



Mały płomień na wieńcu adwentowym przypomina: Pan przychodzi, nie przegap Go.

By przybywało światła

Jednym z symboli Adwentu jest wieniec. Jego okrągły kształt, bez początku i końca, przypomina o wieczności Boga i Jego miłości. Zielone gałązki symbolizują życie i nadzieję, które nie przemijają nawet, gdy wokół panuje zima. Natomiast świece przypominają o Chrystusie, który sam powiedział: „Ja jestem światłością świata" (J 8,12). Pierwszy wieniec stworzył ewangelicki pastor Johann Hinrich Wichern, który w 1839 roku prowadził w Hamburgu dom opieki dla dzieci. Gdy ciągle pytały go, ile jeszcze dni zostało do Bożego Narodzenia wpadł na pomysł, aby na kole umieścić świece, które zapalano w kolejne dni Adwentu. Większe oznaczały niedziele, mniejsze pozostałe dni. W ten sposób dzieci mogły dosłownie zobaczyć, jak z każdym dniem przybywa światła i zbliża się Boże Narodzenie.

czynają się przy zgaszonym oświetleniu. Płoną jedynie świece i lampiony przyniesione przez wiernych. Później zapalane są światła, co symbolicznie ukazuje zwycięstwo światłości nad ciemnością. Szczególne znaczenie ma świeca roratnia, symbolizująca Maryję. Maryja jest jak jutrzenka, która zapowiada wschód słońca. Sama nie jest źródłem światła, ale przynosi światu Chrystusa – prawdziwą Światłość.

5 KIM JEST JAN CHRZCICIEL I PROROK IZAJASZ W TEKSTACH LITURGICZNYCH TEGO OKRESU I CZEGO SIĘ OD NICH DZISIAJ UCZYMY?

Izajasz jest prorokiem nadziei, a Jan Chrzciciel – przebudzenia. Obaj przygotowują ludzi na przyjście Mesjasza, ale w inny sposób. Izajasz żył około 700 lat przed Chrystusem, w czasach politycznych niepokojów, zagrożenia wojnami i kryzysów religijnych. Właśnie w tak trudnych okolicznościach głosił niezwykłą obietnicę: „Naród kroczący w ciemnościach ujrzał światłość wielką". Współczesny człowiek potrzebuje takiego przesłania. Żyjemy w świecie pełnym niepewności, w którym łatwo stracić nadzieję. Izajasz mówi nam: nie pozwól, aby to, co złe, przesłoniło ci całkowicie przyszłość. Jan Chrzciciel jest zupełnie inny. To człowiek pustyni, asceta, prorok, który nie próbuje przypodobać się słuchaczom. Woła: „Przygotujcie drogę Panu, prostujcie ścieżki dla Niego" (Łk 3,4). I wzywa do nawrócenia, które nie polega jedynie na tym, żeby przestać robić coś złego. To przede wszystkim zmiana kierunku życia. Jan Chrzciciel zmusza nas do postawienia sobie niewygodnego pytania: czy w moim życiu jest jeszcze miejsce dla Boga, czy może wszystko już jest podporządkowane moim własnym oczekiwaniom?



Roraty zaczynamy w mroku, a potem zapala się światło. To obraz historii zbawienia i naszej osobistej drogi.

6 JAK MĄDRZE PRZEŻYĆ ADWENT W ŚWIECIE PEŁNYM KOMERCJI?

Benedykt XVI zachęcał do tworzenia wtedy małych przestrzeni ciszy i wiary. Wystarczy znaleźć codziennie choćby 10 min na modlitwę i przeczytanie fragmentu Ewangelii. Pójść na Roraty. Ograniczyć czas spędzany w internecie. Zamiast kupować kolejny niepotrzebny prezent, zainteresować się kimś, kto naprawdę potrzebuje pomocy. A może przede wszystkim znaleźć czas dla najbliższych, na których często nie mamy czasu przez cały rok. Adwent jest przede wszystkim zaproszeniem do spotkania z Bogiem. Dlatego najlepszym sposobem przeżycia Adwentu nie jest robienie coraz większej liczby rzeczy, ale świadome zrezygnowanie z niektórych, żeby odzyskać czas na to, co naprawdę ważne.

7 JAK RODZICE MOGĄ WYTŁUMACZYĆ MAŁYM DZIECIOM SENS ADWENTU?

Warto wykorzystać choćby kalendarz adwentowy, aby nauczyć dzieci nie tylko radości z otrzymywania, ale i dawania. Można przygotować 24 zadania, które będą mu pomagały okazywać miłość. Jednego dnia będzie to przytulenie mamy czy taty, innego pomoc w nakryciu stołu, telefon do babci albo modlitwa za kogoś, kto jest chory czy samotny. Można też przygotować pusty żłóbek i każdego dnia wkładać do niego odrobinę sianka jako symbol dobrego uczynku. Dziecko zobaczy wtedy, że małymi gestami miłości przygotowuje miejsce dla Jezusa. Warto też zachować pewną adwentową tajemnicę. Niech choinka, szopka czy figurka Dzieciątka pojawiają się stopniowo, w odpowiednim czasie. Maluch odkrywa wtedy, że na coś naprawdę pięknego warto czekać. Można każdego dnia odsłaniać kolejny fragment biblijnej opowieści: o Maryi, która dowiaduje się, że zostanie Matką Jezusa, o Józefie, który ufa Bogu, o pasterzach. W ten sposób stopniowo odkrywa, na kogo właściwie czekamy. Ważne jest jednak, żeby nie zamienić Adwentu w konkurs dobrych uczynków. Nie chodzi o to, żeby dziecko zasłużyło na przyjście Jezusa. Bóg przychodzi do nas z miłości, a nie w nagrodę za dobre zachowanie.

KS. PRZEMYSŁAW KAWECKI

eprasa.pl/10d02c91d1

Koronka Miłości ODMIENIA SERCE

Warto mówić ukochanej osobie, że się ją kocha, bo te słowa budują więź. Pan Jezus także pragnie je od nas słyszeć, dlatego objawił siostrze służebniczce Robercie Koronkę Miłości.

Siostra Roberta Zofia Babiak, służebniczka ze Starej Wsi 11 października 1941 roku zapisała: „Zbawiciel kazał mi odmawiać koronkę z pięciu dziesiątków złożoną. Dał mi zrozumieć, że bardzo lubi modlitwy pięć razy powtarzane, bo to jest liczba Jego świętych ran. Obiecał Zbawiciel, że odmawianie tej koronki przyniesie wielką korzyść ludziom, szczególnie rozpali serce do miłowania Boga i bliźnich, a na sądzie Bożym miłosiernie sądzone będą te dusze”.

Przyszła na świat w 1905 roku na Podkarpaciu. Już jako siedmiolatka pragnęła zostać zakonnicą. Gdy miała 17 lat, poznała siostry służebniczki w Starej Wsi i chciała do nich wstąpić, ale ojciec jej tego zabronił. Miał dla niej bogatego narzeczonego i chciał, by założyła rodzinę. Prosiła go o zmianę decyzji kilka lat, ale dopiero gdy umierał, pobłogosławił jej wybór. Wstąpiła do Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej w Starej Wsi, gdy miała 24 lata. Nadano jej imię Roberta. Po dwóch latach w zakonie wydarzył się nieszczęśliwy wypadek – ozdabiając katedrę w Przemyślu uderzyła się w kolano tak nieszczęśliwie, że utworzyła się bolesna rana, która się latami nie goiła. Ukrywała ból za uśmiechem i serdecznością, choć leczenie nie przynosiło efektu. Chcąc być pożyteczną, szyła i haftowała paramenty liturgiczne, a także układała wiersze.

ZAPISAŁA PONAD TYSIĄC STRON

Przez pierwsze lata w klasztorze przeżywała wiele trudnych emocji. Ale od roku 1940 aż do śmierci w 1945 roku miała niezwykłe doznania mistyczne, widziała anioły, Pana Jezusa, Boga Ojca, Ducha Świętego. Pan Jezus prosił, by mówiła o Jego miłości innym, szczególnie kapłanom. Pisała więc do biskupa Franciszka Bardy, a ten odwiedził ją w klasztorze i przejęty jej świadectwem opublikował list pasterski o miłości Boga i bliźniego. Siostra Roberta zapisała na ponad 1000 stronach swoje przeżycia mistyczne, które w ocenie teologów są zgodne z nauką katolicką, a także są świetną lekturą, bo siostra miała talent literacki. Niedawno zostały wydane pt. „W oceanie miłości i miłosierdzia Trójcy Przenajświętszej”. Siostra Roberta zmarła w wieku 40 lat. Obecnie toczy się jej proces beatyfikacyjny.

PIĘKNA CHWILA DNIA

Modlitwa podyktowana siostrze Robercie przemienia serce. Doświadczył tego każdy, kto zaczął się modlić i twa w tym postanowieniu – po pewnym czasie wszystko w nas się uspokaja, porządkuje, zaczynamy stawiać Boga w centrum, a On układa wszystko tak jak trzeba. Może to dobry moment, by do swoich modlitw dołączyć Koronkę Miłości? Mówienie Panu Jezusowi, że się Go kocha, jest piękną chwilą dnia, która pobudza serca do wzniesienia się wyżej, ponad codzienność i kłopoty, do samego Boga, dla którego ta modlitwa jest niezwykle miła, a nam zapewnia mnóstwo łask. Warto spróbować!

JOLANTA WINIARSKA



Siostra Roberta była rówieśniczką siostry Faustyny. Nie znały się i nigdy nie spotkały, ale ich objawienia są bardzo podobne.



Sanktuarium w Starej Wsi koło Brzozowa, w którym siostrze Robercie objawił się Jezus.

eprasa.pl 10d02c91d1



Pan Jezus podyktował Koronkę Miłości w czasie II wojny światowej. „Miłość daje wszystko, co wielkie” — zapisała siostra Roberta.

Koronka Miłości

Poniższa formuła zawiera zarówno modlitwy wstępne, jak i główne wezwania odmawiane na paciorkach różańca, stanowiąc niezawodną pomoc w wypraszaniu miłosierdzia dla nas i całego świata.

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.
Ojcze nasz...
Zdrowaś Maryjo...
Wierzę w Boga...

Na dużych paciorkach (raz w każdej dziesiątce):
O mój Jezu, z Tobą, w Tobie i przez Ciebie niech miłuję Przenajświętszą i nierozdzielną Trójcę, teraz, zawsze i przez wszystkie wieki wieków. Amen.

Na małych paciorkach (10x w każdej dziesiątce):
O mój Jezu – kocham Cię.

Na zakończenie (trzykrotnie):
O Maryjo bez grzechu poczęta, Matko Syna Bożego i Matko całej ludzkości, wyjednaj mi tę łaskę, abym doskonale wypełniała przykazanie miłości Boga i bliźniego

CZY TO WYPADA?



Zwracać się do księdza po imieniu?

W relacji z księdzem, którego znamy prywatnie, najważniejsze jest rozróżnienie: kiedy spotykamy „znajomego”, a kiedy spotykamy kapłana pełniącego posługę. W przestrzeni kościelnej i parafialnej zasada jest prosta i jednoznaczna: zwracajmy się oficjalnie. W kościele, w kruchcie, w kancelarii, na spotkaniu duszpasterskim czy przy ludziach, którzy nie znają waszej prywatnej relacji, mówmy „proszę księdza”, „księże” (a do zakonnika: „ojcze”). To nie jest chłód ani sztuczność, tylko troska o czytelność ról i o dobro wspólnoty. Publiczne zwracanie się po imieniu w takich okolicznościach może być odczytane jak poufałość albo „uprzywilejowany dostęp” – nawet jeśli intencja jest niewinna.

To, co prywatne, nie musi stawać się publiczne – czasem dyskretna forma jest najpiękniejszą formą troski

Jeśli zależy nam na cieple, najlepszym kompromisem jest forma łączona: „Szczęść Boże, księże Piotrze”. Zachowuje szacunek, a jednocześnie nie udaje obcości. Po imieniu zwracajmy się natomiast w sytuacjach naprawdę prywatnych: poza terenem parafii, bez „kościelnej scenografii”, w gronie przyjaciół, gdzie nikt nie czuje się wykluczony, i tylko wtedy, gdy ksiądz jasno daje na to zgodę. Gdy spotykamy go przypadkiem na ulicy czy w sklepie, również wybierzmy bezpieczną formę „księże” – szczególnie jeśli są obok parafianie albo osoby starsze. Jedno kryterium pomoże zawsze: jeśli twoje słowa mogą kogoś zawstydzić, zgorszyć albo wywołać wrażenie poufałości, wybierz formę oficjalną. To będzie nie tylko zgodne z dobrym wychowaniem, ale też zwyczajnie po chrześcijańsku – z miłością do bliźnich i szacunkiem dla posługi.

CZY ZNASZ TEN SYMBOL

Kotwica



Kotwica przypomina, że ostatecznie czeka nas pokój i szczęście.

Była przedmiotem niezbędnym na każdym statku. Dla żeglarzy pozostawała jednak przede wszystkim znakiem nadziei, że dotrą kiedyś do portu. Nic dziwnego, że właśnie ten symbol przejęli chrześcijanie, bo nadzieja należy do cnót Boskich, a kształt kotwicy przywodzi na myśl krzyż. Dla wierzących stała się obrazem ufności, że człowiek po trudach życia odnajdzie przystań w Bogu. List do Hebrajczyków nazywa nadzieję „bezpieczną i silną kotwicą duszy”, która sięga „poza zasłonę”, tam, gdzie wszedł za nas Jezus (por. Hbr 6, 19–20). W katakumbach św. Pryscylii (koniec III wieku) zachowały się napisy „Pax tibi” i „Pax tecum” oraz rysunek kotwicy, łączący w jedno motyw pokoju i nadziei.
W pierwszych wiekach chrześcijaństwa, zwłaszcza w czasach prześladowań, znak kotwicy bywał używany zamiast zakazanego krzyża.

Fot.: Adobe Stock (2), East News, www.sluzebniczkinmp.pl (2)

eprasa.pl 10d02c91d1

Słowo Boże dla Ciebie

PROBLEM: *Jak się przygotować na kryzysy?*

Dociera do nas coraz więcej informacji związanych z różnymi zagrożeniami, niepokojami społecznymi, kryzysami, atakami czy może nawet wojną. Zastanawia mnie, dlaczego nasi księża nie poruszają tego tematu. Czy biskupi nie powinni częściej wypowiadać się, wskazywać, jak wierni mają odnosić się do różnych trudnych wyzwań, przed jakimi stoimy? Wiemy z przeszłości, że głos Kościoła był bardzo ważny dla społeczeństwa, na przykład w okresie zaborów, II wojny światowej czy komunizmu. Wiemy, że ostatnio z różnych powodów autorytet księży mocno ucierpiał, ale chyba nie aż tak, żeby zupełnie zamilknąć w obliczu ważnych wydarzeń?

Maria z Otwocka

Co na to Biblia

„Wy jesteście solą dla ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi. Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie”

(Mt 5, 13–16)





Jan Paweł II i prymas Stefan Wyszyński odważnie zabierali głos w ważnych sprawach społecznych.

Kościół ma prawo i obowiązek zajmować stanowisko, np. w sprawie obrony życia poczętego.

JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

Powołaniem i powinnością pasterzy jest nawracanie, umacnianie w wierze, wskazywanie drogi do zbawienia. Ponieważ zdobywamy je poprzez wiarę i uczynki, także życie wśród ludzi w świecie, nasi duchowni powinni zabierać donośny głos w zgodzie z nauką Kościoła, także w sprawach społecznych.

Rzeczywiście, nasza historia podpowiada, że wiele razy opieraliśmy się na sile i autorytecie Kościoła. Szczególnie widoczne to było w czasach próby, których – jak dobrze wiemy – Polakom przez wieki nie brakowało. Opatrzność umieściła nas w takim miejscu na ziemi, gdzie krzyżują się szlaki, ścierają sprzeczne interesy mocarstw, graniczą ze sobą różne kultury i cywilizacje.

Polska nazywana była w różnych okresach przedmurzem chrześcijaństwa. Niektórzy odczytywali nasze narodowe powołanie jako pomost między Wschodem a Zachodem. Z wypełnianiem tych ról bywało lepiej lub gorzej. Kilka wieków temu Polska była europejską potęgą, kolejne wojny i intrygi konkurentów oraz nasza własna niefrasobliwość powoli spychały nas stopniowo na coraz gorsze pozycje. Doszło w końcu do tego, że zaborcy rozebrali Rzeczpospolitą na części i przez ponad 100 lat musieliśmy marzyć o wolności, bowiem nasze państwo całkiem znikło z mapy.

Po krótkim dwudziestoleciu odzyskanej wolności znów popadliśmy w problemy – druga wojna i powojenny komunizm wystawiły nasze państwo na kolejne bardzo trudne próby. We wszystkich tych latach rzeczywiście mogliśmy liczyć na Bożą opiekę. Upadaliśmy, by znów powstawać. Nasi przodkowie znajdowali w Kościele umocnienie, obronę i nadzieję.

Dzisiaj, gdy jego pozycja jest wyraźnie słabsza, na pewno trudniej o tak mocny głos jak w przeszłości. Trzeba uczciwie powiedzieć, że sprawiła to nie tylko propaganda wrogów katolicyzmu, lecz także gorsząca postawa wielu świeckich i duchownych, nie wyłączając biskupów.

Czy to w jakiś sposób odbiera Kościołowi prawo do zabierania głosu w istotnych sprawach? Nie, zwłaszcza biskupi, następcy Apostołów, nie mogą rezygnować z powierzonej im roli. Choćby nawet wielu z nich sprzeniewierzyło się swojemu posłannictwu i starało się przede wszystkim podążać za popularnością, władzą dla samej władzy czy pokusami bogactwa, to nawet tym bardziej inni powinni dawać mocne świadectwo wierności Panu Bogu.

Dlatego pytania wiernych o głos duchowieństwa w sprawach aktualnych i ważnych są uzasadnione. Mamy prawo oczekiwać donośnego głosu, wskazówek zgodnych z wielowiekową nauką Kościoła. Naszym z kolei obowiązkiem jest wspierać pasterzy podlegających różnorodnym pokusom i naciskom. Modlitwa, Komunia święta, od czasu do czasu post, to doskonałe sposoby wsparcia naszych księży. Gdy trzeba, mamy także ich napominać i domagać się powtarzania nam nauki zgodnej z Ewangelią i Tradycją. Tym bardziej w niespokojnych czasach.

Fot.: East News, Reporter

eprasa.pl 10d02c91d1

Reutter

Cukierki szałwiowe Reutter z ekstraktem i olejkiem szałwiowym

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!



DOSTĘPNE W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

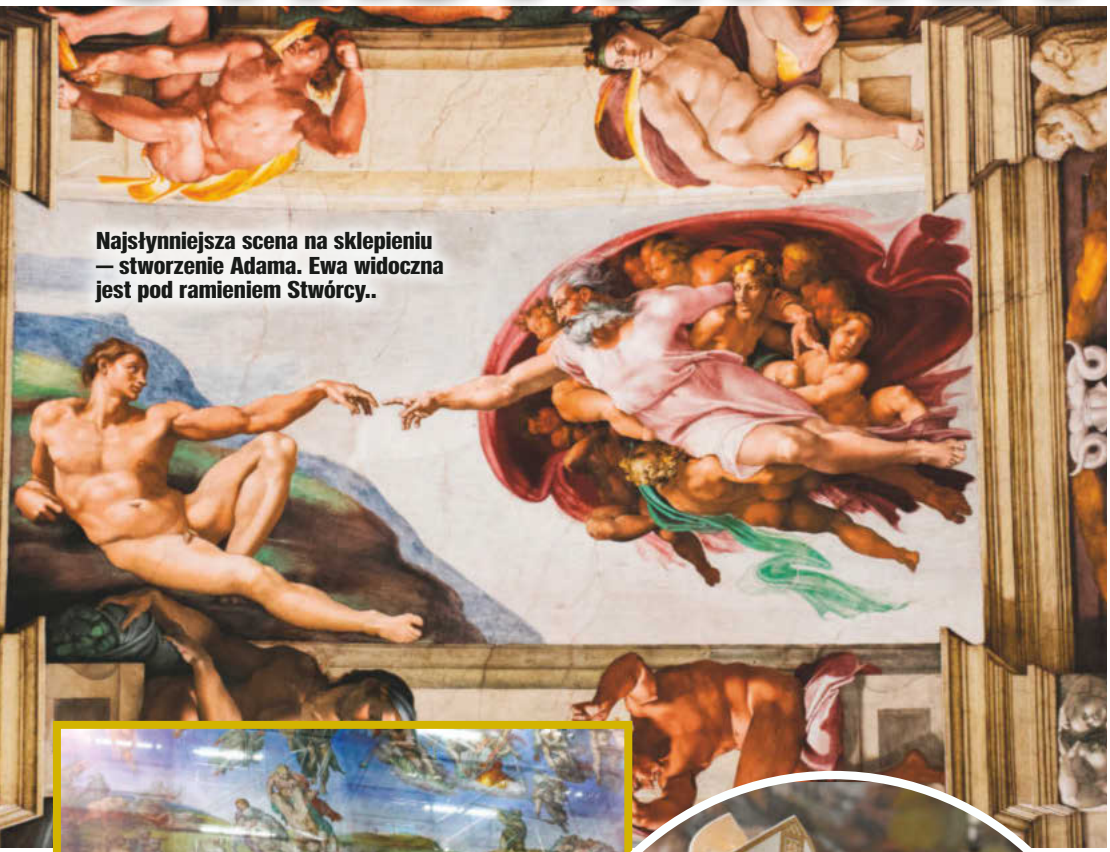
Polecamy dobroczynne cukierki szałwiowe renomowanej firmy Reutter istniejącej od stu lat, mającej ogromne doświadczenie i niepowtarzalne procesy produkcyjne.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 10d02c91d1

Freski, które Michał Anioł namalował w Kaplicy Sykstyńskiej, to jedno z największych dzieł światowej sztuki. Kryją w sobie wiele tajemnic, a historia ich powstania jest burzliwa.

Kaplica SYKSTYŃSKA



Najsłynniejsza scena na sklepieniu — stworzenie Adama. Ewa widoczna jest pod ramieniem Stwórcy..



Wiosną tego roku w Kaplicy Sykstyńskiej odbyła się renowacja Sądu Ostatecznego.



Każdy papież raz w roku udziela chrztu w Kaplicy Sykstyńskiej.



W Kaplicy Sykstyńskiej odbywa się konklawe.

Kiedy 9 sierpnia 1483 roku otwarto Kaplicę Sykstyńską, nie zdobiły jej freski Michała Anioła, lecz malowidła kilku artystów włoskiego renesansu, a sklepienie przedstawiało jedynie gwiaździste niebo.

Ufundowaną przez Sykstusa IV kaplicę budowano 8 lat z myślą o ważnych uroczystościach kościelnych. Najstarsze freski widać dziś już tylko na dłuższych ścianach.

Po dwudziestu latach Juliusz II zlecił namalowanie nowych fresków 32-letniemu Michałowi Aniołowi. Wcześniej wykonał watykańską Pietę, która dała mu sławę. Ale uważał się za rzeźbiarza i nie czuł się na siłach, by pokryć freskami 500 metrów kwadratowych. Zlecenie od papieża uznał za spisek zazdrosnych artystów, Donato Bramantego i Rafaela Santiego, którzy chcieli jego kompromitacji. Miał obawy, ale nie odmówił, bo bał się gniewu papieża – już wcześniej był z nim w konflikcie.

DZIEŁO ŻYCIA MICHAŁA ANIOŁA

Na specjalnie zaprojektowanym rusztowaniu, na leżąco, z rękami wzniesionymi do góry i farbą kapiącą na twarz, malował godzinami. Na sklepieniu Kaplicy w ciągu czterech lat powstały najważniejsze postaci i wydarzenia ze Starego i Nowego Testamentu. Najsłynniejsza scena to stworzenie Adama. Widać w niej też Ewę, objętą ramieniem Stwórcy, która czeka na chwilę powołania do życia. Z kolei w scenie starcia Dawida z Goliatem artysta nadał temu pierwszemu swoje rysy. Triumf Dawida to symbol zwycięstwa

eprasa.pl



Wnętrze zachwyca feerią barw i bogactwem postaci. Gdy odsłonięto je pierwszy raz, wybuchł skandal.



Michał Anioł malował w Kaplicy Sykstyńskiej dwa razy.

Ile zarobił Michał Anioł?

Michał Anioł otrzymał 3000 dukatów jako honorarium za freski, które namalował w Kaplicy Sykstyńskiej. W tamtych czasach taka kwota nie była wielkim majątkiem. Jednak dzięki stworzeniu tego wybitnego dzieła artysta zyskał coś bezcennego – nieśmiertelną sławę.

Michała Anioła nad trudami malowania znienawidzonego sklepienia. W 1536 roku na zlecenie Klemensa VII artysta powrócił do Kaplicy Sykstyńskiej już jako starszy człowiek, by namalować freski na ścianie ołtarzowej. Choć dwa dni po jego przybyciu do Watykanu papież zmarł, jego następca podtrzymał propozycję. Powstał dynamiczny, przejmujący Sąd Ostateczny – 400 postaci namalowanych na przeszło 200 metrach kwadratowych. Jezus, w centrum sceny, przypomina greckiego herosa. Otaczający go święci są z atrybutami męczeństwa – św. Bartłomiej trzyma w dłoniach nóż i własną skórę (ma rysy Michała Anioła w podeszłym wieku). A mężczyzna, którego korpus oplata wąż, ma twarz Biagio da Ceseny, ceremoniarza papieskiego. Krytykował on Michała Anioła, powtarzając, że z uwagi na nagie postaci, jego malowidło nadaje się do karczmy lub domu uciech. W zemście artysta namalował go jako Minosa z oślimi uszami – symbolem głupoty i nagością zasłoniętą przez węża, który pożera jego genitalia. Ośmieszony da Cesena prosił Pawła III o interwencję, ale papież odrzekł, że gdyby był namalowany w czyśćcu, mógłby zareagować, ale jest namalowany w piekle, gdzie władza papieska nie sięga.

TRZEBA ZNISZCZYĆ TEN FRESK!

Sąd Ostateczny odsłonięto 31 października 1541 roku. Dzieło, z uwagi na nagie postaci i odważne sceny, uznano za nieprzyzwoite i niegodne świętego miejsca. Pius IV chciał nawet zniszczenia fresku, ostatecznie nakazał tylko zamalować intymne miejsca przedstawionych postaci. Zadanie to otrzymał uczeń Michała Anioła, Danielle Da Volterra. Przez to artysta przeszedł do historii jako „il braghettone" – czyli „majtkarz".

W tym roku wiosną Sąd Ostateczny przeszedł renowację, bo od czasu poprzedniej, sprzed 32 lat, dzieło nieco przyblakło. Przez lata na powierzchni fresków narastała warstwa soli uwalnianej z potem przez turystów. Teraz znów zachwyca intensywnością barw i efektem chiaroscuro, nadającym freskom trójwymiarowości.

HUMOR ŚWIĘTYCH



Mistrz dialogu

Podczas jednego ze spotkań z wiernymi Jan Paweł II podał rękę pewnej Amerykance. Ta, uszczęśliwiona, zaczęła mu opowiadać, że kiedyś należała do sekty protestanckiej, ale katolicyzm ją urzekł i jest przekonana o prawdziwości wiary katolickiej. Po chwili Papież przerwał potok jej słów, mówiąc: – Mnie pani nie musi przekonywać, ja jestem katolikiem! Z kolei w czasie pierwszej pielgrzymki do Niemiec w 1980 roku dziennikarz zapytał Jana Pawła II, czy zgadza się ze stwierdzeniem, że zbyt mało czasu poświęcił na rozmowy z protestantami. – W Moguncji mogę wstać o dwie godziny wcześniej, ażeby z nimi rozmawiać, ale czy oni też wcześniej wstaną? – odpowiedział Papież. Innym razem w hiszpańskiej Avili, gdy szum czyniony przez rozradowane zakonnice stawał się już wprost nie do zniesienia, Papież wypalił: – Te siostry, które ślubowały milczenie, hałasują tu najgłośniej!

Wesoły asceta



Święty brat Albert Chmielowski był wyjątkową osobowością. Z jednej strony asceta, z drugiej człowiek dowcipny, optymistyczny i radosny. Szczególnym szacunkiem darzył kobiety, uważał je za istoty pośrednie między człowiekiem a… aniołem. W swoim zgromadzeniu wprowadził zasadę, że przy załatwianiu wszelkich spraw z braćmi muszą być zawsze dwie siostry. Miało to zapobiec schodzeniu wzajemnych relacji na nieformalne tory. Poza tym rozmowa nie mogła trwać dłużej niż 15 minut, i to z zegarkiem w ręku. Jednocześnie starał się rozśmieszać siostry, zwłaszcza wtedy, gdy któraś została skrytykowana przez przełożoną i się tym zamartwiała.

Liczy się pomoc bliźniemu

Święty Albert Wielki, dominikanin i biskup Ratyzbony żyjący w XIII wieku, był filozofem i teologiem oraz doskonałym mówcą. Pewnemu księciu, który chełpił się, że ufundował wiele klasztorów i kościołów, powiedział, że nawet gdyby ktoś między Kolonią a Rzymem przy każdym słupie milowym zbudował katedrę ze złota, a z każdej z tych świątyń płynęły śpiewy i modlitwy aż do dnia Sądu Ostatecznego, to więcej od takiego fundatora czyni ten, kto pomaga bliźniemu w jego niedoli. Tak przypomniał ewangeliczną logikę motywów chrześcijańskiej hojności odczytanych według miary, jakiej Chrystus obiecał użyć w ostatecznym rozliczeniu ludzi – „wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, mnie uczyniliście".

Fot.: Adobe Stock (2), East News (3), Forum, The Metropolitan Museum of Art/Wikipedia.org

eprasa.pl 1dd02c91d1

Siostra Renata Ryszkowska

Słowo do Ciebie

„Nieść Boże słowo innym to naprawdę największa radość dla człowieka.”



W górach czuje się bliżej Boga.

Złożyła śluby wieczyste w Rzymie.

PRZESTAŁA SIĘ BAĆ. Zrozumiała, co jest

W młodości marzyła o rodzinie i dzieciach. Z czasem jednak coraz bardziej docierało do niej, że ma inną misję.

Wiara była obecna w jej domu, wynikało to bardziej z tradycji, niż z potrzeby serca. Jednak z czasem podejście Renaty do Boga powoli zaczęło się zmieniać.

– Zaprzyjaźniłam się z siostrą, która prowadziła katechezę. Często zostawałam dłużej po szkole w salce katechetycznej, lubiłam z nią rozmawiać – wspomina siostra Renata. Zaczęła chodzić na spotkania Scholi, potem wstąpiła do Oazy Ruch Światło Życie. Poznała tam wspaniałych ludzi, wspólnie jeździli na pielgrzymki oraz rekolekcje.

Prowadziła także Oazę Dzieci Bożych, miała z nimi dobry kontakt. Między innymi to sprawiło, że po maturze wybrała pedagogikę na KUL. Nie czuła wówczas powołania, marzyła o rodzinie i dzieciach. Marzyła o relacji opartej na miłości, szacunku, wierze i na pełnym zaangażowaniu. Jednak jej związki nie były trwałe. Chociaż bała się życia w samotności, to zwykle sama je kończyła, nie odnajdując w swoim sercu to czego najgłębiej pragnęła.

Na studiach zaangażowała się w działania Wspólnoty Życia Chrześcijańskiego. Kościół Akademicki na KULu był dla niej szczególnym miejscem. Tam, podczas modlitwy doświadczyła przełomu duchowego.

– A co by było, gdybyś poczuła powołanie do życia zakonnego? – usłyszała takie pytanie w sercu.

„Byłoby... dobrze” – pomyślała.

– A co by było, gdybyś była osobą samotną? – usłyszała ponowne zapytanie.

I tym razem wyraziła w sercu zgodę. I po raz pierwszy od dłuższego czasu poczuła się wolna. Przestała się bać, zrozumiała, że Bóg daje jej wybór i otwiera ją na różne możliwości.

NIE CZUŁA PRESJI, WIEDZIAŁA, ŻE MA CZAS

Od tamtej pory coraz częściej myślała o życiu zakonnym. Ale nie czułą presji, wiedziała że ma czas. Skończyła studia i podjęła pracę w Domu Dziecka w Lublinie. Założyła także Stowarzyszenie im. Piotra Jerzego Frassati, w Duszpasterstwie Akademickim KUL, szerząc tam ideały miłości bliźniego w stylu tego młodego, dzisiaj już świętego, Włocha. Jednocześnie regularnie jeździła na Rekolekcje Ignacjańskie. To one sprawiły, że duchowość ignacjańska stała się jej szczególnie bliska. Poznała tam siostry Zgromadzenia Najświętszego Serca Jezusa Sacre Coeur.

– Opowiedz mi o was – poprosiła jedną z nich, siostrę Mariolę.

– Naszą misją jest głoszenie miłości Serca Jezusa poprzez wychowanie – usłyszała w odpowiedzi.

Ponieważ sama kończyła pedagogikę i wiedziała, że duchowość jest ważna dla tych sióstr, jej słowa tylko utwierdziły ją w przekonaniu, że Bóg powołuje ją właśnie tu. Podzieliła się swoją decyzją z rodzicami. Nie byli zadowoleni, ale w końcu zaakceptowali jej wybór. Dokończyła swoje zobowiązania zawodowe i w 1998 r. wstąpiła do zakonu. Po trzech

eprasa.pl 10d02c91d1



Ze swoimi podopiecznymi w Indiach.



Spotkanie z papieżem Franciszkiem.

ważne

latach została wysłana do domu rekolekcyjnego w Gdyni, dołączając do ekipy ojców jezuitów prowadzącej tam rekolekcje.

Ucieszyła się, ponieważ nie sądziła, że wróci tam z posługą.

– Bóg zaskoczył mnie, a jednocześnie pokazał że daje nam więcej niż my jemu – uśmiecha się dzisiaj. Wstępując oddałam Panu Bogu sporadyczne towarzyszenie osobom podczas rekolekcji ignacjańkich a zaraz po pierwszych ślubach dostałam tę posługę na cały etat – uśmiecha się dzisiaj.

Spędziła tam trzy lata. Potem trafiła do Tarnowa, gdzie pracowała w przedszkolu. Następnie została oddelegowana do Indii i do Irlandii.

ZDOBYWAŁA NOWE DOŚWIADCZENIA

– Zgromadzenie Sacre Care ma charakter międzynarodowy – mówi. – Na misjach miałam zdobyć nowe doświadczenie, poznać kulturę i pracę sióstr w różnych zakątkach świata – dodaje.

W 2008 r. pojechała do Rzymu, gdzie po 5 miesiącach formacji w międzynarodowej wspólnocie, przyjęła śluby wieczyste.

Obecnie prowadzi w Tarnowie Fundację Odwagi i Ufności, która została powołana do wspierana szkoły i przedszkola.

Po raz pierwszy nie jest bezpośrednio zaangażowana w pracę z młodzieżą, tylko skupia się na działaniach organizacyjnych fundacji.

W wolnych chwilach lubi chodzić po górach, czuje tam wyjątkową bliskość z Bogiem.

– W każdej chwili mojego życia czułam się kochana przez Boga i traktowana przez niego poważnie – mówi z pokorą. – To mi dało siłę i pewność siebie. Chcę nieść jego słowa oraz miłość całemu światu.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

Nowość!

Kalendarz kulinarny na 2027 rok!

- Praktyczne, tygodniowe kalendarium
- Aż 52 sprawdzone przepisy kulinarne



Kalendarz do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl 10d02c91d1

5 sposobów NA DRUGĄ MŁODOŚĆ

Pamiętasz, ile dawniej miałaś siły i wigoru? Możesz wrócić do takiej formy! Wypróbuj nasze metody i młodniej każdego dnia.



Z wieloma dolegliwościami związanymi z wiekiem po prostu się godzimy. Ale czy słusznie? Większość z nas zna równolatka, który nie narzeka na zdrowie, a wręcz kipi energią. Może nie warto... poddawać się bez walki?

ZWINNA I ELASTYCZNA JAK KIEDYŚ

Dawniej zrywałaś się rano z łóżka, a dziś podnosisz się pochylona i musisz się „rozchodzić"? Idealny sposób na odmłodzenie, to zadbanie o narząd ruchu, czyli aktywność fizyczna. Wystarczy ruszać się 10 minut co godzinę: zrób wspięcia na palce, kilka skłonów, podskoków, podreptaj w miejscu. 2–3 razy w tygodniu ćwicz na siłowni (np. plenerowej).

KONDYCJA NA TALERZU

Przemyślany jadłospis może dodać wigoru, wzmocnić odporność, poprawić przemianę materii, a ponadto wygładzić zmarszczki. Im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej, bo tym więcej cennych przeciwutleniaczy, które walczą z wolnymi rodnikami. Codziennie staraj się zjeść przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców. Pamiętaj też, aby dieta była urozmaicona (w ciągu tygodnia warto spożywać ok. 30-stu różnych produktów roślinnych, w tym pestek i orzechów) i bogata m.in. w witaminy C i E, które chronią przed infekcjami, wzmacniają naczynia i poprawiają koncentrację. Znajdziesz je w natce pietruszki, brokułach, migdałach, kiwi, czerwonej papryce.

SOKOLI WZROK PO 50. ROKU ŻYCIA

Z biegiem lat pojawia się starczowzroczność – to naturalny proces. Coraz mniej wyraźnie widzisz to, co znajduje się blisko. Laserowy zabieg Presbyond może ten proces zahamować. Polega on na jednoczesnej korek-

KIEDY PO POMOC

- **Nie tłumacz wszystkiego wiekiem. Niepokój powinny wzbudzić narastające kłopoty z pamięcią, dezorientacja w znanym miejscu, trudności w wykonywaniu codziennych czynności, zmiany osobowości czy problemy z doborem słów. Warto zgłosić się do lekarza, zwłaszcza gdy objawy się nasilają.**

DIETA – O CZYM SZCZEGÓLNIE WARTO PAMIĘTAĆ



SIŁA I STABILNY CUKIER

Zielone warzywa liściaste dostarczają żelaza i magnezu. Awokado i oliwa poprawiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Zaś strączki stabilizują glikemię, zapewniając energię na dłużej.



OCZY W DOBREJ FORMIE

Sięgaj po jajka, jarmuż i szpinak, bo są źródłem luteiny (chroni plamkę żółtą), marchew, dynię, bataty i pomarańcze (wit. A i C wspierają ostrość widzenia) oraz orzechy (łagodzą objawy suchego oka).



SERCE SILNE JAK DZWON

Kluczowe są tłuste ryby morskie i oliwa, które dostarczają kwasów omega-3 i dobrych tłuszczów obniżających „zły" cholesterol. Regularnie jedz awokado, banany i pomidory – potas reguluje ciśnienie.



WĄTROBA JAK U 20-LATKI

Unikaj słodyczy, słodkich napojów, żywności wysoko przetworzonej i nadmiaru czerwonego mięsa. Wątrobie służy dieta śródziemnomorska (zmniejsza ryzyko jej stłuszczenia). Alkohol ogranicz do minimum.

Fot.: Adobe Stock (4), 123RF/Picsel, arch.123RF/Picsel

eprasa.pl 10d02c91d1

cji wzroku do dali i do bliży. Nie musisz wówczas nosić okularów (z wiekiem wiele z nas potrzebuje dwóch par). W dojrzałym wieku mogą się również pojawiać objawy zaćmy, czyli zmętnienia soczewki. Z jej usunięciem lepiej nie zwlekać i poddać się zabiegowi, jak tylko zacznie przeszkadzać (świat będzie wyglądał jak widziany przez zabrudzoną szybę). Pierwszy zabieg trzeba wykonać prywatnie, ale drugi jest całkowicie refundowany przez NFZ.

KRĄŻENIE W ŚWIETNEJ FORMIE

Elastyczne tętnice to jeden z ważnych elementów zdrowego układu krążenia. By jak najdłużej zachowały dobrą kondycję, a ryzyko zawału serca i udaru mózgu było mniejsze, trzymaj się na co dzień kilku zasad. Regularnie mierz ciśnienie tętnicze i konsultuj je z lekarzem. Oceni on całkowite ryzyko sercowo-naczyniowe i zdecyduje, czy wystarczą zmiany stylu życia, czy potrzebne będą dodatkowe badania lub leki. Co najmniej raz w roku kontroluj poziom glukozy we krwi (prawidłowy wynik na czczo to zwykle 70–99 mg/dl), a także cholesterol, w tym nie-HDL. Nie pal papierosów – palenie przyspiesza uszkodzenia naczyń krwionośnych. Rozważ również suplementację krzemu, kolagenu i koenzymu Q10 – omów to z lekarzem.

UMYSŁ OSTRY JAK BRZYTWA

Pomocny może być program NEURO, który wspiera zdrowie mózgu i sprawność poznawczą. Nazwa przypomina o pięciu ważnych elementach. N (nutrition), czyli odżywianie – stawiaj na urozmaiconą dietę, bogatą w błonnik, witaminy z grupy B i źródła kwasów omega-3. E (exercise) to ruch: choćby codzienny spacer lub marsz z kijkami. U (unwind) oznacza odpoczynek i obniżanie napięcia, np. przez medytację lub jogę. R (restore) przypomina o regenerującym śnie – odpowiednio długim i dobrej jakości. Podczas snu zachodzą m.in. procesy wspierające usuwanie z mózgu produktów przemiany materii. O (optimise) zachęca do ćwiczenia umysłu i uczenia się nowych rzeczy: języków obcych, gry w szachy, a nawet tańca (salsy, walca czy tango).

NIE TRZEBA WCALE LUBIĆ RUCHU



Od lat bezskutecznie szukasz aktywności, którą w końcu polubisz? Być może to… błąd. Możesz nie przepadać za chodzeniem, pływaniem, gimnastyką czy jazdą na rowerze, ale prawda jest taka, że ruch nas odmładza jak nic innego. Więc trzeba po prostu się ruszać, nie ma na to rady. Jednak potem możemy zrobić dla siebie coś przyjemnego, w nagrodę za systematyczny wysiłek. Na przykład przygotować kąpiel w aromatycznej pianie, zrobić masaż z olejkami albo umówić się ze sobą, że co jakiś czas kupimy sobie jakiś miły drobiazg, np. kwiaty lub książkę. Dobrym pomysłem jest też ćwiczenie w grupie – doskonale motywuje i stanowi rodzaj wsparcia, gdy brakuje ci energii na kontynuowanie ćwiczeń.

REKLAMA

Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Mała rzecz, która robi różnicę każdego dnia.

Wyrazisty smak aronii czarnoowocowej i porcja witaminy C – w jednym cukierku.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 10d02c91d1

Słodkie hi

Z MIODEM I ORZEC



PYSZNIE CHRUPIE

Placek czekoladowy

SKŁADNIKI: • 350 g mąki • 125 g orzechów włoskich • 175 g cukru • 100 g miodu • 275 g masła • 1 żółtko + 3 jajka • 1 op. cukru waniliowego • 250 g gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj. Wymieszaj ze 150 g mąki i 75 g cukru. Stop 125 g masła, dodaj do sypkich składników. Dołóż żółtko. Całość rozetrzyj palcami na kruszonkę. Włóż do miseczki, wstaw do lodówki i schłodź.
2. Czekoladę grubo posiekaj, stop w rondelku z pozostałym masłem. Przestudź. Do misy miksera wsyp 200 g mąki, 100 g cukru i cukier waniliowy. Wlej miód. Wbij jajka. Wlej stopioną czekoladę z masłem. Składniki szybko wymieszaj mikserem.
3. Dno tortownicę (śr. 26 cm) wyłóż pergaminem. Nałóż do niej czekoladowe ciasto. Wyrównaj, wierzch wygładź łyżką. Posyp schłodzoną, orzechową kruszonką. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piecz przez 40 minut. Podawaj np. z bitą śmietaną, porcją lodów waniliowych albo gęstym jogurtem.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** łatwy



ROBI WRAŻENIE

Tort z gruszkami w winie

SKŁADNIKI: • 2 gotowe blaty biszkoptowe do tortów • 100 g + 1 łyżka cukru • 500 ml czerwonego wina • 1 laska cynamonu • 3 goździki • sok z cytryny • 6 niebyt dużych, jędrnych gruszek • 125 g prażonych mielonych orzechów laskowych • 600 g śmietany 30% • 250 g masy marcepanowej • 50 g cukru pudru • 50 g orzechowego krokantu ew. posypki orzechowej do ciasta

PRZYGOTOWANIE:

1. Gruszki obierz, przetnij wzdłuż, usuń środki z pestkami. Wino zagotuj z 100 g cukru, sokiem z cytryny i przyprawami. Włóż gruszki. Gotuj 10 minut. Wystudź w zalewie.
2. Gruszki wyjmij z zalewy, osącz i osusz. Śmietanę ubij na sztywno, dodaj miód, wymieszaj, ew. jeszcze ubij. Wmieszaj posiekane orzechy. Gotowe blaty przełóż kremem orzechowym i gruszkami. Posmaruj też wierzch i bok tortu. Obsyp krokantem (posypką). Marcepan zagnieć z cukrem pudrem. Rozwałkuj na krążek i przykryj nim tort. Udekoruj dowolnie, np. rozetkami bitej śmietany albo bezikami i orzechami laskowymi.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 16 **Stopień trudności:** średni



Fot.: House of Food (4), Adobe Stock, arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 10d02c91d1



ty HAMI



PIĘKNIE PACHNIE

Babka z jabłkami

SKŁADNIKI: • 2 jabłka • sok z 1 cytryny • po 100 g orzechów włoskich i laskowych • 250 g masła • 100 g miodu • 100 g cukru • 1 op. cukru waniliowego • 4 jajka • 250 g mąki • 1 op. (15 g) proszku do pieczenia • mąka i masło do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy podpraż na suchej patelni, przestudź, grubo posiekaj. Jabłka obierz, wytnij gniazda nasienne, miąższ pokrój drobno. Skrop sokiem z cytryny. Masło utrzyj z miodem oraz cukrem waniliowym i 100 g cukru na puszystą, jasnokremową masę. Kolejno wbij jajka. Wmieszaj porcjami mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia. Do ciasta dodaj jabłka i orzechy. Wymieszaj całość łyżką.
2. Formę z kominkiem posmaruj masłem, oprósz mąką. Nałóż do niej ciasto. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piecz 45 minut. Studź 15 minut w formie, potem delikatnie wybij. Wystudź (najlepiej na kratce kuchennej). Podawaj babkę np. oprószoną cukrem pudrem, z ulubioną konfiturą.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 14 **Stopień trudności:** łatwy

PEŁNA KREMU



Krucha kremówka

SKŁADNIKI: • 500 g mąki pszennej, najlepiej tortowej • 50 g miodu • 350 g cukru • 5 jajek • 400 g zimnego masła • 100 g orzechów włoskich • 1 słoiczek (ok. 400 g) dżemu z czarnej porzeczki, gęstego • 6 łyżek mąki ziemniaczanej • 1 l mleka • 3 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę pszenną zagnieć z miodem, 100 g cukru, 300 g masła i 2 jajkami. Uformuj kulę, schładzaj 60 minut. Rozwałkuj na placek (34 x 41 cm). Wyłóż na blaszkę z papierem. Piecz ok. 15 minut w 180°C. Orzechy posiekaj. Pozostałe jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywno, dosypując resztę cukru.
2. Placek posmaruj dżemem, na połowie rozłóż pianę. Posyp orzechami. Piecz jeszcze 10 minut w 180°C. Wystudź i podziel ciasto na 2 części.
3. Wymieszaj mąkę ziemniaczaną z 3 żółtkami i 1/2 szkl. mleka. Resztę mleka zagotuj, wlej mieszankę, ugotuj budyń. Wystudź. Resztę masła utrzyj z cukrem pudrem i zimnym budyniem. Ciasto przełóż kremem (część z bezą ma być na wierzchu).

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 15 **Stopień trudności:** średni



Kuchnia św. Hildegardy

Św. Hildegarda z Bingen – słynna średniowieczna znawczyni medycyny naturalnej.

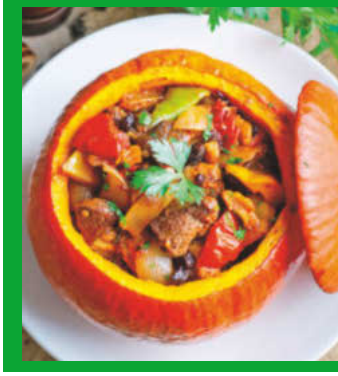
Dynia faszerowana

SKŁADNIKI: • 1 dynia (ok. 1 kg) potimarron, hokkaido • 400 g łopatki jagnięcej albo cielęcej, ew. wołowej • 1 cebula • po 2 szczypty suszonego ziela hyzopu oraz macierzanki • po 1/2 strączka czerwonej i zielonej papryki • 200 g twardego owczego dojrzewającego sera ew. sera górskiego typu oscypek (ze 100% mleka owczego) • sól ziołowa św. Hildegardy • olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser pokrój w cienkie, niemal przezroczyste plastry np. na tarce-mandolinie. Dynię umyj, zetnij wierzch i łyżką wydrąż pestki. Wyłóż w środku dynię plasterkami sera, dociśnij je. Strączki papryki pokrój. Cebulę obierz i pokrój niezbyt drobno.
2. Mięso umyj, osusz, pokrój na małe kawałki – jak na gulasz. Obsmaż dokładnie ze wszystkich stron na patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj cebulę, zeszklij. Dopraw solą ziołową, zielem hyzopu i macierzanki. Dorzuć paprykę i tylko chwilę przesmaż. Przełóż do wydrążonej dyni. Zamknij odciętą czapeczką. Postaw dynię na blasze z pergaminem. Piecz ok. 50-60 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** średni



eprasa.pl 10d02c91d1

OJCIEC ŚWIĘTY POWIEDZIAŁ

WATYKAN 14 PAŹDZIERNIKA



„Niezależnie od tego, jak dana rodzina może być poraniona, zawsze może się ona rozwijać wychodząc od miłości” – w homilii przygotowanej na Mszę św. odprawianą z okazji 10. rocznicy publikacji adhortacji papieża Franciszka „Amoris laetitia”.

WATYKAN 18 PAŹDZIERNIKA

„W Jezusie kontemplujemy Boga, który nie lęka się historii, lecz przychodzi, aby w niej zamieszkać. Jego Królestwo nie uchyla ludzkich obowiązków ani odpowiedzialności. Wymaga życia bez kompromisów, wolnego od niegodziwych ambicji i interesów” – przed modlitwą „Anioł Pański”.



WATYKAN 21 PAŹDZIERNIKA

„Małżonkowie są zobowiązani do kierowania się właściwym osądem, dążąc do dobra swojego i swoich dzieci, zarówno tych już urodzonych, jak i oczekiwanych w przyszłości” – podczas audiencji generalnej.



WATYKAN 22 PAŹDZIERNIKA

„Musimy chronić naszą młodzież przed subtelną pokusą, która każe uznać ludzkie myślenie za zbędne właśnie wtedy, gdy jest ono najbardziej potrzebne” – na kongresie poświęconym duszpasterstwu szkolnemu.





Fot.: East News (10)

DOŚWIADCZYŁEM *bliskości z cho*

Na kilka dni, bo tyle trwała hospitalizacja Ojca Świętego, plac przed kliniką Gemelli stał się miejscem żarliwej modlitwy. Wierni gromadzili się tam, żeby okazać swojemu ukochanemu duszpasterzowi miłość i wsparcie.

Serca katolików zadrżały, kiedy Leon XIV wyznał, że musi się poddać operacji usunięcia guzka na płucu. Ruszył modlitewny szturm do Nieba w intencji głowy Kościoła!

Ostatnio podczas badań kontrolnych lekarze znaleźli u mnie guzek w płucu w bardzo początkowej fazie – ujawnił papież podczas niedzielnej modlitwy „Anioł Pański” i zapowiedział, że zgodnie z radą medyków zamierza poddać się operacji. Do Kliniki Gemelli, na której dziesiątym piętrze leczyli się jego poprzednicy: Franciszek i św. Jan Paweł II, Leon XIV udał się 13 października. W tym dniu Kościół wspomina ostatnie objawienie Maryi w Fatimie. W liście, który przysłał do papieża kard. Stanisław Dziwisz, znalazło się zapewnienie, że poleca Jego Świątobliwość św. Janowi Pawłowi II i Matce Bożej Fatimskiej, która w dniu zamachu 13 maja 1981 roku ocaliła życie Polaka.

PAPIEŻ SZYBKO ODZYSKIWAŁ SIŁY

Leon XIV był operowany 13 października. Zabieg, wykonany metodą wideochirurgii, polegał na usunięciu całego dolnego płata prawego płuca. Jak zapewnili lekarze, którzy opiekowali się Ojcem Świętym, to standardowe postępowanie w takich sytuacjach. Badania histopatologiczne wykazały, że papież cierpi na gruczolakoraka, ale na szczęście zmiana została wcześnie wykryta i szybko usunięta. Dzięki temu, jak poinformowali medycy, papież nie będzie musiał poddać się dalszemu leczeniu (chemioterapii). Po operacji wyjątkowy pacjent szybko odzyskiwał siły. Zaledwie trzy dni później Leon XIV odprawił mszę w szpitalnej kaplicy. Lekarz, który kierował zespołem medyków operujących papieża,

eprasa.pl 10d02c91d1





W szpitalu papież odprawił mszę św.



Leon XIV spotkał się z pacjentami.



Operowanie papieża było dla mnie głęboko osobistym przeżyciem — mówi prof. Stefano Margaritora.

rymi

chirurg prof. Stefano Margaritora, ujawnił prasie, że był zdumiony, gdy zastał Leona XIV... ustawiającego krzesła w kaplicy przed nabożeństwem. – Ojcze Święty, przecież my tu jesteśmy, możemy to zrobić za Ciebie – powiedział papieżowi. Ale Leon XIV nie widział w tym problemu. – To nie ma znaczenia. Mogę to zrobić, więc to zrobię – odparł Ojciec Święty, dając dowód swojej skromności i prostolinijności.

NAPRAWDĘ CZUŁEM WASZE WSPARCIE

A już w sobotę, w dobrym nastroju, papież opuszczał Klinikę Gemelli. Wcześniej podziękował personelowi medycznemu za troskliwą opiekę. Pozdrowił też licznie zebranych przed szpitalem wiernych, którzy nieustannie modlili się za niego podczas hospitalizacji. Prof. Stefano Margaritora pytany, jakim pacjentem jest Leon XIV, powiedział, że idealnym. – Jego silna wola, by jak najszybciej odzyskać sprawność, przekładała się na postępy w rekonwalescencji. Jego postawa była pod każdym względem godna podziwu – podkreślił. Dzień po powrocie ze szpitala, w niedzielę, tak jak co tydzień, Leon XIV pokazał się w oknie Pałacu Apostolskiego, by odmówić z wiernymi modlitwę „Anioł Pański". Przywitały go długie owacje i okrzyki: „Niech żyje papież!". – Pragnę podziękować wszystkim, którzy w ostatnich dniach modlili się za mnie. Naprawdę czułem Wasze wsparcie, dziękuję! – wyznał Ojciec Święty. – To doświadczenie sprawiło, że w szczególny sposób doświadczyłem bliskości z tymi, którzy zmagają się z chorobą i słabością.



W dobrej kondycji opuszczał Klinikę Gemelli.



Papież z jednym z uczestników modlitwy różańcowej.

Modlitwa dzieci z papieżem

JEDEN OGROMNY RÓŻANIEC

Kocham Cię, Jezu! Kocham Cię, Maryjo! – wołały dzieci z głębi serc razem z Ojcem Świętym. Leon XIV w Ogrodach Watykańskich, przy Grocie Matki Bożej z Lourdes, odmawiał różaniec z najmłodszymi. Przybyło ponad siedemset osób, wśród nich dzieci z różnych zakątków globu. Razem z papieżem z głębi swoich małych serduszek, przesuwając paciorki różańca, modliły się w intencji pokoju. To zainaugurowało światową inicjatywę „Milion dzieci modli się na różańcu" organizowaną przez papieskie stowarzyszenie Pomoc Kościołowi w Potrzebie, która trwała od 1 do 7 października. – Na całym świecie milion dzieci modli się z nami. Milion! Pomyślcie: pięćdziesiąt milionów „Zdrowaś Maryjo", które wznoszą się ku Niebu ze wszystkich stron i we wszystkich językach ziemi, prosząc o pokój – tak entuzjastycznie opisywał to Ojciec Święty. Porównał tę modlitwę do jednego ogromnego różańca, który obejmuje wszystkie kontynenty, rasy i narody. Leon XIV zaapelował o to, by nie poprzestawać na modlitwie, bo ona ma prowadzić do konkretnych gestów: w domu, szkole, na katechezie, podczas zabawy i uprawiania sportu. – Modlitwie zawsze muszą towarzyszyć dobre uczynki i gesty miłości. Właśnie w ten sposób wzrasta pokój! – mówił Leon XIV.

W Polsce także podjęto tę modlitewną inicjatywę zapoczątkowaną w 2005 roku w Caracas w Wenezueli. Inspiracją były słowa przypisywane św. Ojcu Pio: „Kiedy milion dzieci będzie odmawiać różaniec, świat się zmieni". Głównym miejscem tegorocznego różańca w Polsce było Narodowe Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu. Kolejne polskie edycje akcji łączy symboliczny „wędrujący różaniec". W 2024 roku towarzyszył dzieciom modlącym się na Kasprowym Wierchu, a rok później na plaży w Sopocie. Różaniec przekazywany z miejsca do miejsca tworzy symboliczną drogę modlitwy przez Polskę.



Papież entuzjastycznie witany przez licznie zebranych w Ogrodach Watykańskich.

eprasa.pl 10d02c91d1

Panie, to Ty na mnie spojrzałeś



Z Kamilą, liderką Wspólnoty Córki Królowej lubi prowadzić rozmowy, nie tylko o Bogu.



Mam czyste serce i jest w nim już tylko miłość i wdzięczność do Boga — mówi Marta.

Marta Najduch

Była bez domu, nie miała pracy, ani bliskich przy boku. Ale mimo tego nie obraziła się na Boga i nie straciła swojej wiary.

Słowo do Ciebie

„To co przeszłam w życiu, tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że Bóg zawsze ci poda rękę, żebyś wstał i szedł dalej."

NAWET JAK UPADNIESZ, *On cię nie opuści*

Miała trudne dzieciństwo, mimo iż wychowała się w wierze. Jej babcia była bardzo wierząca. Z tatą chodziła do kościoła, a z wujkiem wymieniała się świętymi obrazkami. Jednak mimo tego w jej domu nie było miłości.

– Mama odeszła od nas jak miałam 5 lat, zostałam z rodzeństwem i tatą – wspomina Marta Najduch (42 l.) z Nowego Sącza. – Wtedy też zaczęło się u nas dziać bardzo źle. Tata stawał się coraz bardziej agresywny, a ona nie miała w nikim wsparcia. Starsze rodzeństwo się wyprowadziło, więc ojciec całą swoją złość skupił na niej.

– Do niczego się nie nadajesz, jesteś nic nie warta – krzyczał, a ona kuliła się z żalu. – Będziesz tu klęczeć za karę na grochu, aż się nauczysz.

Nie mogła zrozumieć, jak można jednocześnie mówić o Bogu i tak ją traktować.



Mama Marty już nie żyje, ale córka jej wybaczyła.

Kiedy miała 8 lat, jej brat bardzo ją skrzywdził. To sprawiło, że jeszcze bardziej zapadła się w sobie. Czuła, że tonie i nikt nie może jej uratować. Przez kilka lat żyła jak w letargu, nie miała już siły się modlić. Jednak w pewnym momencie postanowiła walczyć, nie chciała tak żyć.

CHCIAŁA DAĆ DRUGĄ SZANSĘ

– Nie wiem skąd znalazłam w sobie tę siłę – mówi. – Myślę, że już wtedy Pan Bóg o mnie walczył, mimo że ja byłam daleko od niego. Skończyła podstawówkę



We Wspólnocie od wszystkich czuje wsparcie. Na zdjęciu Marta z Kamilą i Iwoną.



Wstąpiła do Wspólnoty Córki Królowej. Poznała tam wspaniałe osoby, wspólnie z nimi jeździ na pielgrzymki i rekolekcje.

i poszła do gastronomicznej szkoły zawodowej. Zdała także maturę w liceum wieczorowym, wyprowadziła się. Imała się drobnych prac w handlu oraz w gastronomii. Ponownie zamieszkała z ojcem.

– Chciałam dać mu drugą szansę – mówi. – Poza tym nie miałam gdzie się podziać.

Wtedy też zaczęła w niej pomału odradzać się wiara. Zaczęła modlić się i chodzić do kościoła.

– Bardzo chciałam móc komuś bezgranicznie zaufać, potrzebowałam tego do życia, a czułam że Bóg się o mnie troszczy i mnie nie zawiedzie – uśmiecha się Marta.



Obecnie żyje spokojnie, ma pracę, mieszkanie i czuje, że Bóg jest blisko niej.

POWOLI STAWAŁA NA NOGI

Niestety jej ojciec zawiódł ją po raz kolejny. Przez jego długi wyrzucono ich z mieszkania. Marta wylądowała na ulicy. Bez dokumentów i innych rzeczy, bo i je ojciec wyrzucił. Nie mogła nigdzie znaleźć pracy. Próbowała szukać pomocy, ale bezskutecznie. Nawet w parafii usłyszała, że jedyne,co mogą zrobić to skierować ją do ośrodka odwykowego.

– Ale ja przecież nie piję alkoholu, po prostu nie radzę sobie w życiu. Nie takiej pomocy potrzebuję – szepnęła, ale tego już nikt nie usłyszał. Mimo wszystko nie odwróciła się od Boga, co więcej miała poczucie, że tylko on jej nie opuścił. Raz spotkała starą znajomą.

– Nie jesteś zła na Boga za to co cię spotkało? – zapytała.

– To nie on wyrzucił mnie z mieszkania, to nie on mnie upokarzał i krzywdził całe moje życie. To zrobili ludzie – odparła. – Bóg był przy mnie cały czas.

W końcu trafiła do noclegowni. Dopiero tam powoli zaczęła stawać na nogi, poznała dobrych ludzi. Pomogli jej odzyskać dokumenty. Zarejestrowała się w urzędzie pracy, dostała zasiłek, zaczęła korzystać z pomocy MOPS. Złożyła także wniosek o mieszkanie.

– Mamy długą kolejkę, proszę czekać – powiedziała jej urzędniczka.

– Ja już nie mogę czekać. Od kilku lat jestem praktycznie bezdomna, nigdy nie miałam swojego miejsca. Proszę mi pomóc – powiedziała. Kobieta spojrzała na nią uważnie.

– Zobaczę co się da zrobić – dodała.

Mieszkanie dostała po 2 tygodniach. To był rok 2014. Poczuła, że właśnie zaczyna nowe życie. Zaczęła szukać pracy. W międzyczasie zgłosiła się do PCK.

– Chciałabym być wolontariuszem – powiedziała.

– Wiem, jak to jest potrzebować pomocy. Mnie ktoś już pomógł, teraz ja mogę pomóc innym.

OPOWIEDZIAŁA O SWOJEJ DRODZE

Przychodziła tam tak często, jak mogła. W międzyczasie dostała pracę w Domu Pomocy Społecznej. Na początek sprzątała pomieszczenia i rozdawała posiłki, ale dla niej to było jak spełnienie marzeń.

W 2019 roku trafiła na FB na grupę Urzekająca.pl. Już wcześniej szukała treści religijnych w interncie. Szybko poczuła się częścią tej społeczności.

– W końcu postanowiłam się przed nimi otworzyć, opowiedzieć im o swojej drodze – mówi.

Spotkała się z ciepłym przyjęciem, nikt jej nie oceniał, nie krytykował. Czuła tylko miłość i wparcie. Przed Wielkanocą zapisała się na Wyzwania Wielkopostne. Polegały one na tym, że na każdy dzień był przygotowany cytat i modlitwa, a potem rozważania. Dzięki temu jeszcze bardziej świadomie przeżyła Zmartwychwstanie Chrystusa.

Wstąpiła do Wspólnoty Córki Królowej. Poznała tam wspaniałe osoby, wspólnie z nimi jeździ na pielgrzymki i rekolekcje.

WYBACZYŁA I POCZUŁA ULGĘ

Od dwóch lat chodzi na terapię. To pod jej wpływem, a także dzięki rozmowie z kapłanem postanowiła wybaczyć rodzicom. Z mamą niestety nie miała okazji porozmawiać osobiście, ponieważ ta zmarła kilka lat temu, ale z tatą się spotkała.

– To mi pomogło, wyzwoliło mnie z grzechu. Nie czuję już gniewu ani żalu. Mam czyste serce i jest w nim już tylko miłość i wdzięczność do Boga – mówi Marta.

Obecnie jej życie toczy się spokojnie. Ma przyjaciół, pracę, mieszkanie. Opiekuje się starszą panią, pomaga jej w domu i robi zakupy. Regularnie chodzi na spotkania wspólnoty.

– To co przeszłam w życiu, tylko utwierdziło mnie w przekonaniu, że nawet jak upadniesz, to Bóg cię nie opuści, zawsze ci poda rękę żebyś wstał i szedł dalej – mówi.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (6)

eprasa.pl 10d02c91d1

Święci patroni

Św. Rafał Kalinowski

ODDALAŁ SIĘ od Boga...

Zanim wstąpił do zakonu, musiał pokonać kryzys wiary.



20 LISTOPADA

Jest opiekunem m.in. żołnierzy i inżynierów

Powtarzał, że dobra spowiedź „oczyszcza i w ozdoby przyobleka duszę”. Miał wielki dar jednania grzeszników z Bogiem. Przyszedł na świat 1 września 1835 roku w Wilnie jako Józef Kalinowski. Ojciec, wykładowca matematyki na Uniwersytecie Wileńskim, przykładał wielką wagę do wykształcenia i wychowania, również w wierze. Mimo to młody Józef pogrążał się w kryzysie religijnym. Do tego zaczynał kolejne studia i rzucał! Ostatecznie został absolwentem Mikołajewskiej Szkoły Inżynieryjnej w Petersburgu. Wtedy już przestał przystępować do sakramentów. Z patentem oficerskim i tytułem inżyniera budował m.in. linię kolejową z Odessy do Kurska. Gdy wybuchło Powstanie Styczniowe, jako kapitan carskiej armii, obawiając się, że będzie musiał strzelać do rodaków, złożył dymisję wyjechał do Wilna. I choć uważał, że powstanie jest niepotrzebne, bo – jak mówił – „nie krwi, ale potu potrzebuje Polska”, to jednak wziął w nim udział. Aresztowany przez władze carskie, został skazany na śmierć. Wyrok udało się zmienić na 10 lat katorgi. Trafił w okolice Irkucka, gdzie ciężko pracował w warzelni soli. Tam utwierdzał się w przekonaniu, że powinien wstąpić do zakonu. W lipcu 1877 roku przywdział habit karmelity i przybrał imię Rafał, co znaczy „Bóg uzdrawia”. Z czasem został przeorem klasztoru w Czernej i rozpoczął budowę kolejnego, w Wadowicach. Zasłynął z daru jednania grzeszników z Bogiem. Spędzał całe dnie spowiadając i właśnie w konfesjonale nabawił się śmiertelnego przeziębienia. Zmarł 15 listopada 1907 r. Jan Paweł II w 1991 r. zaliczył go w poczet świętych. Wiele osób modli się do niego w chwilach życiowych kryzysów i sytuacji bez wyjścia. **TERESA ZUŃ**

Fot.: East News, materiały prasowe (2)

POLECAMY LEKTURĘ Z DUSZĄ!

WIELKIE INTERWENCJE KRÓLOWEJ...

Wydawnictwo Fronda

To opowieść prowadzona od Wniebowzięcia Maryi, aż po czasy współczesne. Ks. Zwoliński przybliża modlitwy maryjne, wielkie interwencje Królowej i cuda. Łączy duchową perspektywę z historycznym kontekstem. Narracji towarzyszą liczne reprodukcje dzieł sztuki.



JAK ZBUDOWAĆ UDANY ZWIĄZEK?

Wydawnictwo Esprit

Dr Anita Knight Kuhnley – terapeutka, edukatorka – dowodzi, że kochamy według różnych schematów: jedni budują bezpieczne więzi, inni nieświadomie sabotują relacje. Pomaga zrozumieć jak to wpływa na miłość, komunikację i poczucie bezpieczeństwa. Odwołuje się przy tym do biblijnego spojrzenia na miłość. Ta wiedza może ci pomóc zbudować udany związek.



ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
e-mail: redakcja@ludzieiwiara.pl
Sekretariat: Marta Stolarska 22 5170100

Hub Rozrywka i TV
Redaktor Zarządzająca: Anita Nawrocka
Planerzy: Paulina Kluczek-Sawa, Dariusz Baran
Koordynatorzy: Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wolak-Wereśniak
Redaktorzy: Krzysztof Beśka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda
Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska
Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak
Hub Fotoedycji:
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska
Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Bartłomiej Rany, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

Wydawca: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie zarządu: Andrzej Choynowski, Marek Lasota
Dyrektor Pionu Wydawniczego: Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Małgorzata Grono
Dyrektor ds. produkcji: Piotr Orełko
Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki
Dział Kolportażu: ul. Motorowa 1, 04-035, Warszawa,
Prenumerata krajowa i zagraniczna: www.czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05 (w godz. 8-17).
Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor Segmentu Pism Poradniczo-Rozrywkowych: Katarzyna Kilanowska, e-mail: katarzyna.kilanowska@bauer.pl
Druk: P/mint Sp. z o.o. ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców PIW

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych materiałów nie zwracamy. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy symbolem ✨

ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Kupon Krzyżówka nr 4 11/2026

Termin nadsyłania do 1.12.2026 r., decyduje data stempla pocztowego.

Kupon należy wypełnić pismem drukowanym, wyciąć i wysłać na adres redakcji.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI:

1	2	3	4	5	6	7

Krzyżówka nr 4 str. 21

Imię ..... **Nazwisko** .....

Ulica, nr domu, nr lokalu.....

Kod, miejscowość.....

Poczta ..... **Tel.:** .....

Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j. z siedzibą w Warszawie (04-035) przy ul. Motorowej 1, tel. (22) 51 70 123. Dane osobowe Uczestników Krzyżówki będą przetwarzane w celu realizacji umowy przystąpienia do Krzyżówki, jej prawidłowego przeprowadzenia i wydania przyznanych nagród. Podstawą prawną jest art. 6 ust. 1 lit. b) RODO. Dane przetwarzane będą przez 6 lat. Każdej osobie, która podała dane przysługuje prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo sprzeciwu wobec ich przetwarzania i wniesienia skargi do organu nadzorczego.
Przekazanie danych jest dobrowolne lecz niezbędne do wzięcia udziału w Krzyżówce.

eprasa.pl 10d02c91d1

Twoje ulubione tytuły
SĄ JUŻ W SKLEPACH

ALDI





Czytaj dobrą prasę!

eprasa.pl 10d02c91d1

KRZYŻ. POD TYM ZNAKIEM ZWYCIĘŻYSZ!

REKLAMA

BRELOK „NIE WSTYDZĘ SIĘ JEZUSA"



Nie wstydzę się Jezusa – brelok z takim hasłem nosi od 2011 roku **ponad milion Polaków**, którzy włączyli się w **wielką akcję ewangelizacyjną zainicjowaną przez Sławomira Olejniczaka, prezesa Stowarzyszenia Kultury Chrześcijańskiej im. Ks. Piotra Skargi**. Akcję tę poparło wiele znanych postaci życia publicznego: piłkarze Robert Lewandowski i Jakub Błaszczykowski, kompozytor Michał Lorenc, dziennikarz Przemysław Babiarz czy aktor Radosław Pazura.





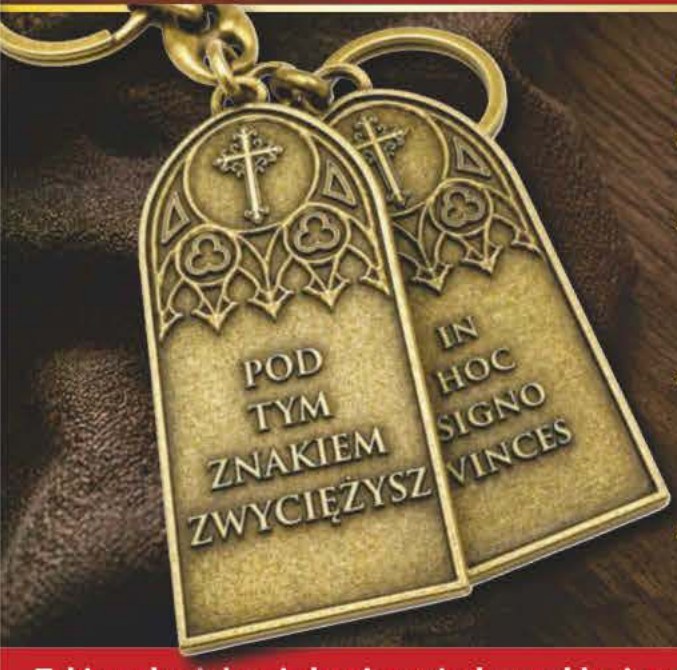
Czy jest ważniejszy symbol w życiu chrześcijanina niż krzyż? Wieńczy on wieże naszych kościołów, spoglądamy na niego w czasie modlitwy, nosimy go na szyi, kreślimy na sobie kilka razy dziennie. Znak, który wielu pokoleniom wyczekującym Chrystusa kojarzył się ze śmiercią w hańbie, dla nas, ochrzczonych, jest **symbolem zbawienia i nowego życia**!

STAŃ Z NAMI W OBRONIE KRZYŻA!

Dziś, w obliczu wielu ataków na wiarę i wartości chrześcijańskie oraz inspirując się **odważną postawą uczniów i rodziców w Kielnie**, którzy przeciwstawili się profanacji popełnionej przez nauczycielkę w sali lekcyjnej, zorganizowaliśmy kampanię **„Pod tym znakiem zwyciężysz!"**. Jeśli zdecydujesz się wziąć w niej udział, otrzymasz od nas ZA DARMO **piękny poświęcony przez kapłana brelok**, dzięki któremu **zaświadczysz na co dzień o swojej wierze**!







CO STANOWI O UNIKALNOŚCI TEGO BRELOKA?

- **Jest piękny** – stylistycznie nawiązuje on do **najwspanialszych gotyckich motywów w sztuce chrześcijańskiej**!
- W jego centralnym miejscu umieściliśmy w dwóch językach, po polsku i po łacinie, hasło **„Pod tym znakiem zwyciężysz"/„In hoc signo vinces"** – zawołanie,towarzyszące cesarzowi Konstantynowi Wielkiemu podczas zwycięskiej walki o Rzym z pogańskim uzurpatorem!
- **Jest widocznym symbolem i deklaracją wiary** – możesz przypiąć go do kółka z kluczami do domu czy samochodu, przyczepić do torby lub plecaka, tak żeby napotkane osoby widziały **Twoje przywiązanie do wartości chrześcijańskich i znaku naszego zbawienia**!
- Razem z brelokiem otrzymasz **Kartę-Deklarację obrony Krzyża**, którą możesz podpisać i odesłać do nas – by razem z tysiącami Polaków **publicznie stanąć w obronie wiary i Znaku Zbawienia**!

Takiego breloka nie kupisz w żadnym sklepie z dewocjonaliami – możesz go otrzymać ZA DARMO tylko tutaj!

Włącz się w kampanię OBRONY KRZYŻA! Daj świadectwo wiary!

zadzwoń:
12 444 78 88
i podaj kod:
02 01 04

lub

wyślij SMS
o treści **20104** pod nr:
661 007 676
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR lub odbierz brelok na **BronimyKrzyza.pl**

eprasa.pl 10d02c91d1