KRZYŻÓWKI Z KSIĄŻKAMI DO WYGRANIA

PIĘKNY PLAKAT Z MODLITWĄ

Nr ind. 413143
Nr 8 sierpień 2026
Cena: 6,49 zł
(w tym 8% VAT)

# ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



## Matka Boża Szkaplerzna z Czernej



DOROTA CHOTECKA

## Fascynacja niezwykłą mistyczką

PIOTR CYRWUS

## Kto podał mu rękę w trudnym czasie?





KATARZYNA OLUBIŃSKA-GODLEWSKA

## Teraz wie, że idzie dobrą drogą

FILIP GURŁACZ

# Dostał drugą szansę...

ISSN 2451-4926
08
9 772451 492604

Ostatni dzień sprzedaży:
1.09.2026



## Miasto świętej krwi

PRZEWODNIK KATOLIKA

- 7 PYTAŃ O PIELGRZYMKI
  W którym momencie życia podjąć decyzję o wyruszeniu na szlak? Jakie znaczenie ma intencja?
- Do kogo najlepiej jest modlić się za dzieci?



## Słuchaj swojego ciała

eprasa.pl 3420db4ef8

**Motto miesiąca: „Wiatr wieje, gdzie chce, i nie wiesz, skąd przychodzi oraz dokąd zmierza, Tak też jest z każdym, który zrodził się z Ducha” (J 3,8)**

## Piotr Cyrwus

# KSIĄDZ UDZIELIŁ MU *ważnej lekcji*


Dzięki rozmowie z księdzem stworzył relacje z najstarszym synem.

Gdy aktor nie wiedział, którą drogą pójść, poprosił o pomoc znajomego duchownego. A ten zadał mu ważne pytanie…

**Jako ojciec nie wszystko zrobił idealnie. Piotr Cyrwus (65) dziś otwarcie przyznaje, że przez lata bardziej gonił za obowiązkami, teatrem, planem filmowym i zawodowym spełnieniem niż za chwilami, które już nigdy nie wrócą. Dopiero czas, trudne doświadczenia i wiara sprawiły, że zrozumiał, czym naprawdę jest obecność.**

Aktor nie kreuje się na człowieka bez skazy. W najnowszej rozmowie z TVN mówi o błędach, poczuciu winy, rodzinnych kryzysach, ale też o wierze, która pomogła mu odnaleźć drogę do miłości, przebaczenia i prawdziwego ojcostwa.

– Kiedy rodził się mój syn, byłem w teatrze. Kiedy na świat przychodziła córka, byłem na planie filmowym. Nie miałem wtedy świadomości, jak bardzo to jest ważne – przyznał Piotr Cyrwus.

### TO BYŁ CZAS WIELKICH ZMIAN

Szczególnie trudnym rozdziałem była dla niego relacja z najstarszym synem Mateuszem, który przyszedł na świat z przedmałżeńskiego związku aktora. Przełom przyniosła rozmowa z księdzem.

– Powiedział: „Piotrze, musisz podjąć decyzję. Musisz zdecydować, czego chcesz” – wspomina aktor.

Te słowa stały się początkiem zmiany. Pan Piotr zrozumiał, że odbudowanie więzi będzie wymagało odwagi i przemodelowania całego życia.

– Podjąłem decyzję. Z pełną odpowiedzialnością, choć nie wiedziałem, jaką cenę przyjdzie mi za nią zapłacić. A była wysoka. I nie mówię o pieniądzach. Chodzi o przemodelowanie całego mojego życia i mojej rodziny – mówił. Dziś patrzy na tamten moment z wdzięcznością.

– Było warto. Dzisiaj mam wspaniały kontakt z moimi synami. Są moimi przyjaciółmi – podkreśla.

Ważnym elementem tej przemiany była wiara. Aktor nigdy nie ukrywał, że jego relacja z Bogiem również przechodziła różne etapy.


Dziś córka jest wolna od nałogu, a aktor i jego żona czują za to ogromną wdzięczność.

– Wielokrotnie zdarzało mi się z Nim konkurować. Myślę, że my, mężczyźni, już tak mamy, że chcemy się bić z Panem Bogiem jak biblijny Jakub – mówił Piotr Cyrwus. – Dzisiaj wierzę, że Bóg jest miłosierny, otwarty, przyjazny człowiekowi, wszechmogący, po prostu dobry. W poznawaniu Boga bardzo pomaga mi lektura Pisma Świętego. Przed każdym słowem w Biblii stoi miłość – wyznał.

### PODSZEDŁ DO TEGO Z POKORĄ

Wiara pomogła mu inaczej spojrzeć także na własne błędy. Jednym z najtrudniejszych doświadczeń była choroba córki Anny-Marii, która zmagała się z uzależnieniem od alkoholu. Kobieta pokonała nałóg i publicznie opowiedziała o swojej historii, dając innym nadzieję.

Dla artysty był to czas ogromnego bólu i pytań.

– Zawsze towarzyszyła mi troska. I zmartwienie, że mogłem zrobić więcej, być częściej – przyznał.

Z czasem zrozumiał jednak, że miłość rodzica nie oznacza kontroli nad całym życiem dziecka. Dziś nie chce już być ojcem, który wszystko wie najlepiej. Najważniejszy stał się dla niego kontakt z dziećmi.

– Potrafię z nimi po prostu być. Już potrafię. Jestem obok. I uczę się słuchać – mówi.

Te słowa najlepiej pokazują drogę, jaką przeszedł: od człowieka, który próbował pogodzić wszystko i wszystkich, do ojca, który odkrył, że najważniejszym darem dla bliskich nie jest perfekcja, ale miłość, obecność i szczera relacja.

Fot. na okładce: Akpa (3), East News (2), Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI



3420db4ef8

# Rafał Brzozowski
## *Przyjął sakrament małżeństwa*

Od lat podkreśla swoje przywiązanie do tradycji i wartości katolickich i nic dziwnego, że marzył o stabilnym domu i rodzinie. Gdy jednak w 2021 roku, po ośmiu latach związku, Rafał Brzozowski (45) rozstał się z wicemiss Polonią Anną Tarnowską, długo dochodził do siebie. Pilnie strzegł prywatności i powtarzał, że na ślub zdecyduje się dopiero wtedy, gdy spotka „tę jedyną”.

I ten moment właśnie nadszedł. Wokalista potwierdził, że jest zakochany i gotowy na kolejny krok. – Jedyne, czego mi się w życiu nie udało zrobić, to założyć rodzinę. Tego po prostu mi się nie udało stworzyć, ale myślę, że przychodzi taki czas, że powoli jestem na to gotowy – mówił były prowadzący „Jaka to melodia?”. Zaznaczał przy tym, że bliscy nie wywierali na nim presji. Uczucie pojawiło się naturalnie. – Jest ktoś przy mnie, kto daje mi poczucie wielkiej stabilizacji, bezpieczeństwa, spokoju, radości, poczucie, że mogę pracować i się rozwijać – wyznał piosenkarz w „Fakcie”.

Choć nie ujawnił tożsamości partnerki, tabloid ustalił, że wybranka ma na imię Helena i również jest wokalistką. Na początku sierpnia para stanęła przed ołtarzem jednego z warszawskich kościołów. Na ślub zaproszona była m.in. śmietanka towarzyska stolicy, w tym Edyta Górniak, z którą w przeszłości, z powodu scenicznej chemii, łączono pana Rafała. Oboje dementowali te doniesienia, a diwa o panu młodym niedawno wypowiedziała się bardzo ciepło. – Rafał Brzozowski jest chyba jedyną osobą, albo jedną z niewielu, które są kompletnie bezkonfliktowe. Ja zawsze życzę mu jak najlepiej, więc trzymam za niego kciuki – za jego wybory życiowe i za jego ścieżkę życia.



W czerwcu obchodził 45 urodziny i cieszy się, że założył rodzinę.


Kilka dni temu artysta ożenił się z tajemniczą Heleną.

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

## TYM RAZEM SYNEK!


Szczęśliwi rodzice.

**Jeszcze jakiś czas temu Dawid Kubacki (36) i jego żona Marta przechodzili wyjątkowo trudne chwile związane z jej chorobą. Dziś w ich domu znów króluje radość – na świecie pojawił się synek, mały Mikołaj. Choć chłopiec urodził się przed terminem, jest silny i zdrowy, co dla rodziców jest najważniejsze. Z braciszka cieszą się również jego starsze siostry, Zuzanna i Maja. Gratulujemy całej rodzinie!**


Cała rodzina wpiera utalentowaną nastolatkę.

## *Dumni z córki*

Starsza córka Macieja Dowbora i Joanny Koroniewskiej, Janina, niedawno zadebiutowała w teatrze, a teraz wystąpiła na Pierwszym Koncercie Finałowym XXIX Festiwalu „Wakacje z muzyką” w Nowym Sączu. Utalentowana 16-latka zagrała na flecie w kościele św. Kazimierza, a nagraniem pochwaliła się dumna mama. Kibicował jej też tata oraz babcia, Katarzyna Dowbor.

## *Wcieliła się w znaną mistyczkę*

O swojej wierze mówi otwarcie i wprost. Razem z mężem Radosławem Pazurą – Dorota Chotecka (60) nagrała audiobooki oparte na dziennikach duchowych Alicji Lenczewskiej. Teraz oboje zobaczymy w filmie o niej pt. „Mistyczka”, który trafi do kin 11 września. Aktorka, znana dotąd głównie z komediowych ról, tym razem mierzy się z jednym z największych wyzwań w swojej karierze. Wciela się w główną bohaterkę – skromną nauczycielkę ze Szczecina, która po nawróceniu twierdziła, że rozmawia z Jezusem, i przez lata spisywała te rozmowy. Przeszła długą drogę od oddalenia od Boga do duchowej przemiany, którą opisała w „Świadectwie”.


Wiara jest dla mnie fundamentem – podkreśla aktorka.

Fot.: Akpa (2), East News (2), Instagram.com/maja_barelkowska_official, Facebook.com/Rafał Brzozowski, Instagram.com/_marta_ku



eprasa.pl 3420db4ef8



Kocha swój zawód, ale podkreśla, że jego najważniejsze role to mąż i tata.

Żona wyciągnęła go z najmroczniejszego momentu życia. Wie, ile jej zawdzięcza.

## Filip Gurłacz

# KIERUJE NIM *wiara i wdzięczność*

Pomaga potrzebującym, a sam dostał kiedyś drugą szansę. Dziś mówi, że wszystko zawdzięcza Bogu, rodzinie i żonie.

**Jeśli trzeba działać, zrobić coś charytatywnie, pomóc, Filipa Gurłacza (36) dwa razy prosić nie trzeba. Aktor całym sercem angażuje się bez wahania. Ostatnio – w dwie ważne akcje. Najpierw promował festyn z okazji 49. urodzin śp. ks. Jana Kaczkowskiego, z którego dochód przeznaczono na rozbudowę Puckiego Hospicjum pw. św. Ojca Pio – dzieła życia zmarłego przed dziesięciu laty księdza.**

Efekt przeszedł oczekiwania organizatorów. Zebrano rekordowe 237 600 zł. Niedługo później Filip Gurłacz wsparł także zbiórkę na leczenie dwóch dziewczynek z porażeniem mózgowym. Dla aktora pomaganie jest czymś naturalnym, ale nie ukrywa, że bez niej – żony, Małgorzaty Patryn-Gurłacz – nie byłby tym, kim jest. Jego życie mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej.

**Moja żona każdego dnia zakłada zbroję i nie poddaje się. Toczy bitwy o mnie!**

## PRZETRWALI TRUDNĄ PRÓBĘ

W sierpniu Filip i Małgorzata Gurłaczowie będą świętować 10. rocznicę ślubu. Dziś wychowują dwóch synów i otwarcie mówią, że ich małżeństwo zostało wystawione na ciężką próbę. Aktor przez wiele lat zmagał się z uzależnieniem od alkoholu. W najtrudniejszym czasie właśnie żona nie pozwoliła mu się poddać.

– Czułem się jak zbity pies i wiedziałem, że ranię Gosię, siebie, innych. To jednak żona powiedziała: „Jesteś głową rodziny i to ty sam musisz podejmować ważne decyzje. Potrzebuję cię silnego.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/filipgurlacz_official (2), Instagram.com/malgorzata_patryngurlacz



eprasa.pl 3420db4ef8



Podczas zbiórki na rzecz Dominiki i Zuzi, bliźniaczek walczących ze skutkami mózgowego porażenia dziecięcego.



Aktor jest mocno związany z dziełem i pamięcią o ks. Kaczkowskim. Od lat wspiera Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio.

## Słowo dla Ciebie

**Przeżyłem taki silny upadek moralny. Doszedłem do ściany w mojej głowie i w moim życiu. I wiara pomogła mi zburzyć mur, który mnie blokował w dalszym funkcjonowaniu. Dziś się nie wstydzę swojej wiary. Wiele jej zawdzięczam.**

I ty taki jesteś, brachu. Dalej idziemy razem'" – wspominał.

To były słowa, które stały się początkiem jego przemiany. Dziś Filip Gurłacz wielokrotnie podkreśla, że zawdzięcza żonie znacznie więcej niż tylko wsparcie.

– Moja żona każdego dnia zakłada zbroję i nie poddaje się. Toczy bitwy o mnie! Uratowała mnie, dodała odwagi – mówił w jednym z wywiadów.

**Widzę jak na dłoni, że życie swoje dzielę z kimś tak pięknym, że wzruszenie ściska mi serce.**

## WIARA I RODZINA TO JEGO FUNDAMENT

Małżonkowie zgodnie podkreślają, że ich relacji nie udałoby się odbudować bez Boga w sercu. Małgorzata przyznaje wprost: – Dużo daje nam wiara i myślę, że to też uratowało nasz związek. Wiara to dla nas punkt odniesienia, cementuje, ale i upraszcza.

Podobnie widzi to aktor.

– Mam dwa takie obszary, z których czerpię odwagę. Jeden to jest wiara i ona mi bardzo pomogła stanąć na nogi, a drugi to są ludzie, przede wszystkim moja żona, która zwraca mi męstwo, kiedy je utracę, moje dzieci, które nadają sens mojemu życiu – wyznaje.

Dziś Filip Gurłacz nie ukrywa już, jak bardzo zmieniło się jego życie dzięki małżeństwu i rodzinie. – Szczęściarz ze mnie, bo nie zdawałem sobie kiedyś sprawy, jak cudowną kobietę poślubiłem. Jak wspaniałą matkę dla moich dzieci wybrałem. Widzę jak na dłoni, że życie swoje dzielę z kimś tak pięknym, że wzruszenie ściska serce. (...) Kocham Cię jak szalony i chcę się z Tobą zestarzeć – pisał na Instragramie w zeszłym roku.

Cynowe gody dla państwa Gurłaczów to nie tylko rocznica ślubu, ale także symbol drogi, którą przeszli razem – od kryzysu i uzależnienia do życia opartego na wierze, rodzinie i wzajemnym wsparciu. Być może właśnie dlatego Filip tak chętnie angażuje się w pomoc innym. Wie z własnego doświadczenia, jak wiele może zmienić człowiek, który w porę wyciągnie pomocną dłoń.



Ślub kościelny wzięli w sierpniu 2016 roku.

## Miłość jak z filmu

**Poznali się podczas egzaminów do białostockiej filii Akademii Teatralnej. Aktor przez rok walczył o względy pięknej koleżanki. Przełomem stała się… kłótnia w parku Planty. Trzaskał mróz, ale Filip pobiegł za Małgorzatą, by jej nie stracić. Ten filmowy gest otworzył ich wspólny życiowy rozdział. Dziś najchętniej wspominają właśnie tę sprzeczkę i oczywiście dzień ślubu.**



eprasa.pl 3420db4ef8


Wyjątkowe zaręczyny.


Rodzina w komplecie.

Izabela i Paweł Lipscy z Trzebnicy

# W TRUDNYCH CHWILACH POMOGŁA *dziecięca ufność...*

Krótko po ślubie zaczęło się docieranie. Zdarzały się próby charakterów, ale oboje mieli w głowach nauki mądrego duszpasterza, że ze współmałżonkiem i tak trzeba się w końcu pogodzić.

**Iza jest najstarszą z dziewięciorga rodzeństwa. W ich domu w Grodzisku Wielkopolskim dziecięce zabawy i gwar przeplatały się ze wspólną modlitwą. Wiara przenikała jej życie także wtedy, gdy zamieszkała w internacie i uczyła się w liceum prowadzonym przez siostry Sacre Coeur. Potem rozpoczęła studia na Politechnice Wrocławskiej.**

Tu trafiła do duszpasterstwa akademickiego „Wawrzyny" i wspólnie z Pawłem Lipskim, zaczęła śpiewać w scholi. Jednak dopiero po czterech latach, w lipcu 2007 r., zwrócili na siebie uwagę.

– Pojechaliśmy zaśpiewać na ślubie koleżanki – wspominają z uśmiechem. – I wtedy, na weselu, przetańczyliśmy razem cały wieczór.

Oboje bronili się przed uczuciem.

„Świetnie się z tobą tańczy, ale wiesz, ja jestem po przejściach i nic od ciebie nie chcę" – powiedział otwarcie Paweł. „Ja tym bardziej!" – odpowiedziała ze śmiechem Iza.

I wtedy zaczęło się między nimi coś wyjątkowego. Dwa tygodnie później Paweł pojechał z rowerem z Wrocławia pod Poznań, do rodzinnego miasta Izy, aby się z nią umówić. Szybko zaczęli odkrywać, że łączy ich wiara w Boga i oboje cenią rodzinę.

## JUŻ NIGDY CIĘ NIE ZOSTAWIĘ

Czas chodzenia przyniósł pierwsze poważne próby charakterów. Gdy pojechali razem na dożynki, Iza nie miała ochoty na taniec. Paweł poczuł się mocno dotknięty. Odwrócił się więc na pięcie i wzburzony przeszedł na piechotę kilkanaście kilometrów do miejsca, gdzie nocowali.

„Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której będziemy mieli kiedyś dzieci, a ty sobie nagle gdzieś pójdziesz i nas zostawisz" – Iza weszła do jego pokoju i powiedziała to stanowczo. Wtedy zrozumiał, że dziewczyna ma rację. „Już nigdy cię nie zostawię" – odpowiedział.

I dotrzymał słowa.

Ogromny wpływ na ich formację i uczenie się miłości miał wrocławski duszpasterz akademicki, ksiądz Stanisław Orzechowski, nazywany przez wszystkich „Orzechem". To on zachęcił Izę i Pawła do spotkań dla narzeczonych, na których podejmowali trud dialogu, i odkrywali psychiczne i emocjonalne różnice między kobietą a mężczyzną. Pod okiem duszpasterza dojrzewali do decyzji o założeniu rodziny, zafascynowani przykładem starszych par, które



eprasa.pl 3420db4ef8



Miłość i wspólne wartości zaprowadziły ich przed ołtarz.

## Słowo do Ciebie

**„Mamy wpojony głęboki szacunek do poświęconych obrączek. Chronią przed pokusami, nie wolno ich zdejmować…”**



Jazda na tandemie wymaga zgodności.



Rady duszpasterza akademickiego, księdza Stanisława Orzechowskiego, były dla nich bezcenne.

po wielu latach małżeństwa wciąż trzymały się za ręce. Do dziś z radością wspominają dzień zaręczyn. Paweł, jak przystało na jego ułańską fantazję, przyjechał na koniu i w zbroi do Wrocławskiego Parku Technologicznego, gdzie pracowała Iza. Zaskoczona dziewczyna z radością odpowiedziała „tak”. Pobrali się w maju 2009 r.

### RADOŚĆ I TRUDNE DOŚWIADCZENIE

Krótko po ślubie zaczęło się docieranie. Zdarzały się trudniejsze dni, ale oboje mieli w głowach nauki duszpasterza, że ze współmałżonkiem i tak trzeba się w końcu pogodzić. „Zostaw mnie w spokoju!” – krzyczała czasem Iza w chwilach największego napięcia.

„Obiecałem, że cię nie zostawię!” – odpowiadał wtedy Paweł, a cała złość szybko ustępowała. Wkrótce po ślubie wyjechali na pielgrzymkę rowerową z Wrocławia do Jerozolimy na tandemie. Byli ze sobą dwa miesiące, 24 godziny na dobę bez przerwy. To także była dobra szkoła wspólnego budowania. I wspaniała przygoda.

Do dziś z wdzięcznością wspominają, że ks. Orzechowski wpoił im również głęboki szacunek do poświęconych obrączek, które chronią przed pokusami i których nie wolno zdejmować.

Marzyli co najmniej o piątce dzieci. Powitali ich na świecie siedmioro: Feliksa (15 l.), Fryderyka (13 l.), Stasia (10 l.), Celinkę (8,5 l.), Marysię (6 l.), Wandę (roczek) i Zuzię w Niebie.

– Celinka, która pojawiła się po trójce chłopaków, dosłownie rozmiękczyła Pawła, a jego relacje z wszystkimi dziećmi przeszły na inny poziom czułości – uśmiecha się Iza.

Poza urlopem macierzyńskim pracuje zawodowo, starając się tak dopasować grafik, by dzieci mogły jak najszybciej być w domu. Niestety, radość z rozrastającej się rodziny splotła się z trudnym doświadczeniem. Gdy w 2024 r. oczekiwali na przyjście na świat Zuzi, podczas rutynowych badań usłyszeli od lekarki, że dziecko przestało się rozwijać, a szans na jego uratowanie już nie ma.

– Niesamowitym błogosławieństwem było dla mnie to, że Paweł był wtedy obok – wspomina z wdzięcznością Iza.

W tych najtrudniejszych chwilach oparcie znaleźli w naturalnej wierze swoich dzieci. Gdy Iza leżała w łóżku po powrocie ze szpitala, Celinka tłumaczyła zaskoczonemu bratu: „To nie wiesz, że Zuzia jest w Niebie, a mama musi teraz odpocząć”. Dziś, gdy Lipscy wspominają, że mają sześcioro dzieci, maluchy same ich upominają: „A Zuzia?”.

### CZAS NA RANDKĘ PRZY KAWIE

Dziś mieszkają w dużym domu w okolicach Wrocławia. Paweł pracuje jako stolarz we własnej firmie Złota Rączka – by dzięki temu móc być częściej z rodziną. Lubią razem spotykać się przy stole podczas codziennego posiłku. Tu rozbrzmiewa modlitwa, a najmłodsi z entuzjazmem przejmują inicjatywę, wykrzykując na głos podziękowania za każdy dzień i każdego członka rodziny.

– Czasem trudno oderwać mi się od pracy, by zdążyć na czas – mówi Paweł. – Na szczęście Iza dba o domowe ognisko, także o to byśmy na posiłkach byli wszyscy w komplecie.

Państwo Lipscy lubią wspólne rodzinne wyjazdy i spontaniczne randki przy kawie w ciągu dnia. Angażują się w Domowym Kościele i we Wspólnocie Spotkań Małżeńskich, gdzie współprowadzą dialogi dla narzeczonych i małżeństw.

Iza i Paweł starają się być drogowskazem w budowaniu wiary, dając dzieciom odpowiednią do wieku wolność.

– Można kochać żonę czy męża, ale trzeba się także lubić – podsumowuje Paweł i zwraca się czule do żony: – Lubię z tobą gadać, pić kawę, pokłócić się, pójść na spacer z dziećmi. Mimo zmęczenia, ja po prostu lubię wracać do domu.

**DOROTA NIEDŹWIECKA**



Rodzinne chwile są przepiękne.

Fot.: Dorota Niedźwiecka/archiwum domowe (6)



eprasa.pl 3420db4ef8



W górach czuje się blisko Stwórcy. Uwielbia siedzieć w ciszy, patrzeć w niebo i modlić się.

**Słowo do Ciebie**

„Obiecałam Panu Bogu, że nie będzie w moim życiu nikogo ważniejszego niż On”.

# Edyta TERAZ jest nic

Było dla niej zbyt wcześnie, kiedy Pan Bóg po raz pierwszy objawił jej swoją łaskę. Musiała jeszcze wiele przejść, żeby Go zaprosić do swojego serca.

**To było jeszcze w liceum. Edyta Stasica (52) wróciła do domu z rekolekcji. W głowie słyszała słowa księdza, ale nie bardzo wiedziała, co o nich myśleć. Z jednej strony coś ją ciągnęło do kościoła, a z drugiej odpychało. I wtedy jej wzrok padł na Pismo Święte. Zaczęła czytać Nowy Testament.**

– Nie mogłam przestać – wspomina. – Czułam, jak w moim sercu powoli rozpala się iskra miłości Bożej i nie chciałam, żeby zgasła.

Tego dnia Pan Bóg zaczął szukać drogi do jej serca, ale okazała się ona kręta.

## UKRYWAŁA PROBLEMY

Edyta dorastała w powiecie żywieckim. Jej mama była urzędniczką, a tata pracował w odlewni żeliwa.

– Byłam najmłodsza i musiałam z braćmi walczyć o miejsce w rodzinie – wspomina. – Naśladowałam ich i to mnie zahartowało.

Mama starała się w niej widzieć to, co najlepsze.

– Zawsze mnie chwaliła



Mama starała się zaszczepić w niej wiarę, ale ona przyszła do Edyty dopiero po latach.



Była zbuntowaną nastolatką. Ciągnęło ją do papierosów i alkoholu.



eprasa.pl 3420db4ef8

## Stasica z Cięcina

# KAŻDY DZIEŃ zym cud


Pielgrzymka do Jerozolimy była dla niej wielkim przeżyciem.

– uśmiecha się kobieta. – Tata był autorytetem, surowy i wymagający. Bardzo starałam się mu zaimponować. Dziewczyna dużo od siebie wymagała i nie lubiła mówić o swoich problemach. Mama starała się w niej zaszczepić wiarę, jednak córka pozostawała obojętna. To był dla niej przymus. Wolała robić inne rzeczy niż chodzić do kościoła albo modlić się z bliskimi.

### POMIĘDZY ŚWIATAMI

W tamtym okresie buntowała się przeciwko rodzicom.
– Kłóciłam się z nimi o byle co, wracałam do domu, kiedy chciałam, i nic sobie nie robiłam z ich gadania – wspomina. – Lubiłam imprezować, ciągnęło mnie do papierosów i alkoholu.
To był mroczny okres. Przełom przyszedł w liceum.
– Na bierzmowanie dostałam Pismo Święte, po rekolekcjach zajrzałam do niego – opowiada. – Wciągnęło mnie, czułam, że coś się we mnie zmienia.
Niestety nie była na to gotowa, chociaż podobało się jej to, co czuła. Czasem w górach modliła się w samotności. Pod klasztorem miała nadzieję spotkać kogoś, z kim będzie mogła porozmawiać o wierze i swoich emocjach. Ale wśród rówieśników zachowywała się tak jak oni, była wulgarna i niepokorna. Miotała się między dwoma światami. Kiedy pojawiły się w jej głowie myśli o życiu zakonnym, przestraszyła się.
– To było dla mnie za dużo – wyjaśnia. – Z jednej strony ciągnęło mnie do Pana Boga, a z drugiej podobało mi się życie, jakie wiedli znajomi, nie chciałam się ograniczać. Odrzuciła wtedy Bożą miłość. Po maturze wyjechała na studia do Katowic. Na AWF-ie rzuciła się w wir studenckiego życia. Całkowicie odeszła od Kościoła.
Wtedy zdiagnozowano u niej chorobę tarczycy.
– Musiałam zrezygnować ze studiów i zająć się swoim zdrowiem – wspomina.
Wróciła do rodziców, pracowała w ośrodku sportowym w dziale administracji. Tata namówił ją na studia ekonomiczne. Po nich dobrze jej szło zawodowo, ale w życiu prywatnym było coraz gorzej.
– Zagubiona, tęskniłam za czymś, czego nie umiałam nazwać – mówi ze smutkiem.
– Coraz częściej wspominałam chwile, kiedy byłam blisko Pana Boga. W którymś momencie zdałam sobie sprawę, że właśnie wtedy czułam się w pełni szczęśliwa. Wydawało się, że to kolejny zwykły dzień w połowie 1999 roku.

**„Starzy znajomi znikali, na ich miejscu pojawiali się nowi, którzy czuli to samo, co ona”.**

– Poczułam nagle w sobie tak silny przymus pójścia do kościoła, że nic innego się nie liczyło – opowiada.
Kiedy weszła na nabożeństwo, poczuła, jakby wróciła do domu po długiej nieobecności. Wiedziała, że wypełnia ją Boża miłość i łaska.
– Czułam żal, że tak długo ignorowałam Jego wołanie – nie ukrywa wzruszenia. – Ale jednocześnie cieszyłam się, że On mimo to cierpliwie na mnie czekał. Tamtego dnia obiecała Panu Bogu, że nie będzie w jej życiu nikogo ważniejszego niż On. Świadomie wybrała życie bez najbliższej osoby. Zaczęła regularnie chodzić do kościoła i czytać Słowo Boże. Otwarcie mówiła też o swoich przekonaniach. Starzy znajomi znikali, na ich miejscu pojawiali się nowi, którzy czuli to samo, co ona. Zaczęła chodzić na pielgrzymki, była kilka razy w Częstochowie oraz w Santiago de Compostela. Pojechała też do Jerozolimy. Ale ciągle było jej mało. Na jednej z pielgrzymek poznała Sabinę, wolontariuszkę w hospicjum. Ona namówiła Edytę, żeby zgłosiła się tam do pomocy. Poszła i... została jedenaście lat.
– To był bardzo ważny czas, ale nadal czułam, że robię zbyt mało dla Pana Boga – mówi z uśmiechem.
Wtedy usłyszała o Szkole Ewangelizacji Cyryl i Metody w Bielsku-Białej. Poczuła, że to chce robić. Poszła do nich na kurs „Nowe Życie” i zaczęło się zmieniać także jej życie.


Podczas odnowienia sakramentu chrztu w rzece Jordan.

### WIARA I JEJ SENS

Od tamtej pory minęło 27 lat, a ona nieustannie podąża drogą, którą wybrał dla niej Pan Bóg. Każdą wolną chwilę poświęca posłudze we wspólnocie. Pomaga organizować rekolekcje i spotkania, na których czyta Ewangelię i głosi Słowo Boże, co jest przewodnim celem zgromadzenia. Ostatnio zaczęła prowadzić także kanał na YouTube „Kopalnia pytań”. Chce w kilkuminutowych nagraniach poruszać wątki związane z wiarą i jej sensem. Poza wspólnotą spełnia się zawodowo. Założyła biuro rachunkowe. Jest blisko z rodziną, która wspiera ją w jej wyborach. W wolnym czasie jeździ w góry. Tam, wysoko, czuje się bliżej Stwórcy. Uwielbia siedzieć w ciszy, patrzeć w niebo i modlić się.
– To jest mój czas tylko z Nim. Teraz każdy dzień jest cudem i cieszę się, że Pan Bóg jest przy mnie.

**ANNA WYSZYŃSKA**

Fot.: Archiwum domowe/Anna Wyszyńska (5)



eprasa.pl 3420db4ef8

## Rozmowy nie tylko o wierze

Znamy ją z „Dzień dobry TVN", choć z telewizji niedawno odeszła. Dziennikarka jest także autorką bloga i podcastu: „Bóg w wielkim mieście" oraz książek, w których rozmawia ze znanymi osobami o wierze. Ona sama doświadczyła mocy modlitwy. Dzięki niej została mamą.

Uważam, że wiara to coś, co dojrzewa w człowieku codziennie. Na tej ścieżce każdego dnia jestem uczniem i Pan Bóg wciąż uczy mnie czegoś nowego — mówi.

# Katarzyna Olubińska-Godlewska

# WIARA TO ZAUFANIE NAWET *w ciemności*



Od 5 lat organizuje pielgrzymki do Medjugorje.

**Jak w codziennym zgiełku znaleźć przestrzeń na kontakt z Bogiem i ciszę?**

Dla mnie, po dniu wyzwań, kluczowe jest znalezienie czasu dla siebie i na modlitwę. Muszę po prostu zrzucić z siebie różne sprawy i historie, które słyszę od ludzi. To są proste rzeczy: biorę psa, smycz i idę na spacer albo do kościoła. Nawet pół godziny w ciszy działa jak balsam dla duszy. Ważny jest też ruch. Staram się mieć w tygodniu czas zarezerwowany na aktywność fizyczną. To proste rzeczy, nic wielkiego, ale kiedy ich zabraknie, trudno o zasoby dla córki, dla bliskich i dla samej siebie.

**Czy któryś z Twoich rozmówców szczególnie Cię zaskoczył?**

Myślę, że każde spotkanie na blogu, a teraz w podcaście „Bóg w wielkim mieście" z ludźmi, którzy opowiadają mi o swojej ścieżce wiary, jest dla mnie wielkim przeżyciem i zaskoczeniem. Niedawno rozmawiałam z Muńkiem Staszczykiem i, jak sam powiedział, wyszła z tego „spowiedź rockmana". Kiedy ktoś otwiera przede mną serce, to za każdym razem jest to dla mnie bardzo głęboko poruszające.

**Codziennie zbierasz kamyki ludzkich świadectw?**

Dokładnie tak. Ludzie potrafią niesamowicie zaskoczyć, otwierają



eprasa.pl 3420db4ef8

się i wzruszają w momentach, w których zupełnie byś się tego nie spodziewała. W ostatniej książce rozmawiałam o tym z ojcem Krzysztofem Pałysem. On pięknie mówi o tym, że to, czym się karmimy, przejawia się później w naszym życiu. Jeśli ciągle narzekamy i skupiamy się tylko na ciężkich historiach, to zaczynamy widzieć świat wyłącznie w ciemnych barwach. Mawia wręcz, że „narzekanie to modlitwa demonów". Z kolei gdy pielęgnujemy w sobie wdzięczność, radość i dostrzeganie dobra, wtedy zaczyna w nas to rezonować.

**Od pięciu lat organizujesz z mężem pielgrzymki do Medjugorje.**

Tak i poznaję na tych pielgrzymkach ludzkie losy, nieraz słyszę rzeczy, które w zwykłym rozumieniu nie powinny mieć miejsca, a jednak się zadziały. Wiara mnie fascynuje, bo to przestrzeń, która wymyka się wszelkim definicjom. Tego nie da się zmierzyć, zważyć ani do niczego porównać. To czysta tajemnica, która otwiera oczy na wiele spraw.

**Czujesz momenty w swoim życiu, kiedy Bóg milczy?**

Właśnie to poczucie milczenia bywa najtrudniejsze. Najbardziej bolą mnie sytuacje, kiedy ktoś bliski modli się o coś od dawna i tego nie dostaje. Pytam wtedy: „Boże, dlaczego?". Tak bardzo bym chciała, żeby ci ludzie wreszcie doczekali się dziecka, żeby ktoś wyzdrowiał, żeby komuś zaczęło się powodzić. Noszę w sobie mnóstwo takich intencji. Ludzie często mnie pytają: „Dlaczego Pan Bóg nie słucha?". Stąd właśnie wziął się tytuł mojej ostatniej książki: „Czy Bogu na pewno nic się nie wymyka?". Sama mam mnóstwo pytań i wiele wydarzeń w moim życiu potoczyło się zupełnie inaczej, niż sobie to wyobrażałam. Ojciec Pałys w naszej książce pięknie dotyka tej kwestii. Pytałam go, co mówi ludziom, którzy przychodzą do niego w momentach totalnej ciemności. Odpowiedział: „Mówię im czasem, że nie wiem, dlaczego tak się stało, ale ufam Mu". Na tym właśnie polega wiara – na zaufaniu, że Bóg jest z nami, zarówno w dobrej, jak i w złej doli.

**Czy dojrzałe macierzyństwo, a wcześniej ślub też były dla Ciebie momentem totalnego zawierzenia?**

Wchodziliśmy z mężem w nasz związek po różnych życiowych przejściach. Nie wiem, jaką byłabym mamą, gdybym została nią w wieku dwudziestu lat, bo nie doświadczyłam tego wcześniej. To pragnienie spełniło się dopiero teraz, w dojrzałym wieku. Była to moja wieloletnia, długo niewysłuchana modlitwa. Z perspektywy czasu widzę, że jeśli na coś bardzo długo czekasz, później nosisz w sobie ogromną wdzięczność. I nawet gdy przychodzi zwykłe zmęczenie czy drobne kryzysy codzienności, bardziej to doceniasz.

**Mam w sobie głębokie przekonanie, że jestem na dobrej drodze.**

**W świecie karmiącym się tanią sensacją trudno pozostać wierną sobie i swoim wartościom?**

Ludzie są dziś niezwykle wrażliwi i błyskawicznie wyczuwają fałsz oraz kreację. Autentyczność przyciąga. Myślę, że ludzie w głębi duszy ogromnie tęsknią za Bogiem i szukają Go, zamiast się Go wstydzić. Doświadczyłam tego namacalnie, kiedy niedawno, po 16 latach, żegnałam się z redakcją „Dzień Dobry TVN". Dostałam wtedy mnóstwo pięknych wiadomości od osób różnych wyznań. Dziękowały mi za przestrzeń, którą tworzyłam w swoich materiałach. Ktoś napisał, że „otwierałam ludziom głowy", a ktoś inny nazwał mnie wręcz „agentką Pana Boga".

**Czy życie mówi Ci czasem: „sprawdzam"?**

Mówi i to bardzo często! Dziecko jest pod tym względem bezbłędnym sprawdzianem. Od razu zauważy, kiedy mama jest smutna, a kiedy szczęśliwa. Najbliżsi są jak papierek lakmusowy. Mamy z mężem taki stały żart: kiedy widzi, że już we mnie kipi, mówi: „Kasia, to już chyba ten czas, żebyś poszła do spowiedzi, bo nie da się z tobą wytrzymać" (śmiech). Wtedy sama łapię się na tym, że gdzieś w tym wszystkim za bardzo się zapędziłam.

**Wierzysz, że wszystko w Twoim życiu wydarzyło się po coś?**

Tak, głęboko wierzę, że to wszystko wydarzyło się w odpowiednim momencie i miało swój cel. Jestem ogromnie wdzięczna za to, co było. A teraz? Jestem w czasie wielkiej życiowej zmiany i otwieram się na to, co przyniesie los. Przede wszystkim skupiam się na rozwijaniu mojego autorskiego podcastu i kanału na YouTubie „Bóg w wielkim mieście". Kolejną rzeczą, która ogromnie mnie zaskoczyła, jest liczba osób chętnych na wspólne wyjazdy do Medjugorje. Paradoksalnie pracuję teraz więcej niż kiedyś, ale z zupełnie innym komfortem psychicznym. Jestem swoim własnym szefem, mogę mądrze planować czas, być blisko córeczki i czuć, że to wszystko ma wreszcie ręce i nogi. Mam w sobie głębokie przekonanie, że jestem na dobrej drodze.

**ROZMAWIAŁA BEATA BANASIEWICZ**

## Bóg zawsze jest przy nas

**Nasza modlitwa nie musi być idealna, by była prawdziwa. Bóg nie odchodzi – nawet wtedy, gdy my sami się gubimy. To przestrzeń dobra, światła i nadziei.**



Mam wielkie szczęście, bo mój mąż jest niesamowicie zaangażowanym tatą — mówi mama 4-letniej Julii.



W najnowszej książce „Czy Bogu na pewno nic się nie wymyka?" rozmawia z o. Krzysztofem Pałysem.

Fot.: East News, Instagram.com/kasiaolubinska (3)



eprasa.pl 3420db4ef8

15 sierpnia

# Z ciałem i duszą W



Ze sceną Wniebowzięcia mierzyli się najwybitniejsi malarze wszystkich epok. Tak widział ją słynny Tycjan.

Wniebowstąpienie Maryi jest dogmatem wiary. Dla Polaków jej sierpniowe święto ma także wymiar patriotyczny, bo w 1920 roku Matka Boża ocaliła Polskę od zalewu bolszewickiej Rosji.



„W sierpniu każdy kwiat woła — zanieś mnie do kościoła!" — mówi znane polskie przysłowie. Poświęcone bukiety przechowuje się potem najczęściej za świętym obrazem.

**Słowo do Ciebie**

„Biegnijmy do Maryi, jako jej dziatki, rzućmy się w Jej ramiona, zawierzając bez granic"
– św. Franciszek Salezy

**Gdy przyszedł kres ziemskich dni Maryi przy jej łożu czuwali apostołowie. W chwili „zaśnięcia" została mocą Bożą zabrana z ciałem i duszą do nieba.** Wydarzenia te nie są opisane w Piśmie Świętym, ale były przez wieki przekazywany ustnie oraz zapisywany w dokumentach Kościoła. Dopiero w 1950 roku papież Pius XII ogłosił dogmat o wniebowzięciu, stwierdzając, że „Najświętsza Maryja Panna została z ciałem i duszą wzięta do niebieskiej chwały". Czy więc Maryja umarła przed wzięciem do nieba czy też nie? Dogmat tego nie rozstrzyga. Ale w 1997 roku Jan Paweł II w katechezie stwierdził: „Matka Boża zmarła, ponieważ zmarł Chrystus. Przeszła przez śmierć, bo i On przeszedł przez śmierć".

## ZAPALAJĄ SIĘ KOŚCIOŁY WIĄZANKAMI KWIATÓW

W Polsce Wniebowzięcie NMP jest nazywane świętem Matki Bożej Zielnej. W dniu tym bowiem „zapalają się kościoły wiązankami z najpiękniejszych kwiatów polnych, różnobarwnych ziół, kłosów zbóż, gałązek drzew z owocami, które kapłan poświęca. (...) Z tych kłosów błogosławionych przed ołtarzem wykruszają potem ziarna do pierwszego siewu

## KALENDARZ LITURGICZNY 5 sierpnia – 1 września

Kolory szat liturgicznych

**☐ 6 VIII CZWARTEK**
Święto Przemienienia Pańskiego. Upamiętnia dzień, w którym Jezus zabrał Piotra, Jakuba i Jana na górę Tabor, gdzie zobaczyli Go w nieziemskiej chwale, rozmawiającego z Mojżeszem i Eliaszem. Jezus pokazał wtedy uczniom swoją prawdziwą, Boską naturę, aby przygotować ich na swoją przyszłą śmierć i zmartwychwstanie

**☐ 8 VIII SOBOTA**
Świętego Dominika Guzmana, kapłana i założyciela Zakonu Braci Kaznodziejów – Dominikanów. W ikonografii przedstawiany jest w habicie. Jego atrybutami są: gwiazda sześcioramienna, infuła u stóp, lilia - czasami złota, księga, podwójny krzyż procesyjny, pastorał, pies w czarne i białe łaty trzymający pochodnię w pysku.

**■ 10 VIII PONIEDZIAŁEK**
Świętego Wawrzyńca, męczennika. Urodził się 31 grudnia 225 roku w Walencji. Rozdał swój majątek, więc uważa się go za patrona ubogich, a także piekarzy, kucharzy i bibliotekarzy. Chroni przed poparzeniem, reumatyzmem i pożarem. A Perseidy, meteory, które oglądamy w sierpniu, nazywane są łzami świętego Wawrzyńca.

**■ 14 VIII PIĄTEK**
Świętego Maksymiliana Marii Kolbe – kapłana i męczennika. 29 lipca 1941 roku podczas apelu w niemieckim obozie Auschwitz franciszkanin Maksymilian Kolbe zgłosił się, by dobrowolnie oddać życie za współwięźnia Franciszka Gajowniczka, jednego z dziesięciu skazanych na śmierć głodową w odwecie za ucieczkę Polaka.



eprasa.pl 3420db4ef8

## – Wniebowzięcie NMP, rocznica Cudu nad Wisłą

# NIEBIESKIEJ CHWALE

na zagonie swych ojców", pisał Zygmunt Gloger. Skąd ta tradycja? Według legendy, gdy apostołowie otworzyli grób Maryi, nie znaleźli tam ciała, lecz piękne zioła i kwiaty – symbol jej duchowej dojrzałości i pełni łask, którymi ubogacił ją Bóg.

### NAPAŚĆ NA WOLNĄ POLSKĘ

15 sierpnia to również dzień, w którym czcimy pamięć walczących o Polskę w Bitwie Warszawskiej 1920 roku. W ten sposób ziściła się wizja mistyczki Wandy N. Malczewskiej, której w 1872 roku Matka Boska przekazała, że Polska odzyska niepodległość, jednak „niezadługo powstaną dawni gnębiciele, aby ją zdusić. Ale moja młoda armia, w imię moje walcząca, pokona ich, odpędzi daleko i zmusi do zawarcia pokoju. Ja jej dopomogę". Miało się to stać 15 sierpnia właśnie, w święto Wniebowzięcia NMP, które „stanie się świętem narodowym dla was, Polaków".

Jednak w 1920 roku mało kto o tym proroctwie pamiętał. Biskupi z kard. Aleksandrem Kakowskim w obliczu bolszewickiej nawałnicy, wezwali rodaków do zjednoczenia się, walki i narodowej modlitwy. Zdecydowali, że od 6 do 15 sierpnia w stołecznych kościołach będą odprawiane nowenny do Serca Jezusa, a 8 sierpnia we wszystkich świątyniach Warszawy odbędzie się całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu. Po jej zakończeniu z każdej z nich wyszły procesje, które połączyły się pod katedrą św. Jana w jedną ogromną błagalną procesję z relikwiami patronów Polski: św. Andrzeja Boboli i bł. Władysława z Gielniowa.

**Matka Boża miała pojawić się na niebie w czasie bitwy i połami płaszcza osłaniać Warszawę przed sowieckimi hordami. Tak wizję tę przedstawił na obrazie „Cud nad Wisłą" Jerzy Kossak.**



### TYSIĄCE SIĘ MODLIŁY, TYSIĄCE WALCZYŁY

W tym czasie na przedpolach stolicy toczyły się zażarte walki. Uczestniczyli w niej również duchowni, którzy jako kapelani wspierali idących w bój żołnierzy. Szczególną rolę odegrał ks. Ignacy Skorupka, który doznawszy wizji Matki Bożej, natchnął do walki towarzyszy broni. Po latach kard. Kakowski pisał, że: „Bolszewicy wzięci po bitwie do niewoli opowiadali, że widzieli księdza w komży i z krzyżem w ręku, a nad nim Matkę Boską. Jakżeż mogli strzelać do Matki Boskiej, która szła przeciwko nim?". Tak zakończyła się najważniejsza dla naszego narodu bitwa XX wieku: zwycięstwem Maryi. Tego dnia Wojsko Polskie obchodzi swoje święto.

**JOLANTA WINIARSKA**



**Sanktuarium Matki Bożej Zwycięskiej w Warszawie. Zostało zbudowane w miejscu, gdzie ostatnią mszę przed wyruszeniem na front odprawił ks. Ignacy Skorupka.**



### MODLITWA DO MATKI BOŻEJ ZWYCIĘSKIEJ

*Osłaniaj mnie potęgą Swej obecności, pomóż mi zachować wierność powołaniu, nadrobić zaniedbania, naprawić wyrządzone krzywdy. Prowadź i strzeż mnie, Matko, ucz wybaczać winowajcom i coraz bardziej kochać Boga i ludzi. Czuwaj nade mną i okrywaj mnie zwycięskim płaszczem Twej nieustającej opieki. Amen.*

**Matka Boża Zwycięska przedstawiona została w otoczeniu św. Andrzeja Boboli i św. Stanisława Kostki z jednej strony oraz ks. Ignacego Skorupki i abp. Achillesa Rattiego (nuncjusza apostolskiego obecnego w Warszawie w sierpniu 1920 roku) z drugiej.**

Fot.: Wikipedia.org, East News (3), Adobe Stock

**☐ 19 VIII ŚRODA**

Świętego Jana Eudesa kapłana (1601-1680). Przez ponad 40 lat pełnił funkcję wędrownego kaznodziei. Uznany za jednego największych misjonarzy epoki. Założył zgromadzenie księży, które prowadziło misje ludowe. Przyczynił się również do założenia zgromadzenia Córek Matki Bożej Miłosierdzia.

**☐ 22 VIII SOBOTA**

Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny Królowej. To święto przypada tydzień po uroczystości Wniebowzięcia Maryi. Ustanowił je papież Pius XII w 1954 roku. Maryja jest Królową, ponieważ urodziła Jezusa, a on jest Królem Wszechświata. Zawsze pomaga swojemu Synowi i wstawia się za ludźmi w ich modlitwach.

**☐ 26 VIII ŚRODA**

Uroczystość Matki Bożej Częstochowskiej. To najważniejsze święto maryjne w Polsce o charakterze dziękczynnym, upamiętniające szczególną rolę i opiekę Maryi nad narodem polskim.

**■ 29 VIII SOBOTA**

Wspomnienie męczeństwa św. Jana Chrzciciela. Był ostatnim prorokiem. Przygotował drogę Jezusowi i wskazywał Go ludziom. Jego życie to symbol wierności prawdzie. Zginął na rozkaz króla Heroda Antypasa, którego upominał publicznie za niemoralne życie (władca żył w związku z bratową Herodiadą). I to na skutek intrygi tej ostatniej oraz jej córki Salome św. Jan został ścięty, a jego głowę przyniesiono im na srebrnej tacy.



eprasa.pl 3420db4ef8

# Nie c BYĆ W

Byli sobie bardzo bliscy, ale kardynał Macharski, skromny i powściągliwy, nigdy nie mówił o więzi, która łączyła go z papieżem. A kiedy zdawało się, że jego dni są policzone, rozdzwonił się telefon z Watykanu...



Papież i kard. Macharski w papamobile podczas papieskiej pielgrzymki do Ojczyzny.

**Słowo dla Ciebie**

**Jak bardzo dzisiejszy świat potrzebuje Bożego miłosierdzia! We wszystkich kontynentach z głębi ludzkiego cierpienia wznosi się wołanie o miłosierdzie.**

**Przyjaciel eminencji będzie kanonizowany – powiedziała do kardynała siostra Dolorosa. – Nigdy tego słowa nie użyłem, nigdy! Żeby nie narazić tej relacji na jakikolwiek szwank. Myśmy obaj wiedzieli o tym wszystkim, myśmy tym żyli, ale nigdy nikomu nie powiedziałem, że Karol jest moim przyjacielem – wyznał.**

Ich drogi skrzyżowały się w seminarium. Jesienią 1945 roku 18-letni Franek Macharski po raz pierwszy przekroczył jego progi. To tam poznał siedem lat starszego kolegę z wyższego roku. Szybko zapałali do siebie sympatią, która przerodziła się w wieloletnią przyjaźń. Wiedli długie rozmowy, chodzili razem na wycieczki... Gdy Karol Wojtyła zasiadł na tronie Piotrowym, zarządzanie bliską sercu diecezją krakowską powierzył Macharskiemu. Wiedział, że oddaje ją w dobre ręce, choć miał świadomość, że nie będzie mu łatwo.



Szybko zyskał miłość i sympatię mieszkańców Krakowa.

## ODMÓWIŁ DALSZEGO LECZENIA

Nawiązał do tego w 1979 roku w katedrze wawelskiej. – Nieraz sobie myślałem i myślę: Nie chciałbym być w jego skórze – zażartował, a twarz metropolity rozjaśnił uśmiech. – To powiedziałem tak gwoli rozweselenia. Ufam, że łaska stanu mu towarzyszy, tak jak i mnie, dzięki waszej modlitwie – dokończył. Mimo że nowy biskup był bardziej powściągliwy, zyskał sympatię wiernych. – Zapewne trudno jest żyć i sprawować posługę w cieniu tak wielkiego poprzednika – gdy kiedyś usłyszał te słowa, odparł: – Ja nie żyję w cieniu, ja żyję w blasku Jana Pawła II. Gdy podczas pielgrzymek do Ojczyzny papież przyjeżdżał do bliskiego sercu Krakowa, zawsze towarzyszył mu abp. Macharski. Razem z Janem Pawłem II stał w słynnym oknie przy Franciszkańskiej 3, pod którym każdego dnia zbierały się tłumy, by czekać, aż Ojciec Święty, choć zmęczony po całym intensywnym dniu, wyjdzie do nich, by trochę pożartować, a potem wspólnie śpiewać i modlić się. Krakowski kardynał próbował dawać znaki wiernym, że czas już kończyć spotkanie, ale zwykle niewiele mógł zdziałać... – Kiedy tu dawniej byłem w Krakowie, byłem całkiem porządnym człowiekiem. Nigdy nie wyłaziłem na okna. A teraz co się ze mną stało? – żartował papież. Dopiero kiedy było bardzo późno, prosił zebranych:



eprasa.pl 3420db4ef8

anciszek Macharski

# hciałbym JEGO SKÓRZE


Stawał z papieżem w oknie przy Franciszkańskiej 3.


Ks. Karol Wojtyła (pierwszy z prawej) i ks. Franciszek Macharski (obok) w Kozach, gdzie był wikarym.


Razem u sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Łagiewnikach w 2002 roku.

„Idźcie spać", ale niełatwo było ich do tego nakłonić...
13 sierpnia 1991 roku, gdy w Częstochowie trwały już Światowe Dni Młodzieży, Jan Paweł II był w Krakowie. I jak zawsze wieczorem pokazał się w oknie pałacu arcybiskupów. – Ktoś bardzo ważny mówił: „Dziś ich tu nie będzie, bo wszyscy pojechali do Częstochowy". A ja na to nic nie powiedziałem, ale sobie swoje pomyślałem – stwierdził z satysfakcją Ojciec Święty. Mina stojącego obok metropolity krakowskiego kard. Franciszka Macharskiego wskazywała, że o nim mowa...
W 1992 roku u obu dostojników zdiagnozowano nowotwór jelita grubego. W lipcu papież przeszedł operację wycięcia guza, który wcześnie wykryty, nie zdążył zezłośliwieć. Macharski trafił pod nóż na początku września w znacznie gorszym stanie. – Guz był rozległy, kardynał bardzo słaby. Lekarze nie dawali nadziei, że z tego wyjdzie – ujawnił biskup Jan Zając. W dodatku pacjent odmówił poddania się chemioterapii. – Co ma być, to będzie. Ja przyjmuję każdą wolę Bożą – oznajmił ze spokojem i udał się do Księżówki, gdzie spędzał urlopy. – Wyglądało to tak, że pojechał tam umrzeć – mówił jego bratanek. Wydawało się, że dni hierarchy są policzone... Gdy pod koniec listopada odprawił w Krakowie mszę dla kleryków, wszyscy przecierali oczy ze zdumienia. Kardynał był w dobrej formie! Nie ulegało wątpliwości, że został uzdrowiony. Podczas jego choroby modlił się cały Kraków, a z Watykanu dzwonił zatroskany ksiądz Dziwisz. Jan Paweł II na pewno zanosił modły w intencji przyjaciela. Czy prosił o wstawiennictwo siostrę Faustynę, która była bardzo bliska im obu, i to od lat młodości, bo już wtedy byli czcicielami Bożego miłosierdzia?

**Co ma być, to będzie. Ja przyjmuję każdą wolę Bożą**

## TO BYŁA INTERWENCJA Z GÓRY

Franciszek Macharski jako nastolatek wiedział, że słowa „Jezu, ufam Tobie" powiodą go przez życie. Po latach uczynił je swoim biskupim zawołaniem. Pierwszy na świecie ustanowił w swej diecezji święto Miłosierdzia Bożego. Stało się to już w 1985 roku, 8 lat przed wyniesieniem Faustyny na ołtarze! Gdyby nie interwencja z Góry, nie dożyłby tej chwili i nie mógłby w 1993 roku podczas mszy beatyfikacyjnej stanąć przy ołtarzu obok papieża. Nigdy nie przyznał, że tej patronce zawdzięcza uzdrowienie, ale zgodził się, by wpisano jego historię do księgi cudów Faustyny. W 2002 roku, dwa lata po jej kanonizacji, obaj przyjaciele brali udział w doniosłej uroczystości w Łagiewnikach. Papież konsekrował sanktuarium i zawierzył świat Miłosierdziu Bożemu. Gdy Jan Paweł II odchodził do Domu Ojca, kardynał wzruszył wiernych, bo niemal do rana klęczał z nimi pod oknem przy Franciszkańskiej 3, gdzie tyle razy stawał obok papieża... Kilka miesięcy po jego śmierci przeszedł na emeryturę. Zmarł w 2016 roku, tuż po Światowych Dniach Młodzieży w Krakowie. Odbywały się pod hasłem Bożego Miłosierdzia, które całe życie gorliwie krzewił.

Fot.: East News (3), Forum, Reporter



eprasa.pl 3420db4ef8

Święte miejsce

# MIASTO świętej krwi



Brugia zachwyca kanałami, średniowiecznymi kamienicami, a do tego pachnie czekoladą i świeżymi goframi. Ale wśród turystycznego gwaru skrywa miejsce, które przypomina także o duchowej historii miasta.

**Brugia należy do najpiękniejszych miast belgijskiej Flandrii. Na ulicach słychać wiele języków, witryny kuszą czekoladkami i koronkami, a łodzie leniwie przecinają sieć kanałów. Ale tuż obok gwarnego rynku wszystko zwalnia.**

## TU ZACZYNA SIĘ CISZA

Na placu Burg stoi bazylika Świętej Krwi – niewielka świątynia, w której od XII wieku przechowywana jest relikwia, według tradycji przywieziona z Jerozolimy. Świątynię łatwo przeoczyć – ukryta między zabytkowymi budynkami nie przypomina monumentalnych katedr. Jej wnętrze kryje jednak dwie różne historie: romańską dolną kaplicę św. Bazylego oraz gotycką kaplicę Świętej Krwi, ozdobioną malowidłami i witrażami. To właśnie tam znajduje się relikwia, która dla wiernych od wieków jest miejscem szczególnego kultu. Regularnie wystawiana jest na widok publiczny. Sam rytuał ma niezwykle podniosły charakter, a zakaz robienia zdjęć dodatkowo podkreśla jego wyjątkowość. To niezwykłe, że tak ważne dla chrześcijańskiej tradycji miejsce znajduje się przy jednym z najbardziej reprezentacyjnych placów Brugii – w samym sercu miasta, przez które codziennie przechodzą tysiące turystów. Relikwia jest najcenniejszym skarbem bazyliki, ale nie jest jedynym śladem chrześcijańskiego dziedzictwa miasta. Nad dachami Brugii wyrastają wieże kościołów, a ich dzwony od wieków wyznaczają rytm dnia. W maju ulicami przechodzi Procesja Świętej Krwi – jedna z najstarszych religijnych tradycji Belgii, wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO.

## MIASTO JAK Z OBRAZU

Brugia przypomina scenę z obrazu flamandzkiego mistrza: kamienice o schodkowych szczytach odbijają się w wodzie, kanały przecinają średniowieczne uliczki, a ła-



eprasa.pl 3420db4ef8

**POCZTÓWKOWE MIEJSCE**
to Rozenhoedkaai. Przyklejone do siebie budynki, łączące się kanały i drzewo, które wygląda tak, jakby się kłaniało... Każdy robi sobie tu zdjęcie.



**REJS KANAŁAMI**
to obowiązkowy punkt wycieczki. Z perspektywy wody najlepiej widać średniowieczny układ miasta.



**NIEPOZORNA Z ZEWNĄTRZ**
bazylika skrywa jedną z najcenniejszych relikwii czczonych w Belgii.



**WNĘTRZE BAZYLIKI**
przyciąga wzrok misternymi zdobieniami, barwnymi witrażami i atmosferą dawnej flamandzkiej sztuki sakralnej.



**KOLOROWE DOMKI**
zdają się przeglądać w wodzie z zadowoleniem. Nic dziwnego, są piękne.

Fot.: Adobe Stock (6)

będzie spokojnie suną pod kamiennymi mostkami. Sercem miasta pozostaje rynek z gotycką dzwonnicą Belfort. Po pokonaniu 366 schodów można spojrzeć na labirynt czerwonych dachów, kościelnych wież i kanałów. Niegdyś transportowano nimi towary, dziś pełnią turystyczną funkcję – łodzie leniwie przepływają, mijając rzędy domów. I stadka wszędobylskich łabędzi, które stały się uroczym symbolem Brugii. Warto zajrzeć również do beginażu – miejsca, gdzie mieszkały beginki: kobiety, które łączyły pobożność z codzienną pracą i życiem we wspólnocie. I dziś panuje tu cisza sprzyjająca zadumie... Witryny sklepów pełne są koronkowych serwet i gobelinów, bo w niewielkich pracowniach nadal powstają słynne brabanckie koronki, a brugijskie poranki pachną jak marzenie – puszystym ciastem i pralinkami.
W Brugii łatwo podążać tym szlakiem. Ale warto pamiętać, że tuż obok jest też cichszy świat.

## Najlepsze na świecie!




**Tradycja wypieku gofrów sięga tu XIX wieku, kiedy kupcy i rzemieślnicy serwowali je na targach i festynach. Miasto szybko zdobyło sławę dzięki idealnemu połączeniu chrupiącej skórki i miękkiego, puszystego środka. Z lokalnymi dodatkami: bitą śmietaną, świeżymi owocami czy cukrem pudrem, są prawdziwym rarytasem.**



eprasa.pl 3420db4ef8

# KRZYŻÓWKA NR 1

# Krzyżówki z

## Święta Monika

**Matka św. Augustyna, o którego nawrócenie wytrwale modliła się przez kilkanaście lat. Była żoną poganina o porywczym usposobieniu, którego dzięki swojej dobroci, cierpliwości i świadectwu życia doprowadziła do Chrystusa. Odznaczała się głęboką wiarą, umiłowaniem modlitwy oraz rozważaniem Pisma Świętego. Święta Monika jest patronką kobiet chrześcijańskich – wdów oraz żon – także tych przeżywających trudności małżeńskie oraz matek cierpiących z powodu zagubienia lub niewiary swoich dzieci.**

**TRUDNOŚĆ** ★★★★★

płynną jest krew / napój owocowo-mleczny
trunek z Kraju Kwitnącej Wiśni
statki spod jednej bandery
niektórym pali się w rękach
chiński werniks
też się kocha w Krysi
jego odmianą jest cytryn
perkusyjne talerze
pocisk sygnalizacyjny
grzyb jak ciepły but
tkanina na wsypy
meksykański sos
okala czapkę / wieko skrzyni
kopiuje zdjęcia / jakość towaru
tępiony owad
wilk na czele watahy
adekwatny do popytu
szybujący kręgowiec
między wiosną a jesienią
rzucany przez lekkoatletów
bez kofeiny
kruche ciasto z nadzieniem
nie dla jarosza
ogólnie przyjęta norma moralna
powieść Bolesława Prusa
dyskiem na stadionie
lanca, włócznia / zgrany zespół
działanie według planu
ofensywna część drużyny
ubytek / szybki zjazd na nartach
zabytkowa z epoki Ming
nadstawiany dla dobra sprawy
styl z amorkami
jedna z wielu w kredycie
wykładana na ławę
zamek w bluzie
wymaga opatrunku
przyjacielski układ
komplet kart do gry
ślad po korozji
mleczko kauczukowe
osoby ustawione obok siebie
zna budowę organizmu
hałas na nasypie / do owijania stopy
droga do przebycia
wypowiedź wtrącona
chroni żołnierza na froncie
izba klasztorna
do garbowania skór
chleb z opiekacza
sala lekcyjna w szkole
rzadka, wodnista zupa
trybunał papieski
pinczer miniaturowy
buty biegacza / mozolna praca
krewna łasicy
waluta Holandii
zakazany w Księdze Rodzaju
powierzany przyjacielowi
szal na kapeluszu
cząstka materii
naczynie do kwestowania
utwór o dziejach rodu



Fot.: Adobe Stock

**Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie**

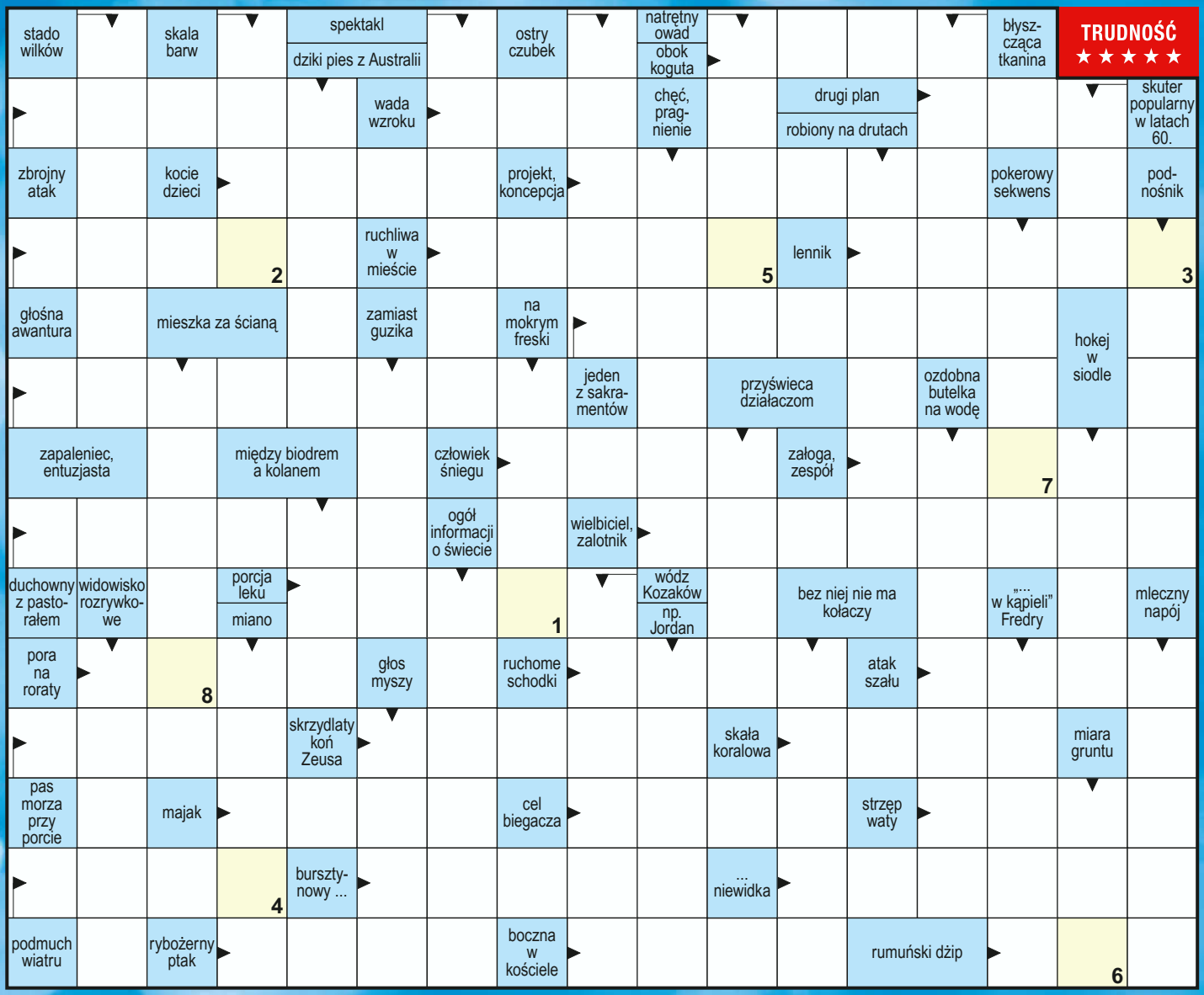
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |



eprasa.pl 3420db4ef8

# patronem

## KRZYŻÓWKA NR 2




**Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

## NOWENNA DO ŚW. MONIKI

**„Święta Moniko, stroskana żono i matko, jakże wiele smutków przeszywało Twoje serce przez całe Twe życie. A jednak nigdy nie popadłaś w rozpacz ani nie straciłaś wiary. Z zaufaniem, wytrwałością i głęboką wiarą modliłaś się o nawrócenie swego męża oraz syna, Augustyna. Twoje modlitwy zostały wysłuchane. Wyproś dla mnie taki sam hart ducha, taką cierpliwość i zaufanie do Boga, jakie Ty miałaś. Wstawiaj się za mną, droga św. Moniko, aby Bóg życzliwie wysłuchał mojej prośby za..... (tu wymień swoją intencję) i wyproś mi łaskę przyjęcia Jego woli we wszystkim. Przez Jezusa Chrystusa, naszego Pana, który żyje i króluje z Bogiem Ojcem w jedności Ducha Świętego, Bóg przez wszystkie wieki wieków. Amen."**

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



eprasa.pl 3420db4ef8

# 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 3420db4ef8

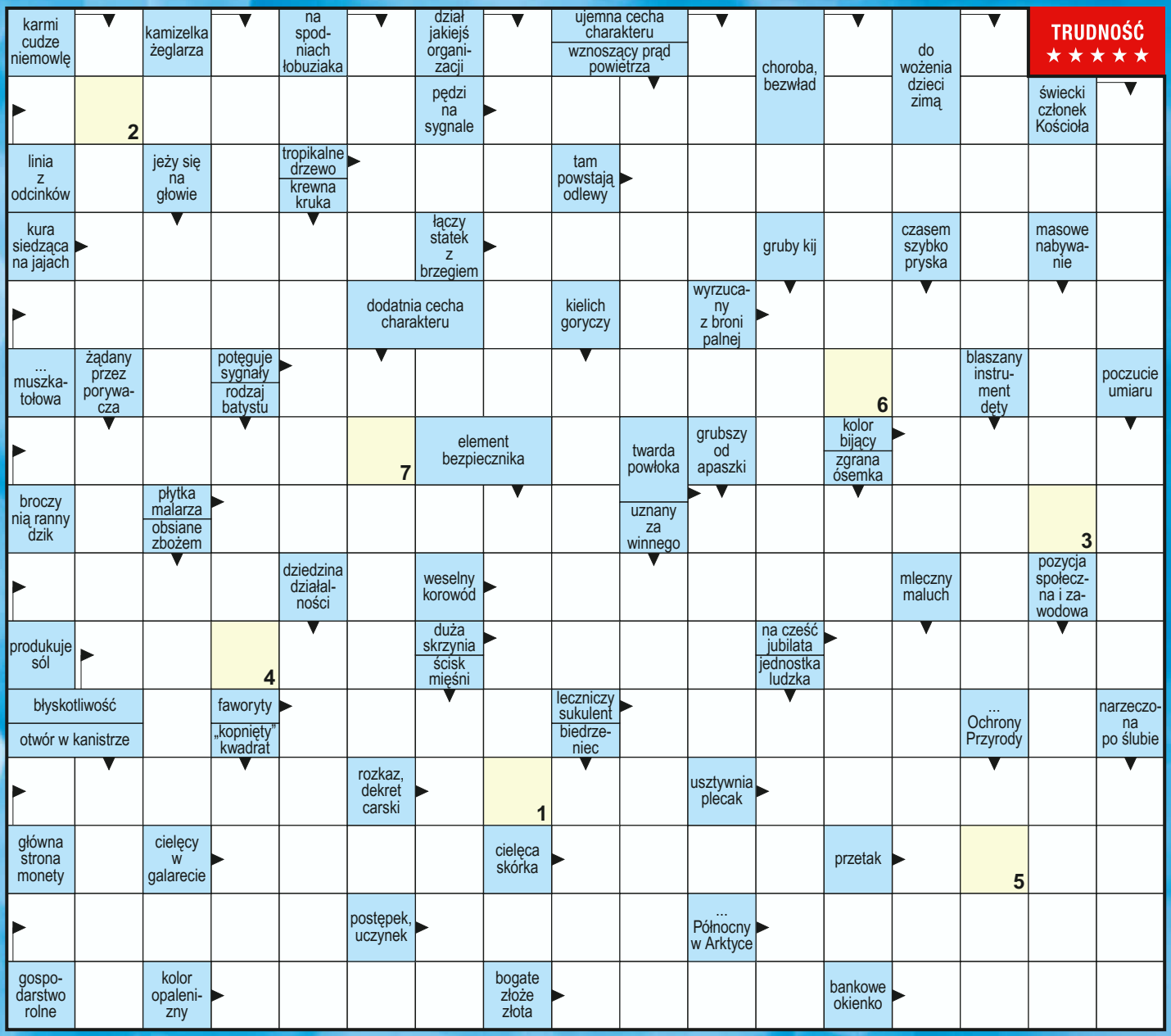
# nagrodą

## Wygraj książkę

**„Cuda prawdziwe i cuda fałszywe”.**
**3 egzemplarze rozlosujemy po nadesłaniu kuponów!**

# KRZYŻÓWKA NR 4

**TRUDNOŚĆ** ★★★★★




**Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

Rozwiązania z nr 7/2026 Krzyżówka nr 1: KOMUNIA, krzyżówka nr 2: MINISTRANT, krzyżówka nr 3: PRAŁAT, krzyżówka nr 4: SUTANNA.

## Wygraj swoją książkę!

Rozwiązanie wpisz na kupon (str. 46) i wyślij na karcie pocztowej na adres redakcji. Termin – do 31.08.2026 r. Nazwiska laureatów podamy w numerze 10/2026. Regulamin na www.regulaminy.pl i u organizatora. Książki z numeru 6 otrzymują: Anna Bojko, Jaworzynka; Halina Chabros, Tarnów; Alicja Ożóg, Gdańsk; Wiktoria Tyślewicz, Warszawa.




Książka „Cuda prawdziwe i cuda fałszywe” napisana przez ks. prof. Andrzeja Zwolińskiego to publikacja, która pomaga odróżnić autentyczne zjawiska nadprzyrodzone od oszustw, fałszywych objawień oraz pozornych uzdrowień. Autor analizuje w niej nowe normy Kościoła dotyczące rozeznawania takich wydarzeń.



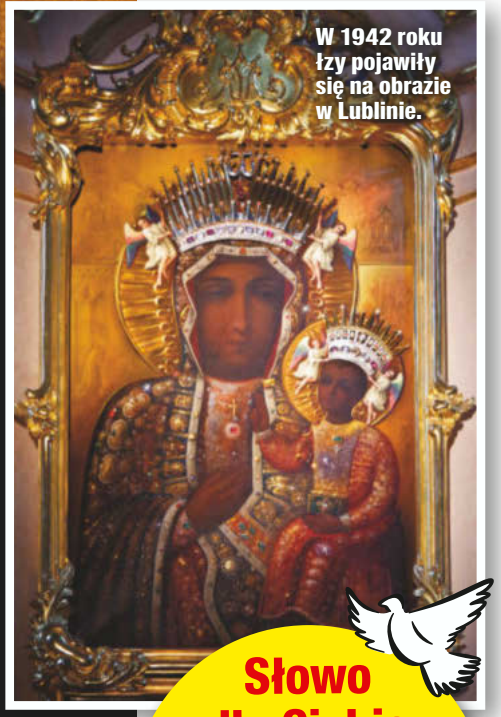
eprasa.pl 3420db4ef8



Płaskorzeźba w Syrakuzach zapłakała po raz pierwszy w 1952 roku.

# Płaczące wizerunki Matki Bożej

# KIEDY MARYJA roni łzy



W 1942 roku łzy pojawiły się na obrazie w Lublinie.

**Słowo dla Ciebie**

„Historia łzawień maryjnych to dzieje ludzi, którzy podążają przez życie w oczekiwaniu na niebo. Ona dzieli z nimi łzy cierpienia, nadziei i modlitwy” – św. Jan Paweł II.

Teologowie są zdania, że łzy spływające po policzkach Maryi na jej wizerunkach mają poruszyć serca wiernych. Matka Boża chce w ten sposób przekazać swój żal, przestrzec nas i przede wszystkim nawrócić na ścieżkę wiary.

**Chociaż takie niezwykłe wydarzenia odnotowywano już w dawnych wiekach, dopiero rozwój technologii i nauki sprawił, że można je udokumentować i zbadać.** Współczesne laboratoria pozwalają identyfikować substancje, którymi „płaczą rzeźby”. Pomocne okazują się zdjęcia rentgenowskie i badania DNA pozwalające ustalić, czy łzy, które roni figura, są ludzkie. W Polsce takie niezwykłe zdarzenie miało miejsce w 1949 roku, gdy w lubelskiej katedrze z kopii obrazu Matki Bożej Częstochowskiej przez dwa dni płynęły łzy. Najpierw z prawego oka spływały krwawe łzy. Wiadomość o „płaczącej Jasnogórskiej” szybko rozeszła się po kraju i do Lublina zaczęły ściągać tłumy pielgrzymów. Przerażone tym władze PRL-u na pewien czas zamknęły świątynię.

## LUDZKIE DNA, ALE ZJAWISKO NIE Z TEJ ZIEMI

Najsłynniejsze zjawisko płaczu przedmiotu o charakterze sakralnym pochodzi z 29 sierpnia 1953 roku, gdy w Syrakuzach gipsowa kopia płaskorzeźby Matki Bożej zaczęła szlochać. Przeprowadzono wówczas liczne analizy laboratoryjne. Dowiodły, że płyn lecący z oczu Maryi to łzy istoty ludzkiej.

W 1994 roku papież Jan Paweł II poświęcił ołtarz sanktuarium, w którym znajduje się wspomniany cudowny wizerunek. Podobna sytuacja miała miejsce w 1973 roku w Akicie w Japonii. Tam również figura Matki Boskiej zaczęła płakać, z Jej dłoni wyciekała krew, a po dwóch miesiącach okryła się blaskiem.

Od 1975 roku do 1981 z oczu płynęły Jej łzy. Badania dowiodły, że wytwarzane łzy, pot i krew są prawdziwe. Analizy wykazały, że krew ma grupę B, natomiast pot i łzy należą do grupy AB. Wizerunek Maryi z Akity do dziś jest licznie odwiedzany przez pielgrzymów – słynie łaskami i cudami.

## MATKA BOŻA PŁACZE, BO PRAGNIE NAWRACAĆ

Głośno było też o płaczącej figurze Matki Bożej w miejscowości Civitavecchia we Włoszech. Mała, mierząca 42 cm statuetka, kupiona w Medziugorje, w 1995 roku zaczęła wylewać krwawe łzy. W poliklinice Gemelli przeprowadzono badania radiologiczne, a także badania krwi. Potwierdziły one, że jest to krew ludzka. Figurka została umieszczona w kościele św. Augustyna, który jest odwiedzany przez rzesze pielgrzymów. Wierni doznają tam przemiany serc i uzdrowień fizycznych i duchowych.

Fot.: East News (2)



eprasa.pl 3420db4ef8

# POD CZUŁĄ OPIEKĄ Przewodniczki z Czernej

Kto raz był w Czernej, będzie chciał tam powrócić. Bo w położonej wśród lasów kolebce polskich karmelitów bosych można znaleźć ukojenie oraz poczuć się wysłuchanym przez Matkę Szkaplerzną…



Położony wśród lasów klasztor robi niesamowite wrażenie.



Liczne wota to dowody wdzięczności tych, których prośby wysłuchała Maryja..



Wizerunek Maryi z Czernej jest wzorowany na rzymskim obrazie Matki Bożej Śnieżnej.

**Klasztor w Czernej to perła Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Jest położony zaledwie 25 km od Krakowa, a otaczające go wapienie, wąwozy i ruiny domków pustelniczych sprawiają, że pielgrzymi czują się, jakby odbyli podróż w czasie.**

Tu naprawdę można poczuć ukojenie. To fizyczne, i to duchowe. Zwłaszcza, gdy udamy się przed cudowne oblicze Matki Szkaplerznej...

## DAR DLA BRACI OD BRACI

Już pierwsi eremici na Górze Karmel w Palestynie uważali Maryję nie tylko za swoją Patronkę, ale też Królową i Matkę. Do Polski karmelici bosi przybyli w 1605 r. Założyli klasztor w Krakowie, a ponad 25 lat później Agnieszka z Tęczyńskich Firlejowa, wdowa po wojewodzie krakowskim, ufundowała klasztor w Czernej. Zakonny kościół był niedostępny dla wiernych aż do 1805 roku. Jak można przeczytać na stronie ojców karmelitów, znajdujący się w nim pierwotny obraz Matki Bożej Szkaplerznej, namalowany techniką olejną na płótnie, autorstwa nieznanego artysty, powstał w I połowie XVII w. Był to dar klasztoru karmelitów św. Michała i św. Józefa z Krakowa dla zakonników z Czernej. Niestety, warunki atmosferyczne sprawiły, że obraz niszczał. Dlatego przeniesiono go w suche miejsce i zamówiono nowy wizerunek – namalowany na miedzianej blasze przez twórcę z Krakowa, Pawła Gołębiewskiego.

## KRÓLOWA I PRZEWODNICZKA

Wizerunek Maryi z Czernej jest wzorowany na obrazie Matki Bożej Śnieżnej z bazyliki Santa Maria Maggiore w Rzymie. Przedstawia Maryję o łagodnym obliczu, a jej oczy zdają się spoglądać na modlących się wokół niej. W prawej dłoni trzyma szkaplerz – znak przymierza. Kiedy kościół w Czernej stał się dostępny dla wiernych, sława wizerunku rozeszła się błyskawicznie. Zaczęli tu przybywać pielgrzymi, a wraz z nimi ofiarowane za otrzymane łaski liczne wota. Z nich wykonano ozdobną sukienkę i korony, które nałożono na obraz w 1974 r. Dokonał tego w imieniu Jana Pawła II kardynał Franciszek Macharski 17 lipca 1988 r. Wspominając Ojca Świętego, warto przypomnieć, że z klasztorem w Czernej związany jest beatyfikowany i kanonizowany przez papieża Polaka Rafał Kalinowski. Ten uczestnik powstania styczniowego i zesłaniec syberyjski święcenia kapłańskie otrzymał w Czernej, by później zostać przeorem. W bogatej historii kultu Matki Bożej w Czernej zebrano ogromną liczbę podziękowań i opisów cudów i łask. Znajdziemy tam m.in. wdzięczność za szczęśliwe narodziny dziecka, za ocalenia z wypadków, za uzdrowienia i pomoc w trudnych chwilach. Może na wakacyjnym szlaku warto dotrzeć do Czernej, by złożyć tu również swój dar wdzięczności…

**ADAM PIOSIK**

Fot.: East News (2), Forum



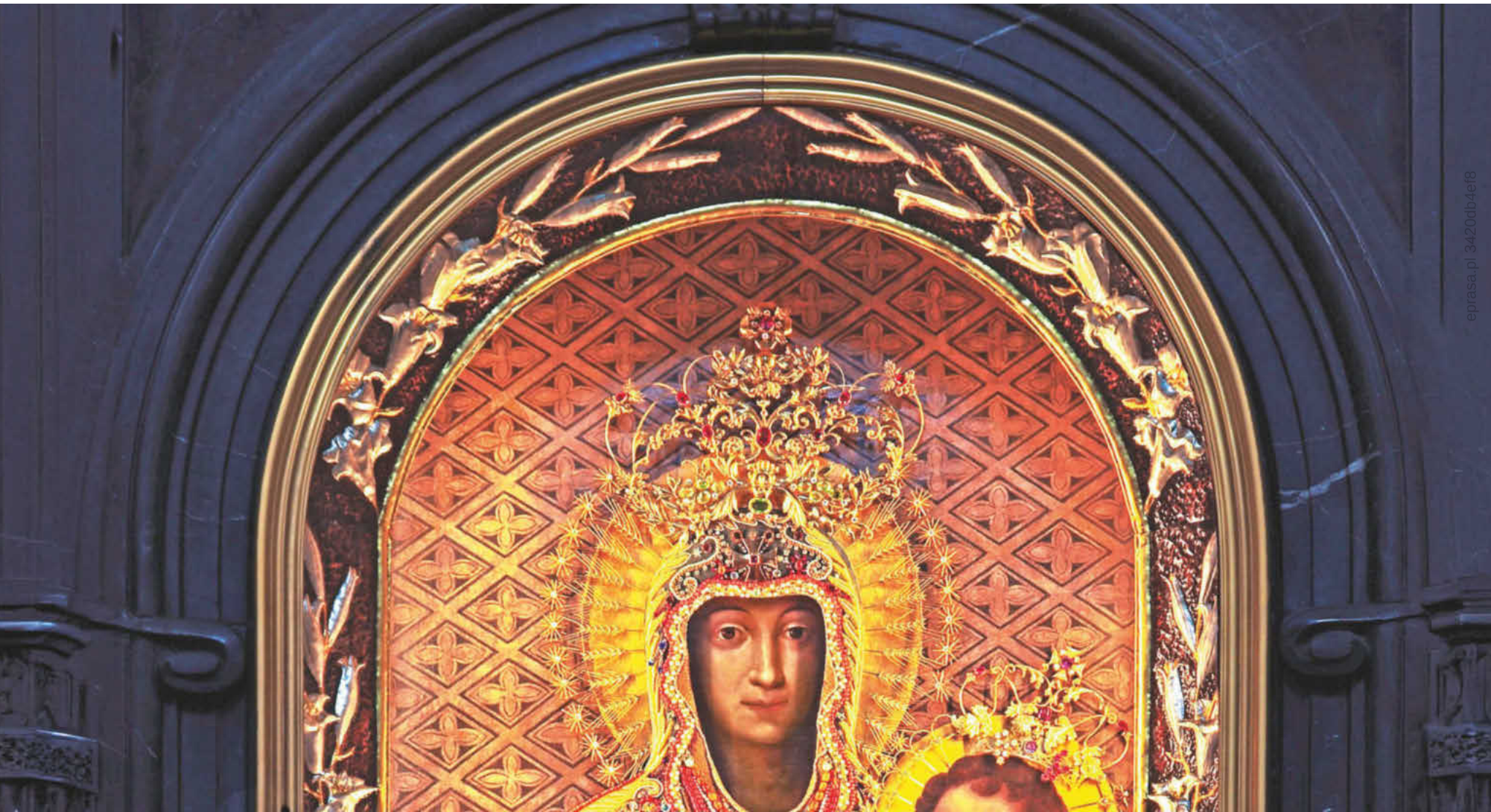
eprasa.pl 3420db4ef8



eprasa.pl 3420db4ef8

# Matka Boża Szkaplerzna z Czernej

ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



eprasa.pl 3420db4ef8

# Litania do Matki Bożej Szkaplerznej

*Maryja obiecała tym, którzy pobożnie noszą szkaplerz szczególne łaski. Warto go przyjąć z rąk kapłana i oddać się po Jej opiekę.*

**Kyrie, elejson. Chryste, elejson.**
**Kyrie, elejson.**
**Chryste, usłysz nas.**
**Chryste, wysłuchaj nas.**
**Ojcze z nieba, Boże,**
**zmiłuj się nad nami.**
**Synu, Odkupicielu świata, Boże,**
**zmiłuj się nad nami.**
**Duchu Święty, Boże,**
**zmiłuj się nad nami.**
**Święta Trójco, Jedyny Boże,**
**zmiłuj się nad nami.**

**Dziewicza Boża Rodzicielko,**
**módl się za nami.**
**Zapowiedziana proroczo przez Eliasza...**
**Patronko i Pani Karmelu...**
**Królowo, Ozdobo Karmelu...**
**Matko i Siostro nasza...**
**Opiekunko Karmelu...**
**Chroniąca nas szkaplerzem świętym...**
**W historii Karmelu**
**zawsze obecna...**
**Błogosławiona Dziewico**
**z Góry Karmel...**
**Chwało Góry Karmel...**
**Kwiecie Karmelu...**
**Gwiazdo morza...**
**Bramo nieba...**
**Życie i nasza nadziejo...**
**Matko najsłodsza...**
**Matko miłosierdzia...**
**Matko pięknej miłości...**
**Matko łaski Bożej...**
**Matko Dziewico...**
**Dziewico Czystego Serca...**
**Dziewico Niepokalana...**
**Oblubienico Ducha Świętego...**
**Mieszkanie Trójcy Świętej...**
**Przeczysty obrazie Kościoła...**
**Mistrzyni życia duchowego...**
**Nosząca Słowo Boga...**
**Dziewico zasłuchana w Słowo...**
**Dziewico czuwająca...**
**Dziewico cicha i ukryta...**
**Zachowująca w sercu**
**wszystkie Boże sprawy...**
**Trwająca na modlitwie...**
**Trwająca mężnie w mroku wiary...**
**Zawsze uległa Duchowi Świętemu...**
**Posłuszna woli Ojca...**
**Idąca za Chrystusem aż do stóp krzyża...**
**Oczekująca ufnie**
**na zmartwychwstanie Pana...**
**Zjednoczona z Jezusem w bólu i radości...**
**Doskonała uczennico swojego Syna...**
**Pierwsza spośród ubogich Pana...**
**Pokorna służebnico Pańska...**
**Wzorze modlitwy i wyrzeczenia...**
**Wzorze kontemplacji i wstawiennictwa...**
**Wzorze naszego oddania się Bogu...**
**Maryjo, miłująca obecności...**
**Towarzysząca nam w pielgrzymce wiary...**
**Przewodniczko na Górę Karmel...**
**Królowo szkaplerza świętego...**

**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.**

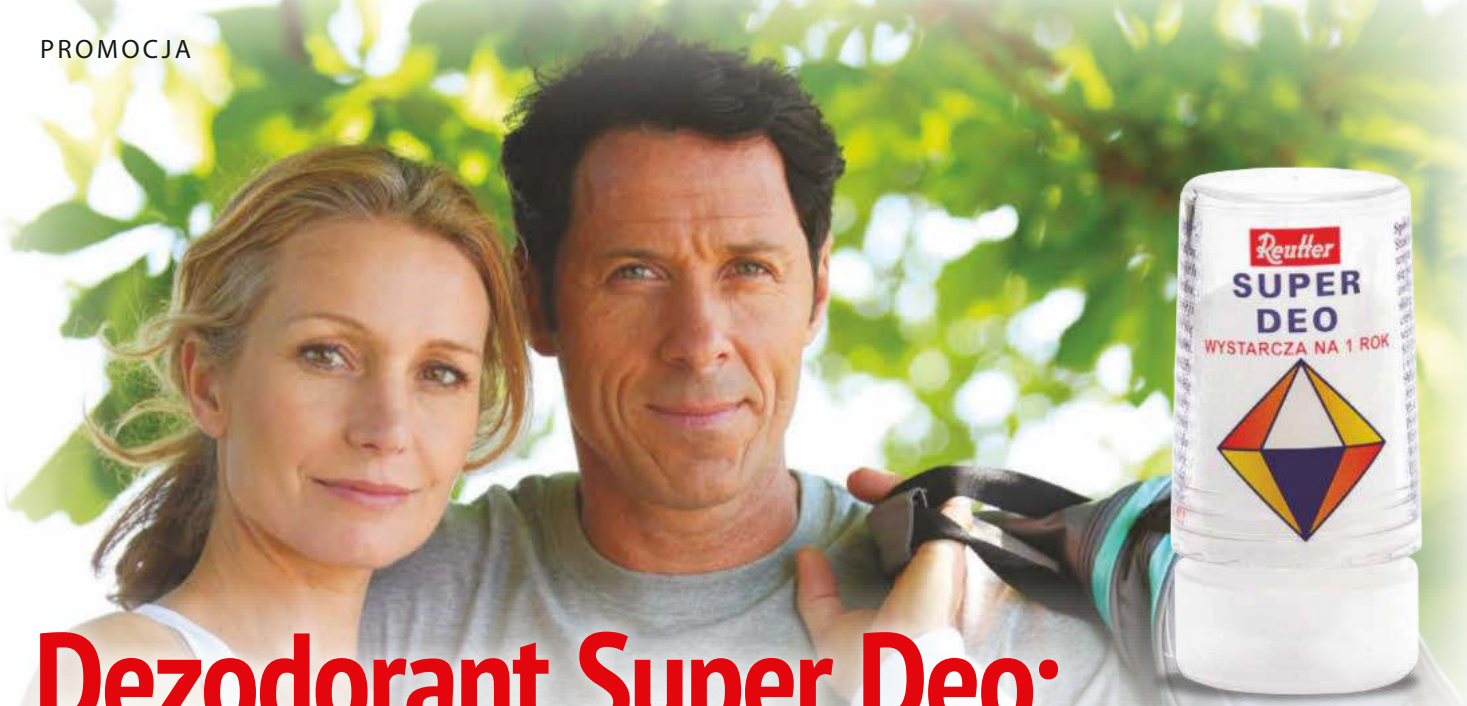
**Nasza Matko i Królowo z Góry Karmel**
**Daj nam znak opieki Twojej.**

**Módlmy się:**
**Boże, z Twojej dobroci otrzymaliśmy**
**Niepokalaną Dziewicę Maryję**
**za Matkę i Królową Karmelu;**
**spraw, abyśmy będąc na świecie**
**Jej wiernym obrazem,**
**tak jak Ona ustawicznie**
**rozważali Twoje słowo,**
**Jej sercem miłowali braci**
**i pociągali ich do Chrystusa,**
**życie za nich oddając.**
**Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.**

Fot. na str. 24-25: East News



eprasa.pl 3420db4ef8




# Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

**Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbany wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.**

Prawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągiem, metrem, tramwajem, autobusem. Często przegrzewamy się, to oczywista prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży. **Super Deo** nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**. Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

## Pierwszorzędny dezodorant!

### Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! – Nie zostawia plam!**
**Testowany dermatologicznie.**

**Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!**




**DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.**

Cena: ok. **19 zł**

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

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

eprasa.pl 3420db4ef8

# 7 pytań o pielgrzymki i pielgrzymowanie

Dlaczego zostawiamy wygodę i ruszamy w nieznane? Być może każdy z nas nosi w sobie pielgrzyma – kogoś, kto chce wierzyć mocniej, kochać dojrzalej i żyć bardziej świadomie.



Sierpniowa pielgrzymka piesza na Jasną Górę to jedno z najważniejszych wydarzeń religijnych w naszym kraju.

**W świecie, który nieustannie każe nam biec, pielgrzymka wydaje się zatrzymaniem – a jednak jest drogą. Drogą w głąb siebie, ku Bogu, ku temu, co naprawdę ważne.**

## 1 KOŚCIÓŁ OD WIEKÓW ZACHĘCA DO PIELGRZYMOWANIA. CZY TO PRZEDE WSZYSTKIM TRADYCJA, CZY REALNA DROGA DUCHOWEGO WZROSTU?

Już Pismo Święte pokazuje, że wiara jest drogą. Abraham opuszcza swoją ziemię, Izrael przez czterdzieści lat wędruje przez pustynię do Ziemi Obiecanej, Jezus pielgrzymuje do Jerozolimy, a autor Listu do Hebrajczyków przypomina: „Nie mamy tutaj trwałego miasta, ale szukamy tego, które ma przyjść” (Hbr 13,14). Chrześcijanin jest więc pielgrzymem przez całe swoje życie, a pielgrzymka staje się widzialnym znakiem tej duchowej rzeczywistości.

## 2 NA CZYM POLEGA FORMACYJNY WYMIAR PIELGRZYMKI?

Katechizm zalicza pielgrzymki do ważnych form pobożności ludowej, które prowadzą do pogłębienia modlitwy, nawrócenia i pełniejszego przeżywania sakramentów. Nie chodzi więc o samo dotarcie do sanktuarium. Sens pielgrzymki rodzi się w drodze. Człowiek wychodzi ze swojej codzienności, zostawia wygodę, uczy się cierpliwości, pokory i zaufania Bogu. Zmęczenie, trud, modlitwa, cisza i wspólnota sprawiają, że łatwiej usłyszeć głos Boga i spojrzeć z dystansem na własne życie. To właśnie dlatego tak wiele osób wraca z pielgrzymek z decyzją o spowiedzi po wielu latach, z przebaczeniem drugiemu człowiekowi czy z odwagą do podjęcia ważnych wyborów.

**Słowo do Ciebie**

**„Sanktuarium jest celem na mapie, lecz prawdziwym celem pielgrzymki jest przemienione serce”.**



**W Polsce najdłuższą, liczącą aż 652 km trasę mają do pokonania uczestnicy Szczecińskiej Pieszej Pielgrzymki do Częstochowy. Zajmuje im ona 20 dni.**

## 3 JAK ROZEZNAĆ, DOKĄD PIELGRZYMOWAĆ?

Kościół uczy, że najważniejsze są intencja i wewnętrzna postawa pielgrzyma. Dlatego, wybierając miejsce pielgrzymki, warto zadać sobie kilka pytań: Dlaczego chcę tam iść? Czego szukam? O co chcę prosić Boga? Co ma zmienić się w moim życiu po powrocie? Jeśli odpowiedzią jest pragnienie nawrócenia, umocnienia wiary, rozeznania powołania czy zawierzenia konkretnej sprawy Bogu, to miejsce stanie się narzędziem łaski. Jeśli natomiast celem jest jedynie zaliczenie kolejnego sanktuarium, najważniejszy wymiar pielgrzymki może zostać utracony. Bo ostatecznie pielgrzymka nie jest podróżą do świętego miejsca, ale drogą do głębszej relacji z Bogiem.

## 4 JAKĄ ROLĘ ODGRYWA INTENCJA?

Intencja sprawia, że pielgrzymka przestaje być zwykłą wędrówką, a staje się modlitwą. Nie oznacza to jednak, że zawsze musi być szczegółowo określona. Oczywiście warto wypowiedzieć ją przed Bogiem i świadomie Mu ją powierzyć, ale równie piękną i głęboko chrześcijańską intencją jest samo pragnienie: „Panie, chcę być bliżej Ciebie. Prowadź mnie i pokaż mi swoją wolę”. Taką postawę widzimy wielokrotnie w Piśmie Świętym. Abraham usłyszał: „Wyjdź do

Fot.: Adobe Stock, East News (3)



eprasa.pl 3420db4ef8





Katedra w Santiago de Compostela, miejsce spoczynku św. Jakuba Apostoła, patrona pielgrzymów.

## Europa wraca na Camino

**Grób św. Jakuba Apostoła w Santiago de Compostela był celem pielgrzymek już w czasach średniowiecznych. Niemal w całej Europie (również w Polsce) powstała sieć szlaków prowadzących do tego miasta w Hiszpanii. Były one oznaczone charakterystycznymi muszlami i nosiły miano Drogi św. Jakuba (Camino). Współcześnie do jego odrodzenia przyczynił się Jan Paweł II, który uważał Drogę św. Jakuba za fundament jedności i kultury europejskiej. Odwiedzając Santiago de Compostela wołał: „Ja, biskup Rzymu i pasterz Kościoła powszechnego, z Santiago kieruję do ciebie, stara Europo, wołanie pełne miłości: odnajdź siebie samą! Bądź sobą! Odkryj swoje korzenie! Ożyw swoje wartości!". I tak się dzieje. W 2025 roku aż 531 tys. pielgrzymów przemierzyło Szlak Jakubowy i nawiedziło grób świętego.**

kraju, który ci ukażę" (Rdz 12,1). Nie znał wszystkich odpowiedzi, ale zaufał. Kościół zachęca, aby pielgrzymka była świadomym aktem wiary, dlatego dobrze jest rozpocząć ją modlitwą i ofiarować Bogu konkretną intencję. Nie dlatego, że Bóg jej potrzebuje, ale dlatego, że człowiek potrzebuje uporządkować swoje serce.

### 5 PIELGRZYMKA W INTENCJI DZIĘKCZYNNEJ RÓŻNI SIĘ DUCHOWO OD BŁAGALNEJ?

Błagalna wyrasta z ubóstwa człowieka, który prosi o zdrowie, nawrócenie, rozwiązanie trudnej sytuacji czy światło w ważnej decyzji. Jest wyrazem wiary, że Bóg słyszy i odpowiada. Dziękczynna rodzi się z wdzięczności za łaski i uczy czegoś, czego współczesnemu człowiekowi często brakuje – dostrzegania dobra, które już otrzymał. W Ewangelii tylko jeden z 10 uzdrowionych trędowatych wrócił, aby podziękować Jezusowi (por. Łk 17,11–19). Dziękczynienie nie jest dodatkiem do wiary, ale jest jej dojrzałym owocem. Ale jest jeszcze jedna intencja, którą warto odkryć – pielgrzymowania z Kimś. Człowiek idzie wtedy nie dlatego, że oczekuje konkretnego daru, lecz dlatego, że pragnie samego Boga. Święci często podkreślali, że najgłębsza modlitwa zaczyna się, gdy Bóg przestaje być Tym, od którego czegoś oczekujemy, a staje się Tym, z którym chcemy być.



**Na przypadające 15 sierpnia Święto Wniebowzięcia NMP na Jasną Górę dociera zazwyczaj około 50 tysięcy pielgrzymów.**

### 6 CZY PIELGRZYMKA MA SENS TAKŻE WTEDY, GDY NIE TOWARZYSZĄ JEJ NADZWYCZAJNE PRZEŻYCIA?

O wartości pielgrzymki nie decydują emocje, lecz wiara. Współczesna kultura często utożsamia głębokie przeżycie z obecnością Boga. Tymczasem Pismo Święte pokazuje coś zupełnie innego. Prorok Eliasz nie spotkał Boga w wichrze, trzęsieniu ziemi ani ogniu, lecz w „szmerze łagodnego powiewu" (1 Krl 19,11-13). Bóg działa często najgłębiej tam, gdzie emocje milkną, a pozostaje wierne trwanie. To dlatego Kościół od wieków przestrzega przed uzależnianiem życia duchowego od uczuć. Katechizm przypomina, że uczucia są ważnym elementem ludzkiego życia, ale nie są miarą świętości ani bliskości Boga. Wiara jest aktem rozumu i woli odpowiadających na Bożą łaskę, a nie tylko chwilowym doświadczeniem emocjonalnym. Bóg nikomu nie obiecał nadzwyczajnych przeżyć. Obiecał natomiast swoją obecność. Czasami największym owocem pielgrzymki nie jest nagłe olśnienie, ale większy pokój serca, decyzja o regularnej modlitwie, pojednanie z drugim człowiekiem czy wierniejsze życie Ewangelią po powrocie. Takie owoce są często mniej widowiskowe, ale znacznie trwalsze. Dlatego warto iść z otwartym sercem, ale bez stawiania Bogu warunków. Nie oczekiwać, że musi wydarzyć się coś niezwykłego, lecz być gotowym przyjąć to, co On zechce dać.

### 7 KIEDY PIELGRZYMOWAĆ?

Życie chrześcijanina samo w sobie jest pielgrzymką ku Bogu. Nie ma więc „idealnego momentu", od którego warto zacząć. Są jednak takie chwile, w których pielgrzymka może stać się szczególnie ważnym doświadczeniem duchowym. Pismo Święte pokazuje, że Bóg bardzo często prowadzi człowieka właśnie wtedy, gdy stoi on na progu nowego etapu. Dlatego szczególny sens ma pielgrzymka w chwilach podejmowania ważnych decyzji – przed zawarciem małżeństwa, wyborem drogi życiowej, rozpoczęciem nowej pracy czy posługi. Warto wyruszyć również wtedy, gdy przeżywamy kryzys, cierpienie, utratę bliskiej osoby, chorobę lub duchową pustkę. Nie po to, aby uciec od problemów, ale by spojrzeć na nie z Bożej perspektywy. Niejednokrotnie właśnie droga pozwala usłyszeć odpowiedzi, których nie potrafiliśmy odnaleźć w codziennym zabieganiu. Ostatecznie więc nie tyle trzeba pytać: „Kiedy jest najlepszy moment na pielgrzymkę?", ile raczej: „Czy jest w moim życiu coś, co chcę powierzyć Bogu lub za co chcę Mu podziękować?" Jeśli odpowiedź brzmi „tak", to być może właśnie teraz jest najlepszy czas, aby wyruszyć w drogę. Bo pielgrzymka nie zaczyna się od pierwszego kilometra, ale od decyzji serca, że chcę pozwolić Bogu poprowadzić się dalej.

**KS. PRZEMYSŁAW KAWECKI**



eprasa.pl 3420db4ef8

# Masz kłopoty z dzieckiem?

## MÓDL SIĘ DO NICH!



Św. Augustyn wiedział, że to modlitwy matki zmieniły jego życie. Jej grób znajduje się w kościele pod jego wezwaniem w Rzymie.

Dorastające dzieci potrafią dać nieźle w kość rodzicom i dziadkom. Jednak nigdy nie należy wątpić i się zniechęcać! Najważniejszy jest spokój, ufność i wytrwała modlitwa do patronów, którzy na pewno pomogą.

**Nawet w najlepszych rodzinach, w których nigdy nie podnosi się głosu, omawia każdą sprawę i traktuje każdego z szacunkiem i miłością, może zdarzyć się zbuntowany nastolatek, który wprowadzi do domu chaos, bunt i awantury. Albo coś jeszcze gorszego – wzniesie mur, przez który za nic nie można się przebić.** Tak było, jest i zapewne będzie. Przykładem św. Monika, która – choć żyła w IV wieku – miała takie same trudności jak współczesne matki. Wiele wycierpiała, ale ostatecznie jej marnotrawny syn, który za jej sprawą nawrócił się i wszedł na drogę świętości, napisał w swoich słynnych „Wyznaniach", że zawdzięcza jej to, kim jest. „Ona stworzyła mnie zarówno ze swojego ciała, abym mógł przyjść na świat, jak i ze swojego serca, abym mógł się narodzić do życia wiecznego".

### WYLAŁA MILIONY ŁEZ...

Monika dorastała w Tagaście na terenie obecnej Algierii w pobożnej rodzinie rzymskich patrycjuszy, czyli arystokracji. O jej głęboką wiarę zadbała stara niania, która wychowywała też jej ojca. Była otoczona miłością, zrozumieniem i ciepłem. Wydano ją za mąż za urzędnika miejskiego, człowieka na stanowisku i bogatego. Niestety, był niewierzący, a wkrótce okazało się, że także

### Słowo do Ciebie

„Jeśli chcecie być prawdziwie chrześcijańskimi matkami i żonami, utkwijcie wasz wzrok w św. Monice. Módlcie się wytrwale, szturmując niebo, za tych, których kochacie. Jeśli wiele będzie takich kobiet, wielu też będzie świętych mężczyzn – synów i mężów", mówił do kobiet św. Franciszek Salezy

### *Modlitwa do św. Moniki*

*Zwracam się do Ciebie, św. Moniko, wspaniały wzorze wysłuchanej modlitwy za dziecko, o pomoc i radę. W Twoje kochające ramiona oddaję moje dziecko (dzieci)....., aby dzięki Twemu potężnemu wstawiennictwu mogło(-y) ono(-e) otrzymać łaskę szczerego i prawdziwego nawrócenia do Chrystusa, naszego Pana. Proszę Cię również pokornie, abyś wyprosiła mi u Pana ducha takiej samej wytrwałej i nieustannej modlitwy, jakiego udzielił On Tobie. Proszę o to przez Chrystusa, naszego Pana. Amen.*



eprasa.pl 3420db4ef8

porywczy, kłótliwy i pyszny. Traktował ją pogardliwie i zdradzał. Ale Monika potrafiła modlitwą, spokojem i okazywaną miłością zmienić atmosferę domu. Urodziła troje dzieci – dwóch synów i córkę. Wychowywała ich na chrześcijan. Niestety, najmłodszy z dzieci, Augustyn, jako nastolatek przystał do sekty i kpił z Kościoła. Monika modliła się za niego wytrwale przez 17 lat. Pewien biskup, do którego zwróciła się o radę, pocieszał ją: „Nie jest możliwe, aby poszedł na zatracenie syn tylu łez”.

## UCZYNIŁ WIELE ZŁEGO...

Augustyn 17 lat uciekał od matki i jej pouczeń. Raz pokłócił się z nią w porcie, zostawił ją samą i odpłynął. Nawet w ciężkiej chorobie, zagrożony śmiercią, nie zamierzał się nawrócić. Gdy Monika błagała go o ślub i założenie rodziny – on porzucił kobietę, z którą miał dziecko i związał się z drugą. Był uparty, nieugięty, pyszny. A Monika wytrwale się modliła, wierząc, że Bóg go w końcu przemieni. I rzeczywiście, przemienił, kierując kroki Augustyna do Mediolanu, gdzie zaczął słuchać kazań św. Ambrożego i studiować Ewangelie. Nawrócił się tuż przed śmiercią matki, a z czasem został biskupem. My znamy go dziś jako św. Augustyna, jednego z ojców i doktorów Kościoła. Po latach wdzięczny swej matce napisał, że nie potrafi wyrazić słowami, jak bardzo go kochała. I że surowa miłość więcej jest warta od oszukańczej pobłażliwości.

## NIE TRAĆ UFNOŚCI

Dlatego choćby Twoje dziecko było trudne w relacjach albo podjęło złe decyzje, nigdy nie trać ufności w Bożą moc i możliwość jego przemiany. Módl się, oddawaj je Bogu i cierpliwie czekaj. Proś o pomoc św. Monikę – patronkę strapionych matek i św. Augustyna, którego matka do świętości doprowadziła wytrwałą miłością.

**JOLANTA WINIARSKA**

**CZY TO WYPADA?**

# *Pozdrowić księdza zwykłym „dzień dobry”?*



**A może trzeba sięgnąć wyłącznie po formuły zawierające religijne odniesienia, skoro witamy się z osobą duchowną? Najczęściej z księdzem witamy się klasycznym „Szczęść Boże!” lub „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!” (z kolei na pożegnanie mówimy zwykle: „Z Bogiem!”). Takie powitanie obowiązuje przede wszystkim w przestrzeni kościelnej, gdy wchodzimy do zakrystii, na plebanię czy spotykając duchownego przy świątyni. A co jeśli widzimy księdza na ulicy, w urzędzie czy w sklepie? Uważa się, że w tej sytuacji zwykłe „dzień dobry” jest całkowicie poprawne, i że dodane półgłosem „proszę księdza” przy rozpoczęciu rozmowy w zupełności wystarczy. Liczy się uprzejmy ton, kontakt wzrokowy, delikatny uśmiech. Bo w dobrym wychowaniu – jak w wierze – nie chodzi o perfekcyjną formułę, lecz o intencję. A serdeczne „dzień dobry” wypowiedziane z szacunkiem potrafi znaczyć tyle samo, co najbardziej uroczyste „Szczęść Boże”.**

Fot.: materiały redakcyjne/AI, The National Gallery, London/Wikipedia.org

REKLAMA




eprasa.pl 3420db4e8

# Słowo Boże dla Ciebie

## PROBLEM: *Czy na dłuższy czas można zrezygnować z Mszy Świętej i sakramentów?*



Perspektywa wzbogacenia się podczas kontraktu za granicą jest kusząca, ale co będzie z życiem duchowym?

*Mamy z mężem bardzo duży dylemat. Paweł otrzymał propozycję kontraktu w egzotycznym kraju. Może zarobić w dwa lata wiele pieniędzy. To mogłoby ustawić nas na całe życie finansowo. Jesteśmy jednak wierzący, a tam, gdzie miałby wyjechać, właściwie nie ma katolickich kościołów. Musiałby na tak długi czas zrezygnować z praktyk religijnych. Nie wiem, jak postąpić w tej sytuacji...* **(Barbara z Łomży)**

### Co na to Biblia

***„Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Uradowany poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę. Dalej, podobne jest królestwo niebieskie do kupca poszukującego pięknych pereł. Gdy znalazł jedną drogocenną perłę, poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił ją" (Mt 13, 44)***



Człowiek wierzący nie wyobraża sobie życia bez sakramentów — spowiedzi i komunii świętej.

## JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

**Choć trudno w takiej sytuacji o kategoryczne rady, to warto, podejmując decyzję, zastanowić się, jak istotną rolę pełni w naszym życiu Msza Święta oraz sakramenty.**

Żyjemy w kraju, w którym wciąż – dzięki Bogu – niejako na wyciągnięcie ręki mamy kościoły, Mszę Świętą, nabożeństwa, spowiedź, Komunię Świętą. Uważamy to za oczywiste. Dopiero gdy stajemy przed wyborami, np. życiem w kraju niekatolickim, zaczynamy się zastanawiać, ile to dla nas znaczy. Pomocna może być przypowieść o drogocennej perle i skarbie ukrytym w roli. Znalazca pozbywa się dla nich całego majątku, gdyż wie, że stanowią one większą wartość. W tak obrazowy sposób Pan Jezus pokazał różnicę pomiędzy bogactwami materialnymi czy innymi przemijającymi dobrami, a tym, co czeka nas w wieczności – o ile podążymy za Nim. W naszej naturze leży troska o dostatnie, wygodne życie, o zdrowie i rodzinne szczęście. Staramy się zapewnić zamożność sobie i naszym dzieciom. Nie ma w tym nic złego, o ile przy tym pilnujemy, by być wiernymi Panu Bogu. Nie tylko przestrzegać Dekalogu, ale i kierować się miłością, czyli pragnieniem dobra dla siebie i bliźnich. Oprócz zwykłych dążeń, Stwórca zapisał w każdym prawo naturalne, którego wyrazem jest właśnie Dekalog. Każde przekroczenie przykazań narusza ten porządek i – prędzej czy później – niesie zło. Niszczy nas oraz tych, którzy doświadczają skutków grzechu. Po drodze czeka na nas wiele pułapek i pokus. Zły duch, który ma wobec nas inne plany niż Stwórca, jest od nas o wiele bardziej przebiegły. Nie poradzimy sobie sami w duchowej walce. Próbując sami przeciwstawiać się złu, najpewniej przegramy. Musimy zwracać się do Bożej Opatrzności o wsparcie w tych zmaganiach. Prosić Matkę Najświętszą, która dała nam różaniec jako nadzwyczaj skuteczną pomoc, mającą też moc egzorcyzmu.

Wiele sił otrzymujemy też dzięki sakramentowi pokuty, w którym Bóg uwalnia nas od popełnionych win. Dobrze odbyta spowiedź dodaje nam sił w codziennych zmaganiach. A już Komunia Święta to prawdziwy sakrament życia, o czym Jezus mówi np. w przypowieści o krzewie winnym i latoroślach. „(...) Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić (...)" (J 15, 4 – 6).

Choć nie można kategorycznie powiedzieć, że jest czymś złym długi wyjazd do kraju, w którym pozbawieni będziemy wymienionych wcześniej duchowych skarbów, to jednak na pewno wiązałby się on z jakimś zagrożeniem dla duszy. Nie znamy przecież chwili swojego końca na ziemi. Zawsze trzeba więc być gotowym na tę ostatnią godzinę. Gotowym, czyli pojednanym z Bogiem.

Tego rodzaju przełomowe decyzje warto zawsze rozważyć na modlitwie, w spokoju i oderwaniu od emocji towarzyszących sytuacji, którą możemy uznawać za być może życiową szansę w karierze.

Fot.: Adobe Stock (2)



eprasa.pl 3420db4ef8




# KolagenCito

## - świadomy wybór dla Twojego organizmu

**Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!**

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, która łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.




**Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.**

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

eprasa.pl 3420db4ef8

# EGZORCYSTA papieża

Poświęcił życie zwalczaniu sił nieczystych. Uważał, że diabeł kusi najmocniej tych najbardziej wpływowych, dlatego jest obecny nawet w Watykanie.



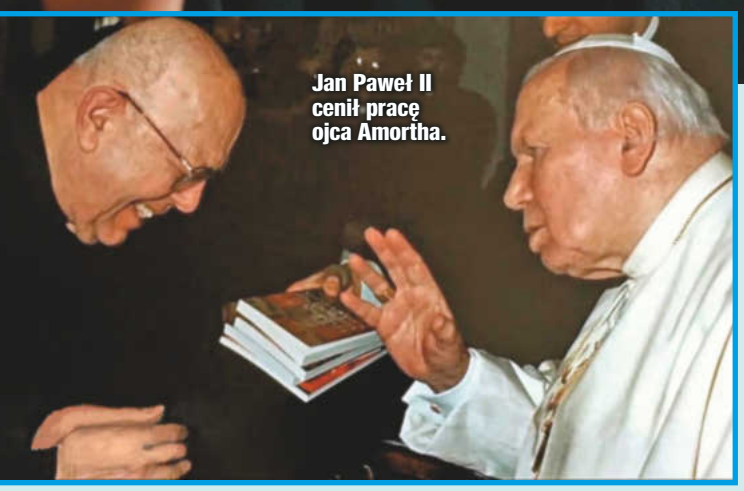
Nie można zrozumieć dzieła odkupienia dokonanego przez Chrystusa, pomijając niszczące działania szatana — mówił ojciec Gabriele Amorth.

**Drobna ciemnowłosa dziewczyna leży na kozetce. W pokoju palą się świece, słychać szept modlitwy. Kiedy ojciec Gabriele Amorth wypowiada słowa egzorcyzmu, dziewczyna nagle otwiera oczy i patrzy z nienawiścią na modlących się, a z jej ust wydobywa się dziwny, metaliczny głos, niczym z innego świata.**

Ksiądz coraz mocniej ściska w dłoniach krucyfiks, aż bieleją mu palce. Nie spuszczając opętanej z oka, mocnym głosem powtarza: W imię Ojca, i Syna, i Ducha Świętego! Przy słowie „Amen" unosi krzyż. Dziewczyną wstrząsają drgawki, wreszcie z impetem opada na leżankę. Nagły podmuch gasi świece. Zapada cisza.

## GDZIE DIABEŁ MÓWI: DZIEŃ DOBRY

Zmarły w 2016 roku paulista – ojciec Gabriele Amorth twierdził, że przeprowadził co najmniej 60 tysięcy egzorcyzmów, nie tylko tak ciężkich, także lekkich, które spotykają wielu zwykłych ludzi. Większość skutecznie. W przy-



Jan Paweł II cenił pracę ojca Amortha.




Paulista, który dostał order za odwagę, dzielnie walczył z aniołem ciemności.



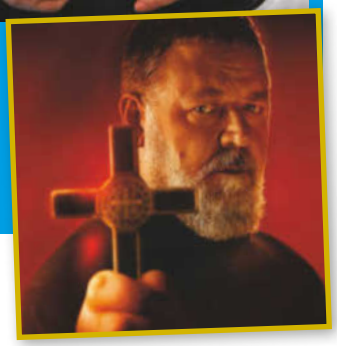
eprasa.pl 3420db4ef8

## Trafił na ekrany

**W filmie pt. „Egzorcysta papieża" Gabriele Amortha zagrał Russell Crowe. Obraz został jednak skrytykowany przez stowarzyszenie egzorcystów i środowiska katolickie, jako goniący za sensacją horror klasy B, którego twórcy szukali szokujących i przerażających efektów, zamiast tego, co w egzorcyzmach najważniejsze – Boga.**




**Książki ojca Amortha o szatanie stały się bestsellerami.**



**W rolę ojca Gabriele wcielił się znany aktor Russell Crowe.**

padku egzorcyzmów ciężkich Amorth musiał mieć pomoc osób zaufanych, świeckich, ale bardzo pobożnych, o wielkiej sile modlitwy. A także odważnych, bo gdy moc opętania jest potężna, trudno sobie z nią poradzić fizycznie. – Miałem taki przypadek, że w posiadaniu demona był mężczyzna wysoki, silny, mocno zbudowany. I musiał być trzymany przez aż sześciu ludzi, a i tak trudno było sobie z nim poradzić – wspominał egzorcysta.

Urodził się we włoskiej Modenie w 1925 roku, był najmłodszym z pięciu braci w pobożnej rodzinie. Dobrze się uczył, uprawiał szermierkę i siatkówkę, a po szkole występował w teatrze parafialnym. Jako nastolatek był członkiem włoskiego ruchu oporu, walczył przeciwko nazistom i faszystowskim kolaborantom, a w uznaniu zasług otrzymał krzyż wojenny za waleczność. Po wojnie studiował prawo i pracował jako dziennikarz mediów katolickich. Miał szansę zrobić karierę w polityce, ale choć proponowano mu wysokie stanowiska, zrezygnował z nich, bo chciał zostać księdzem. Posługę egzorcyzmów rozpoczął bardzo późno, dopiero w wieku 61 lat.

### HARRY POTTER TO ZŁO

Nowe powołanie przyjął z entuzjazmem, służąc jako asystent wybitnego specjalisty od demonów, ojca Candido Amantiniego. Okazało się ono jego posłannictwem na resztę życia. Wkrótce został mianowany egzorcystą diecezji rzymskiej, a na początku lat 90. założył Międzynarodowe Stowarzyszenie Egzorcystów, stając się jego wieloletnim prezesem. Tak bardzo wierzył w obecność mocy piekielnych na ziemi, że usiłował tłumaczyć nimi niespotykane okrucieństwo dyktatorów. Twierdził chociażby, że Hitler i Stalin byli opętani przez diabła. Uważał też, że nawet w Watykanie na duchownych czyhają siły nieczyste, co spotkało się z wielkim oburzeniem. Potępiał nie tylko używane do wywoływania duchów tablice ouija, ale także zwykłą jogę czy książki o przygodach Harry'ego Pottera, uważając, że są one bramą do świata demonów. Amorth budził respekt i mimo częstego, niebezpiecznego kontaktu z siłami nieczystymi, dożył w zdrowiu sędziwego wieku 91 lat. Mówił zawsze, że bliskie spotkania ze złym nie powodują u niego lęku, depresji czy problemów psychicznych. – Im bliżej jesteś demona, im odważniej stawiasz mu czoła, tym mniej się go boisz – powtarzał.

# HUMOR ŚWIĘTYCH



## Znał teorię superstrun

Papież Jan Paweł II przez cały swój pontyfikat starał się promować naukę, m.in. poprzez ważne wystąpienia na temat Galileusza, Newtona, czy ewolucjonizmu. Do letniej rezydencji w Castel Gandolfo zapraszał najwybitniejszych intelektualistów współczesnego świata, fizyków, biologów, filozofów i historyków. Potrafił znaleźć wspólny język z naukowcami różnych specjalności. Zdarzało się, że podczas kolokwiów w Castel Gandolfo zdumiewał ich swoją wiedzą, o czym zaświadczał jeden z uczestników, ks. prof. Józef Życiński, przez lata arcybiskup metropolita lubelski: – Pamiętam, jak po jednej z naszych kosmologicznych debat […] Ojciec Święty miał na śniadaniu fizyka z Japonii. Jedno z pierwszych pytań, które usłyszał gość, brzmiało: »A czy pan też ocenia krytycznie teorię superstrun?«. Nie pamiętam już, jaką ocenę podzielał ów fizyk. Pamiętam tylko, że się zakrztusił.

## Wypędźcie mnie!

Św. Ludwik, król Francji (1214-1270) starał się być blisko poddanych, nawet tych najniższego stanu, wysłuchiwać ich próśb oraz skarg. W każdy Wielki Czwartek na wzór Chrystusa mył nogi ubogim. Starał się być też względem wszystkich sprawiedliwy. Kiedyś pewna kobieta, uniesiona gniewem, zelżyła władcę mówiąc, że nie zasługuje na noszenie korony i powinno się go z kraju wygnać. On nie tylko jej nie ukarał, ale całkiem spokojnie odparł: „Masz słuszność, niewiasto, nie



jestem godzien być królem i zasługuję na wypędzenie nie tylko z Francji, lecz i z całej ziemi". Po tych słowach udzielił jej królewskiej jałmużny. Nic dziwnego, że Ludwik IX został wyniesiony na ołtarze.

## Lubiła szybką jazdę

Służebnica Boża Maria Teresa Gonzales-Quevedo, a w zakonie Maria Teresa od Jezusa, nazywana była Teresitą. Przyszła na świat w 1930 roku. Była piękną i utalentowaną kobietą – w szkole średniej była kapitanem drużyny koszykówki, która zdobyła mistrzostwo szkół Madrytu. Dobrze tańczyła, lubiła bale, corridę, była świetną tenisistką. Ojciec zabraniał jej prowadzić samochód, gdyż jego zdaniem jeździła za szybko. Czasem wykradała ze spiżarni słodycze, żeby zanosić je biedakom. Gdy miała siedemnaście lat, zgłosiła się do klasztoru karmelitanek. W wieku 20 lat, po długich cierpieniach zmarła w Wielką Sobotę 8 kwietnia 1950 roku. Wcześniej przepowiedziała, że ogłoszenie dogmatu o Wniebowzięciu NMP będzie świętować już w niebie.

Fot.: East News (4), YouTube.com/The Devil and Father Amorth (2)



eprasa.pl 3420db4ef8

## Siostra Anna Bełchan



Siostra Anna stara się rozwijać co roku działalność swojego ośrodka.




Stworzyła miejsce dla zagubionych kobiet, w którym mogą one zapomnieć o złej przeszłości i rozpocząć nowe, lepsze życie.

# Nie jesteśmy BEZBRONNE

**Zaczęło się od tego, że poczuła dziwny niepokój. Nie mogła się na niczym skupić, niczego dokończyć. Wszystko dookoła wydawało jej się płytkie i pozbawione sensu. – Dokąd ja zmierzam? – zastanawiała się bez ustanku. I wtedy przyszła ta myśl: „Trzeba wszystko poświęcić Bogu". Od tamtej pory życie stało się łatwe i pełne.**

Siostra Anna wychowała się w katolickiej rodzinie na Śląsku. Jej mama, Daniela, zajmowała się dziećmi, a tata, Henryk, pracował w kopalni. Jako dziewczynka uporczywie szukała swojego miejsca. Należała do harcerstwa, trenowała pchnięcie kulą i żeglarstwo, grała na gitarze i należała do Oazy. Skończyła liceum zawodowe o profilu mechanicznym. Chciała pomagać innym, wiedziała, że ma charyzmę i jest lubiana. Nie miała pojęcia jednak, jak się do tego zabrać... Wtedy pojawiła się myśl o zakonie. Była jak zadra, nie dawała jej spokoju. W końcu Anna zrozumiała, że nie może z tym walczyć, że została wybrana.

### POCZUŁA NAGLE, CZYM JEST POWOŁANIE

Napisała list do Boga, że przyjmuje jego zaproszenie i poczuła, że spływa na nią miłość i łaska. Podczas rekolekcji w Brzeziu koło Raciborza poznała Zgromadzenie Sióstr Maryi Niepokalanej i postanowiła wstąpić w jego szeregi. Po złożeniu ślubów trafiła do Poznania. Pomagała osobom starszym, prowadziła katechezę. Studiowała też teologię. Potem przez kilka lat pracowała w różnych parafiach, ale zawsze skupiała się na pomocy i głoszeniu Słowa Bożego.

– Czułam, że to jest moje powołanie i do tego Bóg mnie wybrał – uśmiecha się siostra. – Pewnego dnie w głowie zaczął mi kiełkować pomysł o założeniu własnego stowarzyszenia – opowiada. Udało się jej zarazić innych swoim zapałem.

– Byłam już wówczas w Katowicach, pomagałam w Domu Aniołów Stróżów – mówi.

– Tam miałam kontakt z ludźmi z ulicy, z biedą i cierpieniem – dodaje. Widziała dramat kobiet bitych i maltretowanych psychicznie.

### WIE, JAK OBUDZIĆ W KIMŚ NADZIEJĘ

– To dla nich powstało stowarzyszenie dla kobiet będących w kryzysie – stwierdza. Nazwała je „Po MOC", bo wierzyła, że je-



eprasa.pl 3420db4ef8



W czasie pielgrzymek nabiera się dystansu do siebie i świata.



Siostry z zakonu sióstr Maryi Niepokalanej są przekonane, że mają misję od Boga.

dynie Bóg potrafi obudzić w nich nadzieję i dać im siłę do walki o siebie i o dzieci. Na początku miejscem spotkana była... ulica. Po paru latach dzięki Urzędowi Miasta Katowice siostry marianki otrzymały w dzierżawę budynek po Ośrodku Opiekuńczym i tam są ze swoimi podopiecznymi do dziś.

Siostra Anna z roku na rok rozwija swoją działalność. Razem z nią pracują też inne siostry oraz wolontariusze. Pomagają kobietom w ciężkiej sytuacji. Zapewniają im pomoc psychologiczną, prawną, zawodową, a nawet mieszkaniową.

– Mamy w tym momencie kilkanaście kobiet, które u nas mieszkają. Ale wiem, że kiedy te kobiety staną na nogi, przyjdą kolejne – mówi siostra Anna.

## WAŻNE, BY TO DZIEŁO KONTYNUOWAĆ

Zakonnice pomagają zagubionym osobom znaleźć mieszkanie, pracę, usamodzielnić się oraz odciąć od przeszłości. Ale nawet kiedy to już się stanie, ich pomoc się nie kończy. Pomagają też w opiece nad dziećmi. Zbierają środki na budowę przedszkola i żłobka. Powstaje także Centrum Rodziny im. Św. Józefa, w którym będą pomagać w rozwijaniu umiejętności budowania relacji i więzi.

**ANNA WYSZYŃSKA**

Fot.: arch prywatne bohatera/ Anna Wyszyńska (4)


REKLAMA

Ponad 30 lat na rynku!




Prawdziwe historie pisane przez życie

Najlepsze dwutygodniki z historiami

W sprzedaży w każdy piątek.
Tytuły ukazują się naprzemiennie.


eprasa.pl 3420db4ef8

# Posłuchaj sw



Nasz organizm komunikuje się z nami, ale nie zawsze go rozumiemy, bo sygnały, które wysyła, bywają mylące. Czasem potrzeba tłumacza...

**Ciało mówi jedno, a my rozumiemy zupełnie co innego. Czujesz, że masz ochotę na coś słodkiego, sięgasz po lody lub czekoladę. I co? Okazuje się, że wcale nie o to chodziło. Byłaś po prostu zmęczona i w dodatku było ci zimno. Jak rozpoznać, w jakim języku mówi organizm? Czy da się z nim porozumieć? Poznaj kilka komunikatów, które wysyła ciało i dowiedz się, jak je bezbłędnie zinterpretować. To pomoże wcześniej wyłapać problemy i szybciej się z nimi uporać.**

## CZEKOLADOWE MARZENIA

Ciało domaga się czekolady, gdy jesteś zmęczona, zestresowana albo znudzo-

## KIEDY PO POMOC

● **Zawsze, gdy objawy (np. kołatanie serca, mrowienie nóg, uczucie zimna, suchość kolan i łokci) trwają długo albo często nawracają. Badania pomogą ustalić, czy przyczyną nie jest schorzenie wymagające leczenia (np. cukrzyca, problemy z tarczycą).**

## INNE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

### SKURCZE NÓG



Tzw. nadpobudliwość nerwowo-mięśniowa łydek (zwykle dokucza w nocy) sygnalizuje niedobór magnezu lub potasu. Jonogram da odpowiedź, czego konkretnie ci brakuje.

### NAGŁE RUMIEŃCE



Jeśli po zjedzeniu czekolady lub sera nagle na twojej twarzy wykwitły rumieńce, może to oznaczać nietolerancję histaminy. Sytuacja się powtarza? Zrób badania.

### SUCHA SKÓRA



Szorstka, przesuszona skóra na łokciach i piętach może być objawem niedoboru kwasów omega-3. Włącz do diety tłuste ryby morskie, orzechy, nasiona, oleje.

### RANY PRZY USTACH



Głęboko popękane kąciki ust wskazują na brak witaminy B2 lub B12, a ich leczenie miejscowymi maściami przynosi skutek dopiero po uzupełnieniu niedoboru w organizmie.



eprasa.pl 3420db4ef8

# OJEGO CIAŁA

na. Mózg szuka dopaminy i wie, że słodycze szybko zapewnią mu uczucie szczęścia. Jeśli jednak ochota pojawia się regularnie, niezależnie od nastroju i pory dnia, warto sprawdzić poziom magnezu. Jego niedobór może nasilać apetyt na produkty, które go zawierają, a gorzka czekolada jest jednym z lepszych źródeł tego składnika mineralnego.

## WCIĄŻ CHCE MI SIĘ PIĆ…

Ale pragnienie wcale nie mija po wypiciu wody. Jeśli pijesz regularnie, a wciąż czujesz suchość w ustach, prawdopodobnie chodzi o to, co pijesz. Czysta woda może nie wystarczyć, bo brakuje ci elektrolitów. Sód, potas i magnez utrzymują wodę wewnątrz komórek, bez nich „ucieka" i nie nawadnia tkanek. Na utratę elektrolitów szczególnie narażone są kobiety przyjmujące leki moczopędne, np. na nadciśnienie. Pij wodę wysoko zmineralizowaną i sok pomidorowy, który dostarcza potasu i sodu jednocześnie.

## OCHOTA NA BEFSZTYK

Zjadłabyś nawet wątróbkę, mimo że starasz się ograniczać mięso. Marzysz o jajecznicy na śniadanie. Co chce ci powiedzieć twoje ciało? Apetyt na czerwone mięso, wątróbkę lub jajka to jeden z sygnałów niedoboru żelaza lub witaminy B12. Organizm wie, gdzie szukać tych substancji, i kieruje łaknienie dokładnie tam, gdzie są. Kobiety między 45. a 55. r.ż., u których miesiączki stają się nieregularne i obfite, są szczególnie narażone na niedobory żelaza. Zbadaj poziom ferrytyny (sama morfologia to za mało), prawidłowe stężenie mieści się zwykle w przedziale 50–150 ng/ml – normy mogą być różne, zależnie od laboratorium.

## POPOŁUDNIOWY SPADEK ENERGII

Między godziną 13.00 a 15.00 to po prostu... fizjologia. Temperatura ciała naturalnie obniża się w tym czasie, a mózg wysyła sygnał, że potrzebuje odpoczynku. Krótka drzemka (do 20 minut), poprawia koncentrację na resztę dnia lepiej niż energetyk, udowodnili to naukowcy. Przed odpoczynkiem możesz wypić espresso (zadziała akurat wtedy, gdy wstaniesz). Jeśli jednak senność jest przytłaczająca i trwa cały dzień, na wszelki wypadek sprawdź stężenie TSH. Być może zmęczenie jest objawem niedoczynności tarczycy.

## BRAK SIŁ PO PRZESPANEJ NOCY

Wstajesz zmęczona, jakbyś w ogóle nie kładła się spać? Przyczyn może być kilka. Niedobór witaminy D zaburza sen regeneracyjny, a większość Polek ma zbyt mało tej witaminy przez co najmniej sześć miesięcy w roku. Z kolei przewlekły stres sprawia, że stężenie kortyzolu w nocy nie obniża się tak jak powinno, co blokuje głębokie fazy snu. Warto zbadać poziom witaminy D oraz kortyzolu w ślinie – to ostatnie badanie robi się rano.

## NIEWYJAŚNIONE DRESZCZE

**Nie zawsze oznaczają rozwijającą się infekcję. Mogą się pojawić po ustąpieniu silnego stresu – na przykład po zdanym egzaminie, ważnej prezentacji, rozmowie kwalifikacyjnej, kłótni czy po operacji, gdy wybudzasz się z narkozy. Gdy organizm wychodzi z trybu „walki lub ucieczki", zmienia się aktywność układu nerwowego i poziom hormonów stresu, co u części osób może przejściowo wywołać uczucie zimna lub dreszcze.**

## DLACZEGO SERCE GUBI RYTM



**• Gdy brakuje cukru**
Kołatanie serca pojawia się bez powodu? Może to być reakcja na spadek poziomu cukru we krwi. Gdy poziom glukozy w osoczu obniża się za szybko, ciało produkuje adrenalinę, by przywrócić równowagę, a ona przyspiesza rytm serca. Zwłaszcza, gdy przerwa między posiłkami jest długa. Jadaj regularnie, np. co 4 godziny i nie wychodź z domu bez śniadania.

**• Hormony nadają sygnał**
Wahania estrogenów w perimenopauzie sprawiają, że serce staje się bardziej wrażliwe na bodźce i reaguje przyspieszeniem lub nieregularnym rytmem – kobiety opisują to jako nagłe łomotanie w klatce piersiowej. Jeśli pojawia się razem z uderzeniami gorąca lub bezsennością, przyczyną są najprawdopodobniej hormony, nie arytmia.

## CZYTELNICZKA RADZI



*Mam kilka niezawodnych sposobów, które łagodzą mój ból stóp po długim chodzeniu – np. gdy jestem na urlopie i dużo spaceruję bądź zwiedzam.*
*Urszula z Poznania*

• Po powrocie do domu od razu kładę się na plecach z nogami wyżej (np. na poduszce) – grawitacja pomaga odpłynąć krwi i limfie ze stóp, co przynosi ulgę. Zdejmuję też skarpetki, żeby nic nie uciskało stóp. Wytrzymuję w tej pozycji pół godziny. Aby załagodzić uczucie zmęczenia i dyskomfort, korzystam potem z wybranej metody:
• Moczę stopy przez 15 min w chłodnej wodzie z dodatkiem olejku cyprysowego – to zmniejsza obrzęk i usprawnia krążenie.
• Kąpię się w wannie, co kilka minut polewając stopy zimnym strumieniem prysznica – ułatwiam dzięki temu odpływ nadmiaru płynu z tkanek.
• Przez kilka minut roluję pod każdą stopą z osobna półlitrową butelkę napełnioną chłodną wodą (trzymam ją wcześniej w lodówce). Na koniec masuję dłońmi palce i poduszeczki pod nimi.

**PISZCIE DO NAS I DZIELCIE SIĘ SWOIMI RADAMI!**
**Domowe mikstury, napary, maseczki... Znasz sposób, który może pomóc innym, podaj go dalej!**
**Czekamy na listy: „Ludzie i Wiara"**
**ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa**
**e-mail: redakcja@ludzieiwiara.pl**
**Za opublikowane porady płacimy 40 zł.**

Fot.: Adobe Stock (5), materiały redakcyjne/AI (2)



eprasa.pl 3420db4ef8

# Domowe piec

## PACHNĄCE ZIOŁAMI



## Bułeczki-sodziaki

MIĘKKIE I PYSZNE

**SKŁADNIKI:** • 500 g mąki pszennej • 2 łyżeczki sody oczyszczonej • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 4 łyżki drobno posiekanych ziół (bazylii, oregano, tymianku, natki) • 1/4 kostki zimnego masła • 300 ml maślanki lub jogurtu naturalnego • 1 jajko

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Piekarnik rozgrzej do temp. 200°C. Duża blachę z wyposażenia piekarnika wyłóż papierem do pieczenia.
2. Do miski wsyp mąkę, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia oraz posiekane zioła i trochę soli. Przemieszaj. Masło pokrój na drobne kawałki. Dodaj do składników w miseczce, rozetrzyj składniki w palcach. Potem zacznij dolewać do miski maślankę lub jogurt. Rękoma zagniataj jednolite, gładkie ciasto.
3. Rozwałkuj ciasto na prostokątny placek o grubości ok. 4-5 cm. Potnij go na trójkąty. Bułeczki ułóż na blasze. Posmaruj je roztrzepanym jajkiem. Piecz 12-15 minut na złoty kolor. Podawaj jeszcze lekko ciepłe np. z twarożkiem.

**Czas przygotowania:** 40 minut
**Porcje:** 10 **Stopień trudności:** łatwy

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

## Puszysta chałka w trzech smakach

Z OSTRĄ NUTĄ

**SKŁADNIKI:** • 250 ml + 2 łyżki mleka • 1 op. drożdży instant • 500 g mąki • chili • 1 łyżeczka soli • 1 łyżka cukru • 1 jajko • 75 g masła • 40 suszonych pomidorów • 75 czarnych oliwek • 1/2 pęczka bazylii • 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Mleko (500 ml) podgrzej, rozpuść w nim masło. Odstaw do przestudzenia. Mąkę przesiej do miseczki. Dodaj drożdże, sól i jajko. Wlej ciepłe mleko z masłem. Zagnieć ciasto. Odstaw je pod przykryciem na godzinę, by wyrosło.
2. Oliwki i pomidory suszone osącz z zalewy. Bazylię opłucz, listki oderwij z gałązek. Oliwki, pomidory i bazylię (osobno) posiekaj. Wyrośnięte ciasto podziel na 3 części. Do jednej dodaj pomidory, koncentrat i szczyptę chili, do drugiej – bazylię, a do trzeciej – oliwki. Ponownie zagnieć.
3. Z każdej części formuj wałeczek (ok. 45 cm). Spleć je w warkocz. Ułóż na blasze z pergaminem. Odstaw na 30 minut. Wierzch chałki posmaruj resztą mleka. Piecz przez 25 minut w 200°C. Podaj z masłem i np. wytrawną konfiturą.

**Czas przygotowania:** 90 minut
**Porcje:** 16 **Stopień trudności:** średni



eprasa.pl 3420db4ef8



# zywo




ZNIKA W MIG

## Włoskie ciasto z rozmarynem

**SKŁADNIKI:** • 1 kg mąki pszennej (typ 550) • 1/2 op. drożdży instant • 100 ml oliwy • 2 łyżeczki soli • 2 łyżki cukru • kilka gałązek świeżego rozmarynu • 1 łyżka groboziarnistej soli morskiej

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Mąkę przesiej do miseczki. Wymieszaj ją z drożdżami. Dodaj 2 łyżeczki soli, cukier oraz oliwę. Zagnieć gładkie i elastyczne ciasto. Przykryj miseczkę z ciastem kuchenną ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 45 minut.
2. Wyłóż 2 blachy pergaminem. Ciasto ponownie zagnieć. Podziel na pół, delikatnie rozwałkuj i ułóż na dwóch blachach. Odstaw jeszcze na 20 minut, żeby podrosło.
3. Z gałązek rozmarynu oderwij igiełki i posiekaj je. Palcami zrób nieduże wgłębienia w cieście. Posyp ciasto rozmarynem, solą morską i skrop oliwą. Piecz około 20-25 minut w 190°C na złoty kolor. Wyjmij placek z piekarnika i pozostaw do wystygnięcia. Potem pokrój na porcje i podawaj ciepły.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 20 Stopień trudności: średni



PEŁNE AROMATU

## Rwańce z keksówki

**SKŁADNIKI:** • 100 g świeżych drożdży • 2 łyżki cukru • 1 kg g mąki • 6 łyżek oleju • po 50 g rukoli i oregano • 1 łyżeczka posiekanych igiełek rozmarynu • 250 g mozzarelli • 125 g masła • sól • tłuszcz i mąka do formy • grubo starty parmezan do posypania

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Drożdże rozetrzyj z cukrem. Odstaw na chwilę, aż zaczną się burzyć. Mąkę wymieszaj z łyżeczką soli. Wlej 600 ml ciepłej wody, olej i drożdże. Zagnieć gładkie ciasto. Odstaw na 45 minut, żeby podwoiło objętość. Potem ciasto rozwałkuj na 2 prostokątne placki (ok. 40 x 35 cm).
2. Każdy placek posmaruj miękkim masłem, posyp posiekaną rukolą i oregano oraz startą mozzarellą, a następnie pokrój w prostokąty (8 x 10 cm). Układaj partiami po 3-4 prostokąty, jeden na drugim.
3. Dwie keksówki posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Powstałe przekładańce ustawiaj obok siebie pionowo (węższym bokiem do dołu). Piecz 75 minut w 180°C. Posyp wiórkami parmezanu.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 24 Stopień trudności: średni



## Kuchnia św. Hildegardy

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

## Naleśniki z orzechami

**SKŁADNIKI:** • 200 g mąki orkiszowej • 250 g + 2 łyżki napoju migdałowego lub mleka • 50 g + 2 łyżki masła • 2 jajka • sól • 1 łyżeczka cukru z wanilią • po 50 g zmielonych orzechów włoskich i cukru pudru • mieszanka przypraw św. Hildegardy do ciasteczek dodających energii (ew. przyprawa korzenna z cynamonem oraz gałką muszkatołową i goździkami) • orzechy i miód do podania

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Rozpuść 50 g masła, przestudź. Zmiksuj z jajkami, szczyptą soli, cukrem z wanilią, 250 g napoju (mleka) i mąką. Odstaw na ok. 30 minut. Rozgrzej patelnię z nieprzywierającą powłoką. Ciasto przemieszaj (do dna) i usmaż 10 naleśników.
2. W rondelku rozgrzej resztę napoju z masłem. Dodaj zmielone orzechy, cukier puder i 2-3 szczypty przyprawy. Wymieszaj, podgrzewaj ok. 5 minut. Posmaruj masą naleśniki. Złóż je dowolnie, podaj z połówkami orzechów włoskich, polej miodem.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: łatwy





eprasa.pl 3420db4ef8

## OJCIEC ŚWIĘTY POWIEDZIAŁ

**CASTEL GANDOLFO 22 LIPCA**



„Nieście człowieczeństwo i nadzieję. Zobaczycie owoce łaski i przekonacie się, ile miłości, radości i szczęścia wypełni wasze życie” – w odpowiedzi na list przesłany przez jednego z czytelników do włoskiej gazety „Piazza San Pietro”.

**CASTEL GANDOLFO 25 LIPCA**

„Kościół potrzebuje świętego buntu, waszej czystej energii, chęci przekształcania rzeczywistości pełnej bólu w przestrzeń nadziei. Służcie z radością, zwłaszcza najbardziej zapomnianym, bo tam jest cierpiące oblicze Jezusa” – w wideoprzesłaniu do młodych Peruwiańczyków.



**CASTEL GANDOLFO 26 LIPCA**

„Królestwo Boże objawia swoje bezcenne piękno na różnych drogach, ale wszystkich: mężczyzn i kobiety, młodych i starszych, ubogich i bogatych wzywa do głębokiej odnowy” – przed modlitwą „Anioł Pański”.



**WATYKAN 27 LIPCA**

„Wciąż jest tak wielu ludzi, którzy muszą się dowiedzieć, że to Jezus odpowiada na ich najgłębsze pragnienia, objawiając człowiekowi prawdę o nim samym” – w przesłaniu wideo do młodych Brazylijczyków.





Leon XIV kilka letnich tygodni spędził w Castel Gandolfo.

# WYJĄTKOWI GOŚCIE w Castel Gan

Papież wrócił do tradycji, którą dobrze pamiętamy z czasów pontyfikatu św. Jana Pawła II. Urlop spędza w letnim Pałacu Apostolskim w Castel Gandolfo, a swoje serce otwiera szeroko dla potrzebujących.

**Przybiłem piątkę z papieżem! – cieszył się kilkuletni chłopiec z Polski, który był wśród rzeszy wiernych witających Ojca Świętego w Castel Gandolfo, dokąd Leon XIV udał się w lipcu na urlop.** Do tej pory papież przyjeżdżał tam co wtorek na jednodniowy relaks. Zatrzymywał się w willi Barberini, gdyż decyzją jego poprzednika, papieża Franciszka, Pałac Apostolski zamieniono na muzeum i udostępniano zwiedzającym. Ale teraz obecny papież postanowił wrócić do wielowiekowej tradycji, którą pamiętamy też z czasów pontyfikatu Jana Pawła II, i spędzać w papieskim pałacu letnim urlop. Dlatego do 27 lipca, bo wtedy Leon XIV wrócił do Watykanu, wnętrza pałacu w Castel Gandolfo były zamknięte dla turystów. Obecność papieża bardzo cieszyła mieszkańców tego urokliwego miasteczka położonego nad jeziorem Albano. Z utęsknieniem wspominają czasy pontyfikatu naszego rodaka, który był tam częstym gościem, a letni Pałac Apostolski nazywał „Watykanem numer dwa”. Ale polskich akcentów nadal w tym miejscu nie brakuje – proboszczem tamtejszej parafii św. Tomasza z Villanuevy jest nasz rodak, ks. Tadeusz Rozmus, salezjanin. – Chcemy przede wszystkim, aby Ojciec Święty czuł się w Castel Gandolfo dobrze, odpoczął i zrealizował cele, o których sam mówił: modlitwę, odpoczynek, lekturę i sport – mówił kapłan.

### TRUSKAWKI Z LODAMI NA DESER

Na czas urlopu papieża zawieszono wszystkie audiencje. Leon XIV spotykał się z wiernymi w niedzielne południe, by odmawiać modlitwę „Anioł Pański”. Ks. Tadeusz Rozmus nie spodziewał się, że już podczas pierwszego wystąpienia z balkonu Pałacu Apostolskiego Leon XIV pozdrowi proboszcza i parafię. – To było dla mnie ogromne zaskoczenie. (...). Był



eprasa.pl 3420db4ef8





Papież odpoczywał nad pięknym jeziorem Albano.



W niedzielne południe odmawiał z wiernymi „Anioł Pański”.

# dolfo

to piękny gest Ojca Świętego wobec całej naszej wspólnoty – podkreślił polski duchowny, który wciąż pamięta, że rok temu latem Leon XIV odprawił w jego parafii mszę św.

Już w pierwszych dniach urlopu Ojciec Święty dowiódł, że nawet podczas wypoczynku myśli o innych. W sobotę 11 lipca zaprosił na uroczysty obiad do pięknych ogrodów w Castel Gandolfo aż dwieście osób ubogich i potrzebujących z diecezji rzymskiej – samotne matki, dzieci, bezdomnych. Pogoda dopisała, a goście zasiedli przy pięknie nakrytych stołach, by delektować się pysznym jedzeniem. Serwowano warzywa smażone w cieście, pieczeń cielęcą z cykorią i pieczonymi ziemniakami, a na deser truskawki z lodami. Ale jeszcze ważniejsza była życzliwość i serdeczność, której wielu papieskich gości nie doświadcza na co dzień.

## PRZYBYŁEM GŁODNY AUTENTYCZNEJ MIŁOŚCI

– Przybyłem bez przygotowanego przemówienia, ale za to głodny. Głodny sprawiedliwości, głodny autentycznej miłości, głodny Kościoła, który naprawdę potrafi otwierać drzwi, przyjmować i gościć wszystkich; Kościoła, w którym jest miłość do każdego i w którym nikt nie jest wrogiem, w którym wszyscy potrafimy żyć pojednaniem, przebaczeniem i pokojem – mówił Ojciec Święty, zanim usiadł do stołu. Był czas na spontaniczne rozmowy, a potem na robienie selfie z Ojcem Świętym.



Zaprosił na wykwintny obiad osoby ubogie i potrzebujące.

## Piękna mozaika

# GIETRZWAŁDZKA PANI W WATYKANIE



Mówi się nieoficjalnie, że w 2028 roku papież przyjedzie do Polski.

Przy słonecznej pogodzie i niezmąconym błękicie nieba odsłonięto wyjątkową mozaikę bliską sercu Polaków. Na murach okalających Ogrody Watykańskie, do wizerunków ze znanych sanktuariów maryjnych na świecie, dołączyła Matka Boża Gietrzwałdzka.

– W tym oto miejscu będzie gościć na stałe. Ta, która przed 150 laty przyszła do prostych ludzi na warmińskiej ziemi, aby przypomnieć światu o tym, co najważniejsze: o modlitwie, nawróceniu i ufności pokładanej w Bogu – mówił podczas uroczystości abp Tadeusz Wojda. Hierarcha przypomniał, że w Gietrzwałdzie w 1877 r. Maryja przemówiła do dwóch dziewczynek po polsku w czasie czarnej nocy zaborów, gdy język, kultura i tożsamość naszego narodu doświadczały bolesnych prób. Mozaika powstała w pracowni w Castel Gandolfo. Maryja jest przedstawiona w szatach, których nie można zobaczyć w Gietrzwałdzie, bo obraz Matki Bożej z Jezusem zdobi suknia i korony. Na mozaice widnieje napis „Polonia”. Wizerunek poświęcił sekretarz stanu Stolicy Apostolskiej – kard. Pietro Parolin. Ta uroczystość otworzyła przygotowania do 150-lecia objawień w Gietrzwałdzie, które przypadnie w 2027 roku. Abp Wojda przypomniał, że pragniemy gościć Leona XIV w Polsce. – Niech ta mozaika będzie także serdecznym i gorącym zaproszeniem skierowanym do Ojca Świętego Leona, aby w niedalekiej przyszłości zechciał nawiedzić naszą ziemię i spotkać się z narodem, który od wieków żywi szczególną miłość do następcy św. Piotra – wyznał.



Wizerunek Matki Bożej z Gietrzwałdu w Ogrodach Watykańskich.

Fot.: East News (9), PAP



eprasa.pl 3420db4ef8



Antoni namówił ją na przeprowadzkę do Polski.



Ludzie pisali, że ma talent. Odpowiadała, że pochodzi on od Boga.

## Anastazja Bakka

Do Polski przywiodła ją miłość do męża. I choć początki w kraju przodków nie były łatwe, Stwórca przeprowadził ją przez trudności, pomógł znaleźć pracę oraz obdarował łaskami…

# BOŻE, WSZYSTKO *w Twych rękach*



Dzięki św. Teresce mamy dwie zdrowe córki — podkreśla.

**Z pochodzenia jest Polką, ale Anastazja urodziła się i wychowała w Kazachstanie, gdzie w latach 30. ub. w. deportowano jej rodzinę.**

– Babcia miała 6 lat, gdy tam trafiła. Czasy były trudne, przedwojenne – wspomina. Wychowała się w Kalinowce, wiosce nieopodal stepów.

– Rodzice, a także babcia i prababcia, byli katolikami. W Kazachstanie jest ich niewielu. Z Polski przyjeżdżał do nas ksiądz i siostry zakonne, żeby umożliwić nam praktykowanie wiary – opowiada. Często widziała prababcię odmawiającą różaniec.

– Miała przywiezione z Polski modlitewniki. Uczyła mnie pacierza. Od dziecka mówiono mi, że jestem Polką.

Do kraju nad Wisłą po raz pierwszy przyjechała w 2007 roku, na obóz nad morze.

– Tu jest tak pięknie! Chciałabym jeszcze powrócić do kraju przodków – zamarzyła.

### MIŁOŚĆ Z BOŻYM PLANEM

Kilka lat później na spotkaniu młodzieży katolickiej w Oziornoje spotkała Antoniego. Od jakiegoś czasu mieszkał w Polsce, a do Kazachstanu przyjechał na wakacje do rodziny.

– Spodobał mi się od razu. Podobnie jak jego podejście do życia i rozważność. A najbardziej zafascynowała mnie jego wiara. Przyjechał na to spotkanie, żeby ją pogłębiać. Jej uczucie było odwzajemnione. Zaczęli ze sobą korespondować przez internet. Młodzi szybko odkryli, jak wiele ich łączy.

– Przyjechał do Kazachstanu na kolejne wakacje. Byliśmy



eprasa.pl 3420db4ef8



Tworzy kapliczki, które pokazuje na stronie „Stepowe Zacisze”.



Ceramiką oddaję cześć Stwórcy. To on mną kieruje — mówi.

już parą. I to Antoni mnie zachęcał, żebym przyjechała do Polski na stałe – mówi. Ciężko zbudować związek na odległość – oboje byli zgodni. Wspólnie się modlili, swoją dalszą przyszłość powierzali Bogu. Anastazja wynajmowała wówczas pokój u sióstr ze Wspólnoty Błogosławieństw. Dzięki nim polubiła św. Teresę od Dzieciątka Jezus. „Jeśli taka jest wola Boga, żebym była z Antonim, nie zamierzam protestować. Wyproś nam tylko, żebyśmy byli blisko siebie. Gdziekolwiek, oby tylko razem!” – prosiła w listach świętą.

## ŚLUB I PRZEPROWADZKA

W 2015 roku pobrali się w Kazachstanie, a niebawem Anastazja przyjechała do Polski. Zamieszkali z mężem w Katowicach, gdzie kobieta studiowała turystykę.
– Podjęcie decyzji o przeprowadzce było trudne. Musiałam zacząć wszystko od nowa. Miałam dopiero 22 lata, słabo mówiłam po polsku. Bardzo tęskniłam za rodzicami, przez pierwsze miesiące często płakałam. Jednak z czasem tęsknota stawała się mniejsza, widziałam coraz więcej plusów mieszkania w Polsce – wspomina.
Jeszcze pod koniec studiów Anastazja zaszła w ciążę, w 2018 roku urodziła Anielę.
– Łączyłam wychowanie córki z pisaniem pracy magisterskiej. A w wolnych chwilach zajmowałam się ceramiką, tworzyłam kubki i malowałam na nich cytaty z Pisma Świętego – mówi.
Trzy lata później ponownie zaszła w ciążę. Radość była ogromna. Jednak pojawił się też duży niepokój.
– Coś jest nie tak z sercem dziecka, nie bije ono prawidłowo – oznajmił lekarz podczas badania USG. Anastazja wróciła do domu pełna lęku.
– Jeśli wyprosisz u Boga zdrowie dla mojej córeczki, nadam jej imię Teresa, właśnie na Twoją cześć – obiecała ulubionej świętej.
– Nie obrażałam się na Boga. Wręcz przeciwnie – jeszcze bardziej lgnęłam do Niego. Wiedziałam, że nie zostawi mnie samej i wszystko będzie dobrze – zaznacza.
Tak też się stało. Dziewczynka urodziła się zdrowa.
– Kolejny cud, który zawdzięczam św. Teresce – mówi.

## PROWADŹ MNIE, PANIE!

Gdy młodsza córka trochę podrosła, postanowiła szukać pracy. Niestety, nikt nie odpowiadał na jej zgłoszenia.
– Nie mam pomysłu na siebie. Nie wiem, gdzie mam iść, co robić, jak odnaleźć się w tej trudnej rzeczywistości. Prowadź mnie, Panie Boże! Wszystko jest w Twoich rękach – zwracała się do Stwórcy, modląc się żarliwie.
Z czasem zaczęła lepić z gliny talerzyki na różańce, potem kapliczki i figurki świętych.
– Słuchaj, a może zajmiesz się zawodowo dewocjonaliami?– doradzała jej przyjaciółka Gosia.
Wiedziała, że Bóg mówi do nas też przez innych ludzi. „Może to jest właśnie Jego plan dla mnie?” – pomyślała. Założyła konto na Instagramie „Stepowe zacisze”. Pojawili się pierwsi klienci.
– Ludzie pisali, że mam talent, a ja wiedziałam, że pochodzi on od Boga. Dzięki Niemu miałam coraz więcej zamówień – wyjaśnia.
Dwa lata temu kolejna modlitwa została wysłuchana – jej rodzice i teściowie przyjechali na stałe do Polski.

## NOWENNA O ZDROWIE

Radość jednak nie trwała długo.
– Mama traciła przytomność. Na SOR-ze mówili, że jest zdrowa, po czym sytuacja się powtarzała – wspomina.
Po kilku miesiącach wykryto guza w głowie kobiety. Anastazja odmawiała Nowennę Pompejańską w intencji jej uzdrowienia. Okazało się, że guz nie jest złośliwy.
– Za utratą przytomności stał najprawdopodobniej stres związany z przeprowadzką. Mama zaczęła brać leki, teraz czuje się już dobrze. Zawierzyłam wszystko Bogu i nie przestawałam się modlić. I to nie tylko na różańcu – mówi.
Kiedyś w kościele nieznajoma doradziła jej Modlitwę zanurzenia we Krwi Chrystusa.
– Niech modli się pani tymi słowami, Bóg na pewno pomoże – oznajmiła.
Anastazja wierzy, że nie ma takiej sprawy, w której Stwórca by jej nie pomógł. Odkąd założyła „Stepowe zacisze”, poprawiły się jej relacje z Matką Bożą.
– Zrozumiałam, że prowadzi do Jezusa. Od tamtej pory jest obecna w moim życiu. Stała się moją przyjaciółką. Podobnie jak św. Tereska, od której nauczyłam się całkowitego zaufania Bogu i wdzięczności za każdy dzień – mówi kobieta.

**KAMIL WASZCZUK**

**Słowo do Ciebie**

**„Nawet jeżeli początkowo jest pod górkę, ostatecznie Stwórca wyprowadzi z tego ogromne dobro”.**

Fot.: Kamil Waszczuk/archiwum (5)



eprasa.pl 3420db4ef8

# Święci patroni

## Św. Maria Troncatti

# NASZA PANI *doktor*

Wspiera misjonarzy i pielęgniarki, modlimy się do niej o pokój.



W najdalszym zakątku dżungli ratowała ludzi i głosiła Ewangelię.

25 SIERPNIA

Fot.: www.cgfmanet.org, mat.prasowe (2)

**Ludzie zawsze widzieli ją uśmiechniętą, życzliwą. Mówiono, że jest lekarzem ciała i duszy...**

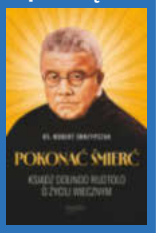
Urodziła się pod koniec XIX wieku, niedaleko Brescii we Włoszech. Rodzice w górzystym terenie uprawiali ziemię. Młoda dziewczyna pomagała im, opiekowała się młodszymi braćmi. Czytała biuletyn salezjański i pod wpływem tej gazety zaczęła myśleć o wstąpieniu do klasztoru. Ojciec, słysząc, co córce chodzi po głowie, pogroził jej palcem. Ale kiedy stała się pełnoletnia, uznał, że nie powinien się dalej sprzeciwiać. – Rób, co uważasz za słuszne – powiedział. I tak w 1908 r. Maria wstąpiła do Instytutu Córek Maryi Wspomożycielki w Nizza Monferrato. Podczas pierwszej wojny światowej była pielęgniarką, doświadczyła potężnej powodzi z tornadem. Była bliska śmierci, prosiła Maryję o ocalenie. – Jeśli przeżyję, wyjadę na misję – szeptała, patrząc jak wiatr powala potężne drzewo, a spieniona brudna woda zabiera ze sobą wszystko wokół. W tamtym czasie prosiła też Boga o to by jej brat wrócił cało z wojny. Przeżyli oboje. I tak jak planowała, chcąc podziękować Stwórcy za opiekę, wybrała ciężką pracę na misji. Wiele osób odradzało jej podróż do dalekiego Ekwadoru, bo miała już wtedy 46 lat. Ale ona nie zważała na przeciwności. Zamieszkała w trudno dostępnym zakątku dżungli, wśród Indian. Pomagała chorym, zwalczała epidemie, zakładała szkoły i sierocińce. Choć była jedynie po krótkim kursie pielęgniarskim, wszyscy mówili do niej „nasza pani doktor". Była w dżungli chirurgiem, ortopedą, dentystą i anestezjologiem. – Nie powinniśmy się lękać, ale zaufać Bogu i oddać Mu się całkowicie – powtarzała, kiedy ktoś przychodził do niej z życiowym problemem. Zginęła w 1969 r. Niewielki samolot, którym wybrała się na rekolekcje, roztrzaskał się w dżungli zaraz po stracie. 19 października 2025 roku papież Franciszek ogłosił ją świętą.

**ALEKSANDRA RAMS**

# POLECAMY
## LEKTURĘ Z DUSZĄ!

**KOMU NAPRAWDĘ UFAMY**
Wydawnictwo Esprit

Ks. prof. Robert Skrzypczak prowadzi nas przez mało znane pisma słynnego mistyka z Neapolu. Pokazuje, jak perspektywa życia wiecznego przenika codzienność – nasze wybory i to, komu naprawdę ufamy. – Mało kto się zastanawia, z kim zamierzamy spędzić życie wieczne tam, po śmierci... – pisze.




**IKONA, KTÓRA MOŻE WSZYSTKO**
Wydawnictwo Fronda

Ikona z Jasnej Góry skrywa zagadki, historię łaski i wymiar proroctwa. Pomocą w odkrywaniu tego duchowego bogactwa jest książka Wincentego Łaszewskiego „Ikona, która może wszystko". Autor podkreśla, że ikona ma trzech twórców. Pierwszym jest Bóg. Drugim jest malarz, jako „kopista" Boskiej wizji. Trzecim jest człowiek modlący się przed obrazem.





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@dobrytydzien.com.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-Molęda
**Hub Poradniki**
**Redaktor Zarządzająca:** Monika Bobowska
**Hub Reportaż i Story**
**Redaktor Zarządzająca:** Agnieszka Walczak
**Redaktor:** Kinga Frelichowska
**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 Rażny, 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



Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. 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.


ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

## Kupon Krzyżówka nr 4 8/2026

**Termin nadsyłania do 1.09.2026 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 3420db4ef8

REKLAMA

**Małe poprawki, które odkładasz tygodniami?**
**Teraz zrobisz je sama – od ręki!**

# Szyje niemal SAMA!




**Za długa nogawka w nowych spodniach? Rozpruta kieszeń w ulubionym żakiecie? A może zasłona do poprawki przed wizytą gości?** Już nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szyć ręcznie. *HandyStich* to minimaszyna z technologią automatycznej kontroli szycia, dzięki której błyskawicznie wykonasz różne przeróbki. Nawet jeśli nie za bardzo umiesz szyć.

**ZAMÓW za 129 zł!**

## NIEZASTĄPIONA W AWARYJNYCH SYTUACJACH

- Bardzo **lekka, poręczna, cicha**
- Automatyczna **kontrola ściegu**
- Automatyczna **regulacja naprężenia nici**
- **Blokada** włącznika
- **Supercienka** i trwała igła
- Pokrętło **do regulacji**

## OD RAZU GOTOWA DO PRACY! MOŻESZ: NAPRAWIĆ KIESZEŃ, WSZYĆ PASEK ORAZ ZSZYĆ POSZEWKĘ LUB OBRUS.


Zszyjesz pęknięty szew na wyjeździe


Naprawisz rozprutą kieszeń


Szybko skrócisz spodnie lub spódnicę


Poprawisz firany bez ich zdejmowania

**Masz rzeczy „do poprawki", które tygodniami czekają na swoją kolej?** W każdym domu jest taki stosik! Problem w tym, że szycie ręczne męczy, a wyciąganie dużej maszyny do jednej poprawki to za dużo zachodu. W efekcie ulubiona spódnica wciąż czeka na nowy zamek, a Ty znów odkładasz przyszycie łaty do spodni wnuczka.

A gdyby tak wykonać te wszystkie poprawki OD RĘKI? Ta kompaktowa minimaszyna do szycia mieści się w dłoni i powstała właśnie po to, by uporać się z szyciem od razu. Wzorowana jest **na profesjonalnych maszynach do szycia** i wyposażona w technologię regulacji szerokości i gęstości ściegu oraz naprężenia nici. Dzięki wbudowanemu elektrycznemu silniczkowi szyjesz szybko i niemal bez żadnego wysiłku.

## Minimaszyna o wielkiej mocy: zszyje niemal każdy materiał!

Minimaszynę ***HandyStich*** możesz obsługiwać jedną ręką: **jest lekka, poręczna i profilowana**. Sprawdzi się idealnie w podróży i w każdej awaryjnej sytuacji, gdy musisz zszyć coś na szybko. Jest gotowa do użycia w jednej chwili i niezastąpiona wszędzie tam, gdzie nie dostanie się tradycyjna maszyna. Możesz zszyć rozprutą narzutę na kanapie, zasłony i firanki, ciężki obrus czy naderwany baldachim nad łóżeczkiem bez ściągania całego materiału i przenoszenia go do maszyny.

Stopka maszyny została zaprojektowana tak, by umożliwić zszywanie delikatnych tkanin, takich jak jedwab czy wiskoza. Jednocześnie duża moc urządzenia oraz szeroki zakres regulacji pozwalają na **wykonywanie napraw grubszego materiału,** np. jeansu.

## Nie musisz umieć szyć!

Nieważne, czy szyjesz jak profesjonalistka, czy też nie masz dużego doświadczenia w szyciu. **Minimaszyna *HandyStich* jest niezwykle prosta w obsłudze!** Dzięki technologii *Smooth Automatic* sama szyje, reguluje szerokość i gęstość ściegu oraz naprężenie nici. Cały proces został maksymalnie uproszczony: **wystarczy ustawić urządzenie, nacisnąć przycisk i przesuwać maszynę wzdłuż materiału.** Dzięki temu poradzisz sobie z podstawowymi pracami krawieckimi – nawet jeśli nie robiłaś tego nigdy wcześniej!

Nie musisz wyciągać ciężkiej maszyny ani szukać zakładu krawieckiego – **dzięki minimaszynie wykonasz błyskawicznie wszystkie poprawki!** Nie zwlekaj i zamów *HandyStich* już teraz. **To maszyna, którą warto mieć zawsze przy sobie!**

## ZESTAW ZAWIERA:

- ✓ **komplet nici**
- ✓ **nawlekacz do igieł,**
- ✓ **trzpień do dużych szpulek**



## COŚ WYMAGA SZYCIA? ZAŁATW TO OD RĘKI!

Z tą minimaszyną przekonasz się, jak proste może być szycie.
Możesz zamówić ją w cenie **129 zł!** *Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.*

**42 300 35 35**

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

eprasa.pl 3420db4ef8

REKLAMA

# Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!



## Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

**Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?**
**Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?**
**A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?**

**ROTOR TRENINGOWY** pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

## Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✓ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✓ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✓ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✓ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

## ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

**DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:**

- ► wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- ► każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- ► zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

## Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

## Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu




## DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające




## SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

*Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.*

**61 300 39 16**

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.

epfasa.pl 3420db4ef8