KRZYŻÓWKI Z KSIĄŻKAMI DO WYGRANIA

PIĘKNY PLAKAT Z MODLITWĄ

Nr ind. 413143
Nr 9 wrzesień 2026
Cena: 6,49 zł
(w tym 8% VAT)

ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



Matka Boża Leśniańska



TOMASZ WOLNY
Jego droga do Królowej Polski

MARIA PAKULNIS
W jej życiu zaczęły dziać się cuda





WOJCIECH CEJROWSKI
Różaniec ratuje przed pychą

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

Pod opieką Jana Pawła II



Gdańsk: miasto z widokiem na... Niebo

PRZEWODNIK KATOLIKA

- 7 PYTAŃ O DOBRĄ MODLITWĘ
  Czy musi mieć określoną formę? Jak rozpoznać, że Pan Bóg nas wysłuchał? O co należy prosić, a o co nie?
- JAKĄ LEKCJĘ DAJE NAM ŚWIĘTY FRANCISZEK?



Sposoby na mocne kości

ISSN 2451-4926
9 772451 492604 09

Ostatni dzień sprzedaży: 6.10.2026

Prasa.pl 75f4193854

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 75f41933b4

Motto miesiąca: „Będę miał ufność i nie ulęknę się, bo mocą moją i pieśnią moją jest Pan”, Iz 12, 2

Małgorzata Kożuchowska
Na ścieżce wspomnień

Wspólnie z bliskimi postanowiła udać się do miejsc związanych z dzieciństwem i młodością jej rodziców. – Odwiedziliśmy: Częstochowę, Tarnowskie Góry, Chorzów, Katowice, Wieliczkę i Kraków. Mnóstwo wspomnień, opowieści, wzruszeń i dużo radości! W tej podróży spotkały się trzy pokolenia: dziadków, rodziców i wnuków. Bezcenne! Wszędzie spotkaliśmy serdecznych otwartych ludzi – napisała w internecie Małgorzata Kożuchowska (55).



To rodzice byli pierwszymi przewodnikami córki w odkrywaniu wiary.

Przypomnijmy, że artystka przyszła na świat we Wrocławiu jako pierwsza córka Jadwigi i Leszka Kożuchowskich. W kolejnych latach doczekali się oni narodzin jeszcze dwóch dziewczynek. Później rodzina przeniosła się do Torunia, więc nic dziwnego, że właśnie z tym miastem aktorka ma wiele wspomnień. Dorastała wśród kochających się bliskich i wiedziała, że właśnie taki dom chciałaby kiedyś sama stworzyć.



Odkrywanie na nowo miejsc z dzieciństwa było jej marzeniem.

Późno wyszła za mąż i została mamą. Były nawet momenty, kiedy myślała, że nigdy nie spełnią się jej marzenia. Aż w końcu na jej drodze pojawił się Bartłomiej Wróblewski (49) i narodziło się uczucie. Pobrali się w 2008 roku w kościele św. Krzyża w Warszawie.

Sześć lat później narodził się syn małżonków – Jan Franciszek (11). Aktorka miała wtedy 43 lata. To był cud wymodlony za sprawą św. Jana Pawła II. Chłopiec stał się jej największą miłością i sensem życia. Teraz nadszedł czas, by pokazać mu miejsca, które ukształtowały jego mamę i dziadków. Może w przyszłości staną się one inspiracją dla Janka?

Kolejny numer miesięcznika ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA w kioskach … 7 października

POSZEDŁ DO MATKI



Tomasz Wolny od lat pielgrzymuje pieszo na Jasną Górę.

Dziennikarz jak co roku udał się z pieszą pielgrzymką na Jasną Górę. Tomasz Wolny (45) szedł pątniczym szlakiem nie tylko po to, by wyprosić u Maryi łaski dla siebie i bliskich, ale myślał też o innych, dlatego zachęcał wszystkich, by na jego profilu w mediach społecznościowych zamieszczali swoje prośby. – Intencje doniesione i oddane w najlepsze ręce! – obwieścił, gdy dotarł do stóp Czarnej Madonny.



Razem z zespołem wykonała kompozycję, która zajmuje w jej sercu wyjątkowe miejsce.

Jej pieśń wdzięczności…

Pewien utwór od lat prowadzi Roksanę Węgiel (21) przez życie. Podczas festiwalu „Prosta Droga do Boga” w Gdańsku, w uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, wokalistka podzieliła się osobistym świadectwem związanym z pieśnią „Nasz Bóg”. – Śpiewałam właśnie tę piosenkę na różnych konkursach wokalnych – mówiła wzruszona. – Dzisiaj uświadomiłam sobie, jak wiele Bóg mi dał, jak wiele dostałam. Naprawdę jestem za to bardzo wdzięczna – wyznała.

Nie sprzeda swojej duszy

Zauważa, że coraz więcej gwiazd show-biznesu publicznie deklaruje odejście od Kościoła. On jednak nie zamierza ulegać tej modzie. Piotr Mróz (38) opowiada, że codziennie się modli, sięga po różaniec i stara się żyć zgodnie z nauką Ewangelii. Deklaruje, że Bóg był, jest i będzie dla niego najważniejszym punktem odniesienia. – Nie sprzedam duszy diabłu, żeby tylko się komuś przypodobać – zapewnia. Przyznaje przy tym, że po swoich szczerych publicznych wyznaniach widzi wyraźnie, iż dostaje mniej propozycji ról i rzadziej pojawia się w nowych produkcjach. – Trudno, ale pozostanę wierny swoim wartościom – dodał.



Aktor jest wierny naukom wiary.

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

Fot.: Akpa (4), Facebook.com/MalgorzataKozuchowska

eprasa.pl 75f41933b4

Maria Pakulnis

DAR ŻYCIA JEST najpiękniej

Choć sama wiele w życiu przeszła, nie rozczula się nad sobą, a własne trudne doświadczenia uczyniła siłą i wsparciem dla innych.

Wypełniam swój czas pięknem, otaczam się życzliwymi, dobrymi ludźmi, unikam agresji, toksycznych osób i sytuacji – mówi Maria Pakulnis (70). – Chcę siać dobro, inspirować innych, że warto to robić – wyznaje.

Artystka zdradziła, że kocha wszystkie chwile życia, także te złe. – Dar życia jest czymś najpiękniejszym – podkreśla. Nauczyła się cenić każdą jego chwilę, choć jej droga, od początku, nie była usłana różami. W dzieciństwie czuła się bardzo samotna. Mała Marysia doświadczyła nie tylko biedy, głodu, strachu, ale też braku miłości. Mamę zapamiętała jako zawsze smutną, bez chęci do życia, jakby tkwiła w depresji. – Nigdy nas nie przytulała. Niczego nam nie czytała, nie opowiadała... – mówiła. Ojciec, który był więziony w sowieckim łagrze, często zaglądał do kieliszka.

ODDANI I BLISCY SOBIE

W liceum pielęgniarskim w Giżycku, gdzie się kształciła, już jako 15-latka stykała się z cierpieniem.



Z synem Janem zbudowała bliską i czułą relację, która trwa do dziś.

Fot.: East News, Akpa. Reporter, Instagram.com/mariapakulnis, materiały prasowe Next Film

Maria Pakulnis nie chce zmarnować żadnej chwili życia.

eprasa.pl 75f41933b4

CZYMŚ szym

Słowo do Ciebie

„Na swój sposób umiem podlewać własne życie. Ono jest za krótkie, by je marnować, zasklepiać się w czymś ponurym, złym. Najgorsze rzeczy, które się dzieją, kiedyś się kończą i trzeba iść dalej, przed siebie, szukać światła, siły, motywacji.”



Z mężem, reżyserem Krzysztofem Zaleskim umieli pokonywać kryzysy i trudności.

– Na praktykach w szpitalu trzeba było robić wszystko przy chorych, być przy śmierci. To wzbudza empatię i uczy, że trzeba pochylić się nad drugim człowiekiem – wspominała. To właśnie polonistka z tej szkoły pomogła jej przygotować się do egzaminu wstępnego do Akademii Teatralnej w Warszawie, dla której porzuciła rodzinne Mazury.

„Chcę siać dobro, inspirować innych, że warto to robić”

Choć Maria Pakulnis z domu nie wyniosła dobrych wzorców, w dorosłym życiu starała się stworzyć pełną miłości rodzinę. Związała się z reżyserem Krzysztofem Zaleskim (†60), którego bardzo kochała. Mimo że mężczyźnie zdarzały się romanse, ona potrafiła wybaczać – i dzięki temu ostatecznie ich miłość pokonywała wszystkie trudności. Doczekali się jedynego syna Jana, który stał się ich dumą i szczęściem. A kiedy w 2006 roku mąż aktorki zaczął toczyć nierówną walkę z rakiem, ona przez dwa lata troskliwie się nim zajmowała. – W tym ostatnim czasie, w pełnym wymiarze, oboje zrozumieliśmy to, że całe życie bardzo byliśmy sobie bliscy i oddani – wyznała.

ZACZĘŁY DZIAĆ SIĘ CUDA

O tym wszystkim artystka szczerze opowiedziała w wywiadzie rzece. Nie spodziewała się, że to wywoła lawinę dobra i że jej przeżycia staną się tak ważne dla innych ludzi i dadzą im siłę do zmiany swojej sytuacji. – Książka „Moja nitka”, która ukazała się niespełna trzy lata temu, sprawiła, że w moim życiu zaczęły dziać się cuda – zdradziła Maria Pakulnis.

Chętnie jeździ po całej Polsce na spotkania z czytelnikami. Ludzie odnajdują w jej historii okruchy swoich przeżyć. – Nasze rozmowy są pełne miłości, szczerości, akceptacji, wzruszających chwil – opowiada aktorka. Czasem ktoś pyta, czy może ją przytulić. – To są najczulsze, najpiękniejsze gesty, jakie mogłam sobie tylko wymarzyć – podkreśla. Świadomość, że jej książka daje innym siłę do zmiany, jest dla niej radością.

Tak jak dorosły już syn Jan, z którym ma bardzo bliską relację. Aktorka jest pogodzona ze swoim wiekiem. – Uważam, że starość jest piękna, ona to piękno człowiekowi daje – o ile ma on w sobie światło – mówi. I choć nie ukrywa, że chciałaby się zakochać, także że teraz umie cieszyć się każdą chwilą.

„Nie wolno być smutnym, nawet gdy jest smutno”

– Zachwycam się porannym światłem albo deszczem – mówi. Stara się nie rozpamiętywać tego, co ją dołuje. – Nie wolno być smutnym, nawet gdy jest smutno – tak uważam – twierdzi.



Książka „Moja nitka”, w której szczerze opowiedziała o swoim życiu, pomogła wielu ludziom.



Z radością przyjęła propozycję zagrania w filmie o ks. Janie Kaczkowskim, którego bardzo ceni.

Człowiek czystego sumienia

W filmie o ks. Janie Kaczkowskim pt. „Johnny” zagrała Hanię, pacjentkę, która umiera w hospicjum. Bardzo ceni kapłana i jego dzieło. – Ksiądz Kaczkowski zbyt wcześnie umarł i wielka szkoda, bo był to wyjątkowej mądrości, dobra i czystego sumienia człowiek. Zostawił po sobie wielką spuściznę i całe szczęście, że są jego książki i ludzie do nich wracają – mówi aktorka.

eprasa.pl 75f41933b4



Pan Bóg pomógł ocalić ich związek.

Dziś dają piękne świadectwo.

Anna i Zbigniew Kacp

NIESPODZIEWANE z potężną miłością od

Zbyszek, wychowany w patologicznym środowisku i bez rodzinnych wzorców, myślał, że na uczucie musi sobie zasłużyć. Teraz docierało do niego, że pomimo jego wielkich błędów, ukochana go nie odrzuca i daje mu szansę.

Anna Kacprzak wychowywała się we wsi Kowiesy w województwie łódzkim jako drugie z trojga rodzeństwa. Jej rodzinny dom był pełen ciepła i poczucia bezpieczeństwa. Jako dziewczynka uwielbiała układać bukiety z polnych kwiatów, malować i bawić się w dom. Była też posłuszna, dlatego wypełniała obowiązki religijne, nie umiała jednak zbudować z Panem Bogiem osobistej relacji.

Ze Zbyszkiem poznali się na przystanku w jej rodzinnej miejscowości, gdy oboje jechali na dyskotekę. Jednak Ania odebrała go jako zbyt aroganckiego. Dopiero po kilku tygodniach odkryła, że świetnie się im rozmawia, wspólnie śmieje i tańczy. Stali się dla siebie prawdziwymi przyjaciółmi i dopiero potem zaczęli myśleć o małżeństwie.

MROCZNE KARTY TRUDNEJ PRZESZŁOŚCI

– Wiedziałam, że Zbyszek pochodził z rodziny, w której nadużywano alkoholu, a od 12. roku życia wychowywał się w domu dziecka – mówi Anna. – Dlatego zapragnęłam stworzyć mu prawdziwą, pełną miłości rodzinę.

Pobrali się w sierpniu 1997 r., po blisko czterech latach znajomości. Czuli się szczęśliwi. Zamieszkali w domu, u rodziców Anny. Ona – z wykształcenia ekonomistka – pracowała w biurach księgowych. Zbyszek – po technikum budowlanym i maturze – zajmował się pracami wykończeniowymi.

Rok po ślubie na świat przyszli synowie bliźniacy: Filip i Mikołaj. Byli wcześniakami i lekarze podejrzewali u nich różne wady rozwojowe. Anna, pełna obaw, całą uwagę skupiła na chłopcach. Zbyszek w tym czasie zaczął powoli odsłaniać mroczne karty swojej przeszłości. Opowiadał o trudnym dzieciństwie, spaniu po komórkach, kradzieży węgla i zbieraniu niedopałków z ulicy. Dla dziewczyny wychowanej w spokojnej, wiejskiej rzeczywistości to był szok. Kochała go jednak bardzo i ta miłość pozwalała jej głęboko wierzyć, że wspólnie pokonają upiory minionych lat i w końcu zbudują bezpieczny dom, o jakim Zbyszek marzył.

– Twój mąż od pół roku ma kochankę i właśnie u niej jest – usłyszała w środku nocy w słuchawce telefonu od anonimowego rozmówcy. Zbyszek oficjalnie przebywał w delegacji, jednak zapytany, przyznał się do zdrady.

– Bolało jeszcze mocniej, gdy wkrótce z rozmów ze znajomymi wyszło na jaw, że niewierność rozpoczęła się zaraz po naszym ślubie – mówi kobieta.

POSTAWIŁA MU STANOWCZE WARUNKI

Anna zaczęła załatwiać formalności rozwodowe. Zaledwie w dwa miesią-

Fot.: Dorota Niedźwiecka/archiwum domowe (4)

eprasa.pl 75f41933b4





Prowadzą działalność ewangelizacyjną.



Są dla siebie najlepszymi przyjaciółmi i oparciem. Mają za co dziękować Bogu...

rzakowie z Kowies

SPOTKANIE mieniło ich życie

Słowo do Ciebie

„Dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. Nawet jeżeli czujesz, że po ludzku tego nie dźwigniesz, to jeżeli Bóg to zaplanował, to cię do tego wyposaży."

ce założyła i wygrała sprawę o alimenty. Jednak na sali sądowej, widząc zrujnowanego mężczyznę bez grosza przy duszy, zrobiło jej się go żal i zaprosiła go na obiad.

PO PÓŁ ROKU ZBYSZEK ZADZWONIŁ...

– Rodzina jest twoim miejscem, ale masz podjąć decyzję już, bo ja nie będę się bawić w podchody – postawiła mu bezkompromisowe warunki. W jego oczach pojawiły się łzy ulgi, zmieszane z niedowierzaniem. Wychowany w patologicznym środowisku myślał, że na miłość musi sobie zasłużyć. Teraz docierało do niego, że pomimo jego okropnych błędów, ukochana go nie odrzuca.

Na szczęście mieli naprawdę mocne fundamenty. Gdy przychodził spokojny czas, potrafili śmiać się razem do rozpuku i cieszyć wspólną codziennością. Lubili pracować we dwoje w przydomowym ogrodzie – cięli drzewka, zbierali owoce i napędzali się nawzajem pozytywną energią. Jednak zadra po zdradzie tkwiła głęboko. Anna ukradkiem przeszukiwała jego telefony, drżąc o każdy jego powrót.

ZACZĘŁO JEJ BRAKOWAĆ DUCHOWOŚCI

Dziewięć lat po narodzinach chłopców, gdy na świat przyszła Marcysia, ich radości nie było końca. Córka stała się oczkiem w głowie tatusia. Niestety, Zbyszek uciekał przed wewnętrznym lękiem i trudnymi emocjami w alkohol. Gdy Marcysia miała 5 lat, przestał dla niej pić, lecz nie wiedział nadal, co zrobić z emocjami. Zaczął brać narkotyki i uciekać w pracoholizm.

„Boże, więcej nie dźwignę" – modliła się Anna. Siły dodawała jej miłość do dzieci oraz rodziców.

POTRZEBOWAŁA OPARCIA.

A ponieważ miała zdolności manualne i skończyła kurs florystyczny, z pomocą siostry otworzyła kwiaciarnię. Praca z roślinami sprawiała jej radość, pozwalała uciec od domowych stresów i odbudować zachwiane poczucie wartości. Jednak coraz bardziej brakowało jej duchowości. Gdy przeczytała powieść „Chata" o głębokiej relacji ze Stwórcą i przebaczeniu, zapragnęła poznać takiego Boga, który jest przyjacielem, a nie sędzią. Do dziś nie wie, jak to się stało, że w 2018 r. namówiła męża, by wspólnie pojechali na Mszę św. z modlitwą o uzdrowienie do jednej z położonych nieco dalej parafii.

– Mam przekonanie, że Bóg teraz przychodzi z uwolnieniem do mężczyzny – powiedział do mikrofonu prowadzący modlitwę.

WESZLI NA DROGĘ UZDROWIENIA

W ułamku sekundy twardy do tej pory Zbyszek upadł na kolana i zaczął głośno szlochać. To niespodziewane spotkanie z potężną miłością całkowicie odmieniło jego życie. Oboje weszli na drogę głębokiego uzdrowienia, zaczęli uczestniczyć codziennie w Eucharystii. Wkrótce wstąpili do wspólnoty Głos Pana, gdzie kształtują się do dziś. Proces wybaczania był bardzo wymagający: oboje przystąpili do spowiedzi generalnej, a Anna ostatecznie zrzuciła swój pancerz nieufności. Rozpoczęła też pracę w ewangelizacyjnej fundacji chrześcijańskiej.

Ich relacja małżeńska odżyła. Dziś są dla siebie najlepszymi przyjaciółmi i oparciem. Wciąż miewają różnice zdań i swoje humory, i równocześnie tworzą małżeństwo, oparte na przebaczeniu i wspólnej misji.

– Jeździmy z posługą ewangelizacyjną, modląc się za innych i doświadczając cudów – mówią z radością.

– Niedawno założyli fundację Galilea, która zbiera środki i gromadzi ludzi, by zbudować dom hospicyjny dla dzieci (informacje, jak wesprzeć to przedsięwzięcie na: galilea77.pl).

Gdy mają czas lubią oglądać... bajki, grać w planszówki, rozmawiać o potrzebach i marzeniach. I o Bogu.

– Dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych. Nawet jeżeli czujesz, że po ludzku tego nie dźwigniesz, to jeżeli Bóg to zaplanował, to cię do tego wyposaży – mówi z wiarą Anna.

DOROTA NIEDŹWIECKA

eprasa.pl 75f41933b4

Stworzył Bóg kobietę



Odnalazła Boga, a teraz pomaga w tym innym ludziom.

Słowo do Ciebie

„Wierzę że jeśli odważymy się zrobić jeden krok w Jego stronę to On pomoże nam zrobić kolejnych tysiąc.”



Mała Justynka muzykowała z tatą.



Rodzice wychowali ją w hołdzie wartościom chrześcijańskim.

Justyna W MUZ obec

Szukając właściwej drogi, zaliczyła wiele ślepych uliczek. Na szczęście nigdy nie była sama. Stwórca czekał, aż będzie gotowa go przyjąć, i skierował ją w dobrą stronę.

Justyna wychowała się na wsi niedaleko Włodawy. Jej rodzice, Zbigniew i Marzena, prowadzili gospodarstwo, a tata dodatkowo pracował na budowie.

Zawsze była bliżej z mamą, ponieważ to głównie ona zajmowała się córką. Dziewczynka miała liczne pasje i zainteresowania, lubiła tańczyć, śpiewać i rysować.

BRAKOWAŁO JEJ RODZEŃSTWA

Chodziła z rodzicami do kościoła, śpiewała w chórze przykościelnym uczęszczała z mamą na nabożeństwa różańcowe. Lubiła się modlić, ale bała się spowiedzi.

– Często zdarzało mi się zatajać jakieś drobne grzechy podczas rozmowy z księdzem – przyznaje. – Wydawało mi się, że jak powiem, iż ich nie pamiętam, to wystarczy, a potem było mi wstyd – zaznacza.

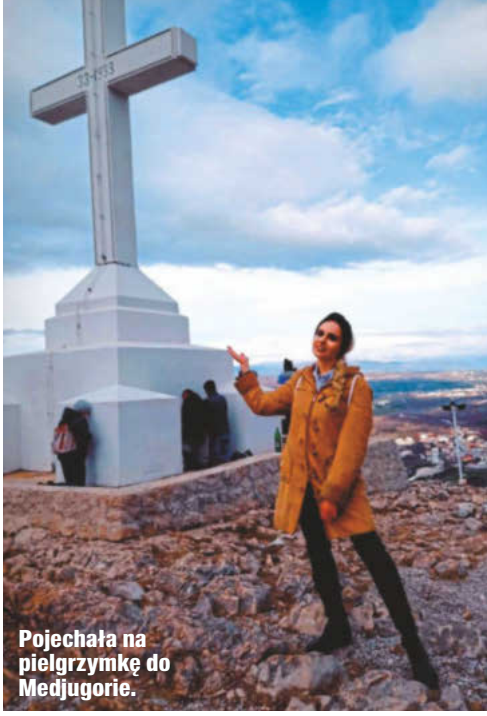
Przez większość dzieciństwa Justyna była jedynaczką.

– Od kiedy pamiętam, pragnęłam mieć rodzeństwo

eprasa.pl/75f41933b4

Kabacińska spod Włodawy

YCE CZUJĘ ność Boga


Pojechała na pielgrzymkę do Medjugorie.


Śpiew jest także rodzajem modlitwy.

i modliłam się o to – wyznaje. Niestety, u jej mamy wykryto raka. Sytuacja była poważna, ale ona nie traciła nadziei.
– W głębi serca wiedziałam, że będzie dobrze – mówi.
Pani Marzena wyzdrowiała, zaszła w ciążę i urodziła zdrowego chłopczyka. Justyna bardzo się cieszyła i chętnie pomagała w opiece nad braciszkiem.

MIŁOŚĆ MIAŁA SMAK TRUSKAWEK

Gorzej było w szkole. Kiedy chodziła do podstawówki, miała problemy z akceptacją ze strony rówieśników.
– Dokuczał mi jeden chłopak – opowiada.
– Przez niego czułam się gorsza i zaczęłam się zamykać w sobie.
Postanowiła przenieść się do babci Stasi, do Włodawy. Zaczęła chodzić do nowej szkoły, lecz tam też się nie odnalazła.
– Była grupa dziewczyn, w której nie czułam się akceptowana – mówi. – Miałam wrażenie, że wszystko zaczyna się od początku, załamałam się – dodaje.
Zapadła na depresję i bulimię. Wreszcie zwróciła się o pomoc do psychologa. Zaczęła sobie trochę lepiej radzić z problemami.
– Marka poznałam w lecie, podczas pracy sezonowej przy zbieraniu truskawek – uśmiecha się. – Ale nie miałam odwagi, żeby do niego zagadać – przyznaje.

„Zrozumiała, że prawdziwy Zbawiciel to ten na krzyżu i, że on czeka na nią.”

Odnalazła go jakiś czas później na Facebooku, dobrze im się korespondowało, zaczęli się spotykać. Byli parą przez rok.
Nadal była jednak zagubiona. Stresy odreagowywała na imprezach, wagarowała. Pojawił się alkohol i narkotyki.
– To był bardzo ciężki czas – wyznaje.
W domu też nie działo się dobrze. Mama z bratem zamieszkała u babci we Włodawie. Napięta atmosfera sprawiła, że Justyna coraz częściej kłóciła się z bliskimi. Obarczała ich winą za swoje problemy. Czuła się nierozumiana i niekochana.

BYŁA BARDZO DALEKO OD KOŚCIOŁA

Marek był przy niej, lecz po jakimś czasie w ich związku coś się popsuło, aż w końcu się rozstali. W tym okresie Justyna była bardzo daleko od Kościoła.
– Pogubiłam się – wzdycha. Przez bulimię była w coraz gorszej formie, dużo imprezowała. Szukała pocieszenia w ezoteryce, nurcie hipisowskim, w innych religiach, często też z obawą rozmyślała o śmierci.
– Myślę, że Bóg próbował mi pomóc, ale byłam zbyt skupiona na sobie i zupełnie nie potrafiłam tego dostrzec – przekonuje. Poczuła, że sięga dna. Chodziła na długie spacery, medytowała i myślała o Stwórcy. Słuchała także piosenek religijnych. Aż coś się zmieniło. W muzyce, silnie jak nigdy dotąd, poczuła Jego obecność.
– Muzyka stała się moją rozmową z Bogiem – relacjonuje. W trakcie jednej z takich modlitw poczuła się wolna od nałogów, depresji i bulimii. Pojechała do Częstochowy na pielgrzymkę dla maturzystów. Przystąpiła do spowiedzi, do komunii świętej. Wypełniły ją radość i miłość. Wiedziała już, że jej życie nigdy nie będzie takie, jak wcześniej. Od tamtej pory minęło kilka lat. Ukończyła pedagogikę na KUL, w trakcie nauki mieszkała w akademiku u sióstr Urszulanek. Potem studiowała teologię w Warszawie. Bierze udział w spotkaniach wspólnot przykościelnych. Była w Medjugorie oraz w Watykanie, należy do Ruchu Czystych Serc.

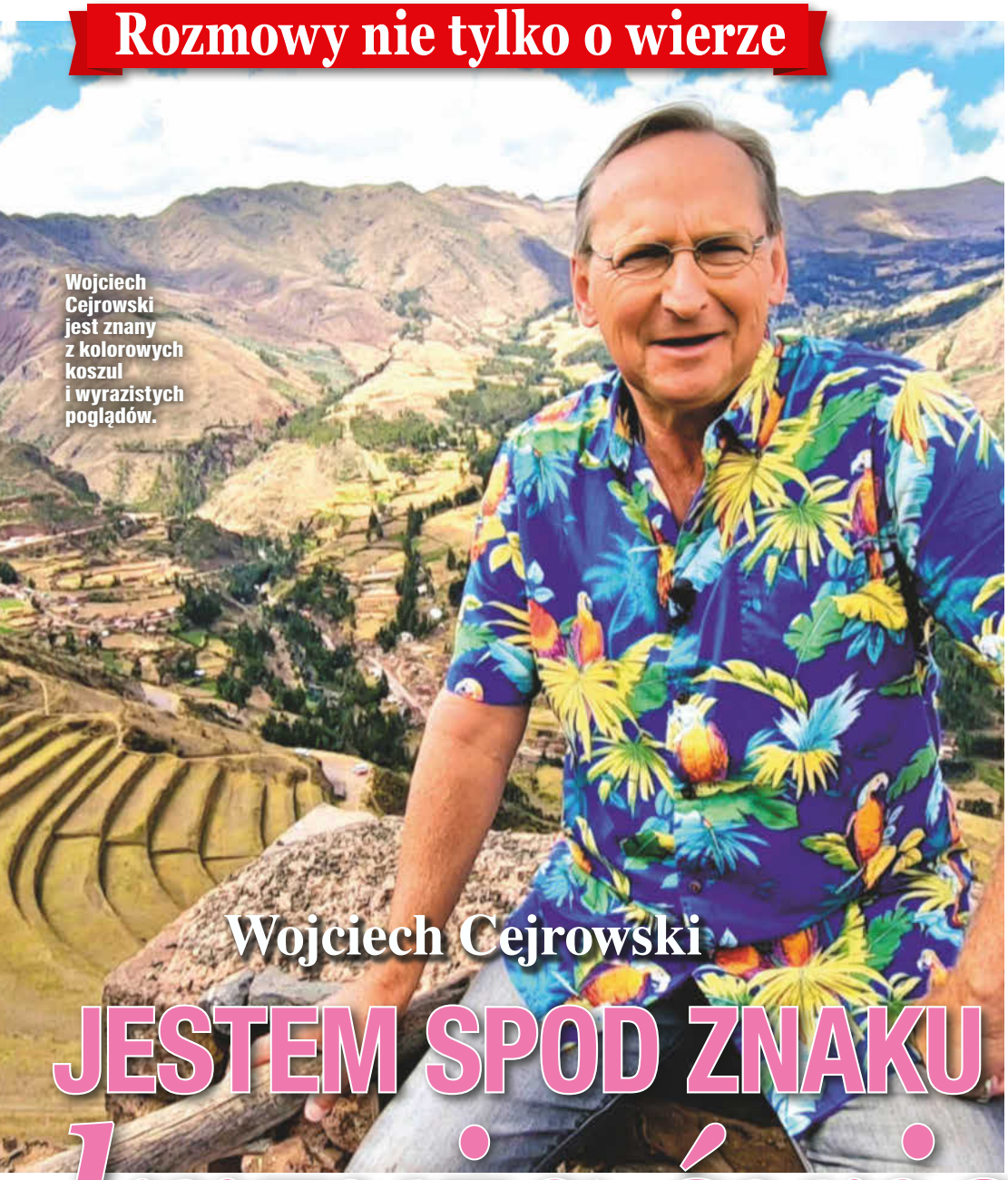
STARA SIĘ POMAGAĆ POTRZEBUJĄCYM

Jest nauczycielką wspomagającą w szkole katolickiej. Pracuje z dziećmi z autyzmem i zespołem Aspergera. Chce też pomagać kobietom z depresją i zaburzeniami żywienia. Organizować dla nich rekolekcje i warsztaty, żeby pokazać, co jest naprawdę istotne w życiu, i jak to odnaleźć.
Wzięła udział w finale konkursu Polska Miss 2025. Tworzy piosenki o tematyce religijnej. Pierwszy z tych utworów nosi tytuł „Kieruj mną”.
– Jest on moim osobistym przekazem, ponieważ czuję, że Bóg kieruje moim życiem każdego dnia – uśmiecha się, dodając: – Wierzę że jeśli odważymy się zrobić jeden krok w Jego stronę to On pomoże nam zrobić kolejnych tysiąc, wystarczy tylko Mu zaufać.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum (5)

eprasa.pl 75f41933b4



Wojciech Cejrowski jest znany z kolorowych koszul i wyrazistych poglądów.

Wojciech Cejrowski

JESTEM SPOD ZNAKU krzyża świętego

Podróżnik zawsze nosi przy sobie różaniec, który poświęcił specjalnie dla niego papież Benedykt XVI i opatrzył go wyjątkowym błogosławieństwem.

Nie peszą Pana komplementy i słowa uznania?
Nie. Najczęściej ignoruję. Dużo bardziej interesują mnie głosy krytyczne, a nawet obelgi – czytam z zainteresowaniem w poszukiwaniu ziarna prawdy, i czasami znajduję. Wtedy mam szansę coś poprawić. A po słowach uznania człowiekowi jest miło (lub niezręcznie), ale nie ma nic do poprawiania.

Zapytałem o to, bo chciałem Pana pochwalić. Umie Pan wykorzystać swoje zasięgi do czynienia dobra. I nie brak Panu odwagi. Po rodzicach jest Pan taki bezkompromisowy?
Nie wiem, czy po rodzicach. Kompromis życie utrudnia, a nie ułatwia – tak uważam i dlatego unikam kompromisów. Kompromis jest niewygodny dla obu stron – trzeba się dostosować, czyli człowiek nie realizuje własnych celów. Kompromis oznacza, że załatwiliśmy daną sprawę połowicznie. Przykład: aborcja. Zgoda na jakikolwiek kompromis oznacza zgodę na zabijanie niektórych dzieci w zamian za to, że oni nie będą zabijać innych.

Pana ojciec był menadżerem gwiazd. Czy wierzył



Jest autorem książek, w których opisuje swoje podróże.

eprasa.pl 75f41933b4

w to, że jego syn też zostanie kimś znanym i podziwianym?
Nie sądzę, by kiedykolwiek myślał o takich sprawach. Ojciec miał dookoła siebie całą stajnię ludzi znanych i podziwianych, więc dla niego to była normalka. Gdy dostałem propozycję robienia autorskiego programu w telewizji, założyliśmy we dwóch firmę i zaczęliśmy produkować „WC Kwadrans". Zadanie nie polegało na tym, żebym ja został kimś znanym i podziwianym, bo to się stało przy okazji, jako efekt uboczny. Zadanie główne polegało na tym, aby wszyscy podziwiali ten program, a nie mnie. A drugie zadanie polegało na tym, że zanim mnie wywalą z TVP za niepoprawne poglądy, mam sobie postawić dom. Ojciec nie myślał o tym, abym ja został kimś znanym, ale o tym, żebym miał gdzie mieszkać, gdy przestanę być znany.

„Kompromis życie utrudnia, a nie ułatwia – tak uważam i dlatego unikam kompromisów. Kompromis jest niewygodny dla obu stron – trzeba się dostosować, czyli człowiek nie realizuje własnych celów.

Dużo Pan odziedziczył po nim?
Pieniędzy? Zero. No ale mam po nim ogromną kolekcję plakatów jazzowych, myślę, że największą na świecie. Polska szkoła plakatu była wybitna. Mam to porządnie skatalogowane, zeskanowane. Chcę zrobić wystawę w Nowym Jorku i Nowym Orleanie. Jeżeli interesuje się Pan naszą forsą, to powiem, że ona jest narzędziem, które pozwala realizować cele. W telewizji udawało mi się zarobić kolosalne pieniądze, a potem wydawałem je na wyprawę do Amazonii. Nikt o zdrowych zmysłach nie puszczałby takiej forsy na wyprawę, a u mnie wyprawa była celem, a forsa jedynie środkiem realizacji tego celu.

Jakie ma Pan pierwsze wspomnienie z dzieciństwa...?
Nie wiem. Chyba zwyczajnie zapomniałem. Mam jakieś wspomnienia z dzieciństwa, ale tego pierwszego nie pamiętam.

Często Pan mówi o różańcu. Pamięta Pan, kiedy po raz pierwszy wziął go do ręki?
Nie pamiętam. Pewnie mi dali na Pierwszą Komunię. No ale tamtego pierwszego nie pamiętam i nie mam. Moja Mama wciąż ma swój różaniec od Komunii. Ja za to pamiętam inny. Wyciągniłem od kogoś w USA, bo mi się strasznie podobał. Zrobiony z zielonych szkiełek i zamknięty w małym pudełeczku przypominającym książeczkę do nabożeństwa. Codziennego odmawiania różańca nauczył mnie jeden z moich chrześniaków. On miał wtedy może pięć lat, a ja już miałem tysiąc. I nagle on mi mówi, że z okazji Wielkiego Postu podjął takie zobowiązanie, że codziennie zmówi cały różaniec. No to się przyłączyłem, bo mu chciałem pomóc wytrwać. I tak już zostało.

Gdy mijam Częstochowę, zawsze zatrzymuję się na chwilę i idę pod obraz.

Różaniec Pana ratuje w gorszych momentach życia?



Akcja „Zdjęcie za pacierz" miała skłonić jego fanów do modlitwy.


Ani na chwilę, nawet podczas egzotycznych wypraw, nie zapomina o wierze.

Różaniec ratuje mnie raczej w tych lepszych. Łatwiej zapomnieć o Bogu, gdy wszystko idzie dobrze.

Wiem, że jeden z Pana różańców pobłogosławił Benedykt XVI. Zabiera go Pan w każdą podróż?
Ja go mam przy sobie ze strachu, więc żaden ze mnie bohater. Gdyby w momencie mojej śmierci – w okolicznościach gwałtownych, typu katastrofa samolotu – nie było przy mnie kapłana, wówczas ten konkretny różaniec zastępuje kapłana i ostatnie sakramenty – takim błogosławieństwem opatrzył go papież.

W trakcie podróży zdarza się Panu innych nawracać?
Nic o tym nie wiem. Ogólnie nie jestem nachalny, ale bywam bezczelny. Gdy mnie ktoś pyta o mój znak zodiaku, odpowiadam zawsze, że nie mam żadnego, bo jestem spod znaku krzyża świętego. Nie sądzę by to kogoś nawracało, ale do pionu ustawia na pewno.

A czy miał Pan kiedykolwiek tzw. kryzys wiary?
Zgodnie z nauczaniem Kościoła o takich rzeczach nie należy opowiadać publicznie. Wszystkie te świadectwa wygłaszane w kościołach to zło, chociaż intencje dających świadectwo są dobre. Dobre, ale głupie. Publiczne opowiadanie o tym, jaki kiedyś byłem zły, ale potem się nawróciłem, powoduje, że się chwalimy grzechami. Opowieść o ewentualnym kryzysie wiary nadaje się do konfesjonału, ale NIGDY na ambonę, nigdy do gazety, nigdy publicznie... A teraz zaspokoję pańską ciekawość: Nie, nigdy nie miałem kryzysu wiary.

Ostrzega Pan przed wróżbami i szamanami. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego typu niebezpieczeństw. Co by im Pan powiedział? Jak się chronić przed złem?
Po pierwsze, nie da się ochronić przed złem. Zło jest nieuniknioną częścią tego świata. Zostało wypuszczone na świat po grzechu pierworodnym. Mit o Puszce Pandory to to samo – przed grzechem pierworodnym zło było zamknięte, a potem człowiek otworzył tę puszkę i teraz zło jest wszędzie i nie da się przed nim ochronić, można się natomiast przez złem chronić. Chronić – ochronić. No więc może się Pan chronić, ale się Pan nie ochroni. I w życiu nie chodzi o to, by się ochronić, ale bardziej o to, by nie ulegać złu.

Ma Pan swoje ulubione kościoły w Polsce?
Kiedy mijam Częstochowę, zawsze zatrzymuję się na chwilę i idę pod obraz. Oglądam też „Apel Jasnogórski" w telewizji. Lubię bardzo kościół w mojej rodzinnej wsi Osiek k. Skórcza. Mam tam swoje miejsce na chórze.

Rzadko opowiada Pan mediom o swoim życiu prywatnym.
Prywatność ma się raz – gdy się ją opowie publicznie, to już się jej wtedy nie ma.

ROZMAWIAŁ: KAMIL WASZCZUK

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

eprasa.pl 75f41933b4

Wydarzenie w Kościele

14 września – Święto

To sy



Tego dnia w liturgii Kościoła wspominamy odnalezienie Krzyża Świętego przez św. Helenę i czcimy go jako znak odkupienia nas przez Jezusa Chrystusa.

Święto ma głęboki wymiar duchowy: zmienia znaczenie krzyża z narzędzia haniebnej śmierci w symbol największego zwycięstwa, miłości i zbawienia ludzkości.

Słowo do Ciebie

„Bez krzyża (…) jesteśmy ludźmi doczesnymi, jesteśmy biskupami, kapłanami, kardynałami, papieżami, ale nie uczniami Pana”, mówił papież Franciszek.

W naszej przestrzeni krzyż można zobaczyć w wielu miejscach. Czy jednak zdajemy sobie sprawę, czym jest tak naprawdę?

Krzyż to narzędzie tortur i straszliwej zbrodni dokonanej na najbardziej niewinnym Bogu-Człowieku, który nigdy nikogo nie skrzywdził, wręcz przeciwnie, czynił cuda i wstawiał się za ludźmi do Ojca w niebie.

Został zabity, bo był niewygodny – mówił prawdę i prosił o nawrócenie, czyli przemianę sposobu myślenia, porzucenie grzechów. Jego śmierć była najwyższą ofiarą, jaką złożył Bogu Ojcu za nas. W ten sposób zostały zapłacone długi za grzechy popełnione przez każdego do końca świata. Teraz wystarczy już tylko całym sercem uwierzyć. Jezus zrobił to z czystej miłości do nas. Śmierć na krzyżu kończy się zmartwychwstaniem – droga do nieba została otwarta.

POD TYM ZNAKIEM ZWYCIĘŻYSZ

Po śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa rozpoczęły się prześladowania chrześcijan – trwały ponad 300 lat. Zmienił to dopiero cesarz imperium rzymskiego Konstantyn Wielki, który według podań, we śnie usłyszał słowa

KALENDARZ LITURGICZNY 2 września – 6 października

Kolory szat liturgicznych

6 IX NIEDZIELA
Bł. Michała Czartoryskiego. Dominikanin, wychowawca i męczennik Kościoła katolickiego. W czasie powstania warszawskiego został rozstrzelany przez Niemców do końca pełniąc posługę.

8 IX WTOREK
Narodziny NMP. Kościół wspomina przyjście na świat Matki Bożej. W Polsce tradycyjnie nazywane świętem Matki Bożej Siewnej. To czas, kiedy rolnicy przynosili ziarno do kościoła, aby je poświęcić przed jesiennymi zasiewami

12 IX SOBOTA
Wspomnienie Najświętszego Imienia Maryi. Imię Maryi czcimy w Kościele w sposób szczególny, bo należy ono do Matki Boga, Królowej nieba i ziemi, Matki miłosierdzia. Imieniny Matki Bożej - przypominają nam o przywilejach nadanych Maryi przez Boga i wszystkich łaskach, jakie otrzymaliśmy za Jej pośrednictwem.

18 IX PIĄTEK
Św. Stanisława Kostki – jezuity, patrona Polski, opiekuna ministrantów, dzieci i młodzieży. „Żyjąc krótko, przeżył czasów wiele” – powiedział o nim Jan Paweł II.

23 IX ŚRODA
Św. Ojca Pio – prezbitera, stygmatyka. Urodził się jako Francesco Forgione w Pietrelcinie. Miał pięć lat, gdy objawił mu się po raz pierwszy Jezus. W wieku 16 przyjął habit kapucyński i otrzymał zakonne imię Pio. Posiadał dary bilokacji, lecze-

eprasa.pl 75f41933b4

Podwyższenia Krzyża Świętego

mbol MIŁOŚCI BOGA

„In hoc signo vinces” – „Pod tym znakiem zwyciężysz” i w 313 roku w Mediolanie ogłosił edykt tolerancyjny, nadający chrześcijanom pełną swobodę kultu. Wpływ na to miała z pewnością jego matka, głęboko wierząca św. Helena. Wyruszyła ona z wojskiem do Jerozolimy, by szukać Krzyża Świętego. Był on na pewno dobrze ukryty, skoro na Golgocie stał wielki posąg Jowisza, ustawiony tam przez cesarza Hadriana. Helena nakazała oczyszczenie tego miejsca. Gdy odnaleziono relikwie Krzyża, kazała wybudować na Golgocie dwie bazyliki: Męczenników i Zmartwychwstania. 13 września 335 roku uroczyście poświęcono obie świątynie, a następnego dnia wystawiono relikwie Krzyża, by wierni mogli je adorować. To właśnie na pamiątkę tego wydarzenia ustanowiono Święto Podwyższenia Krzyża.

U KRESU DROGI KRZYŻOWEJ

Świątynie wybudowane przez św. Helenę zostały 300 lat później zburzone przez Persów, a relikwie zabrane. Odzyskał je po zwycięskiej bitwie z Persami cesarz Herakliusz. Na miejscu dwóch świątyń wybudowano jedną, która wielokrotnie była burzona lub przebudowywana. Obecnie jest to Bazylika Grobu Pańskiego. Przyjmuje się, że powstała tam, gdzie rozegrało się pięć ostatnich stacji Drogi Krzyżowej. Relikwie Krzyża podzielono na wiele części i rozdano wspólnotom wierzących. Znajdują się one w wielu świątyniach na świecie. Największa część jest w kościele św. Guduli w Brukseli, w bazylice św. Piotra w Rzymie i katedrze Notre Dame w Paryżu. W Polsce można je adorować w kościele dominikanów w Lublinie i klasztorze na Świętym Krzyżu.

PRZED POSIŁKIEM, PRZED WYJŚCIEM

Jako ludzie wierzący wieszamy krzyże w domach, nosimy je na szyi, czynimy znak krzyża podczas modlitwy. Warto nie zapominać o tym znaku nawet podczas codziennych czynności – przed posiłkiem, przed wyjściem z domu. To zawsze jest egzorcyzm i przypomnienie, że Jezus umarł za nas i zmartwychwstał, jest pośród nas i nas kocha.

JOLANTA WINIARSKA



Konstantyn Wielki i jego matka Święta Helena zmienili bieg historii i losy chrześcijaństwa.



Relikwiarz ze Świętego Krzyża ma kształt krzyża jerozolimskiego, którego wyższe ramię jest krótsze od dolnego.

Fot.: Adobe Stock (4)

UKAZAŁ SIĘ ANIOŁ I WSKAZAŁ DROGĘ NA SZCZYT

Relikwie te do Polski przywiózł w 1270 roku król Węgier Stefan V i podarował księciu Bolesławowi Wstydliwemu, by zjednać sobie jego poparcie. Na początku XIV wieku Władysław Łokietek przekazał je benedyktynom z Łysej Góry, która od tego czasu nosi miano Święty Krzyż. Ale jest też legenda, według której węgierski królewicz św. Emeryk, podczas polowania w okolicy Łysej Góry ujrzał jelenia z jaśniejącym krzyżem między rogami. Gdy książę zgubił drogę, ukazał mu się anioł i wskazał drogę na szczyt. W podziękowaniu zostawił w klasztorze to co miał najcenniejszego – relikwiarz z Drzewem Krzyża. Od tych wydarzeń miejsce nazwano Świętym Krzyżem, a pasmo górskie Świętokrzyskim. Jeleń z krzyżem jest dziś symbolem regionu.



Opactwo na Świętym Krzyżu to najstarsze sanktuarium w Polsce, założone przez Bolesława Chrobrego, który sprowadził tu benedyktynów z Monte Cassino.

nia chorych, cudownego zapachu, który był wyczuwany również przez innych ludzi, dar poznania serc, jak również dar widocznego dla innych światła, które ogarniało nieraz jego postać.

☐ 2 X PIĄTEK

Wspomnienie Świętych Aniołów Stróżów. Wszystkim wierzącym znana jest pełna ufności modlitwa do tego niebiańskiego opiekuna: „Aniele Boży, Stróżu mój, Ty zawsze przy mnie stój”, która dodaje otuchy w trudnych chwilach. Bóg dał każdemu człowiekowi, od narodzenia aż do śmierci, wspaniałego towarzysza – Anioła Stróża. Ten niezwykły przyjaciel nieustannie troszczy się o nas, oddala od nas niebezpieczeństwa i ostrzega nas przed wszelkim złym.

☐ 4 X NIEDZIELA

Świętego Franciszka z Asyżu – założyciela zakonu franciszkanów, misjonarza, mistyka i stygmatyka. Jest opiekunem zwierząt, ubogich, więźniów, kupców i ornitologów. W 1979 roku papież Polak, Jan Paweł II, ogłosił go także patronem ekologów i ekologii. W tym roku Kościół obchodzi 800. rocznicę śmierci Biedaczyny z Asyżu.

☐ 5 X PONIEDZIAŁEK

Wspomnienie Marii Faustyny Kowalskiej – świętej Kościoła katolickiego, mistyczki, stygmatyczki i wizjonerki. Znana jako głosicielka kultu Miłosierdzia Bożego, nazywana apostołką Bożego Miłosierdzia oraz autorka „Dzienniczka”, w którym opisała liczne widzenia i objawienia Pana Jezusa oraz Matki Bożej.

eprasa.pl 75f41933b4

Wojenne losy

Mieczo

NIE JESTEM

Karol Wojtyła nie chciał chwytać za broń, swoją walkę z okupantem toczył inaczej.

W naszym stuleciu wrócili męczennicy. A są to często męczennicy nieznani, jak gdyby »nieznani żołnierze« wielkiej sprawy Bożej. Jeśli to możliwe ich świadectwa nie powinny zostać zapomniane w Kościele" – św. Jan Paweł II.



Emilia i Karol senior ze starszym synkiem Edmundem.

Zanim urodził się Karol, jego bliskich w 1914 roku ewakuowano do Czech, gdzie widzieli okrucieństwa I wojny. Później, podczas okupacji hitlerowskiej, przyszły papież kilka razy cudem uniknął śmierci.

Emilia i Karol Wojtyłowie myśleli, że w Wadowicach, gdzie zamieszkali po przeprowadzce z Krakowa, znajdą wreszcie swoje miejsce na ziemi. Jednak rok później, z powodu wojennej zawieruchy, musieli z 8-letnim Mundkiem przenieść się do koszar. W 1914 roku Karol senior, żołnierz armii austriackiej, wtedy urzędnik pracujący dla wojska, wraz z rodziną został ewakuowany na Morawy.

Spędzili rok w garnizonie w Hranicach, gdzie okropności wojny: bieda, ranni żołnierze, szerzący się tyfus, były codziennością... Potem z ulgą wrócili do Wadowic. Gdy okazało się, że Emilia spodziewa się kolejnego dziecka, mąż odwiózł ją do rodziny, do Białej. Nie chciał, by była sama podczas porodu, a on, jako wojskowy, w każdej chwili mógł dostać wezwanie na front. Wcześniej małżonkowie umieścili Mundka w szkole wojskowej w Enns w Górnej Austrii. Emilia zamartwiała się, jak syn poradzi sobie w nowym środowisku, z dala od domu i bliskich, ale też wiedziała, że gdy maleństwo się urodzi, będzie musiała poświęcić mu dużo czasu. Niestety, maleńka Olga zmarła wkrótce po porodzie 7 lipca 1916 roku. Rodzice bardzo to przeżyli, ale jak zawsze wszystko zawierzali Bogu i z pokorą przyjmowali to, co ich spotykało.

CHCIAŁ UCIEC Z OJCEM NA WSCHÓD

W 1918 roku, gdy Polska odzyskała niepodległość, rodzice zabrali Mundka do Wadowic. Dwa lata później wszyscy cieszyli się z narodzin Lolka. Cieniem na szczęściu rodziny kładł się pogarszający się stan zdrowia Emilii. Zmarła przed I Komunią Świętą syna. Trzy lata później, w 1932 roku, śmierć zabrała też Edmunda – młody lekarz zaraził się szkarlatyną od pacjentki, którą ofiarnie pielęgnował. W chwili wybuchu II wojny światowej Lolek miał już tylko ojca. Rok wcześniej senior, emerytowany wojskowy, przeniósł się z synem do Krakowa, gdzie 19-letni młodzieniec marzący o aktorstwie, zaczął studia

eprasa.pl 75f41933b4

rodziny Wojtyłów

wy to ja

KAWALER


W tym domu, przy ul. Kościelnej 7, mieszkała rodzina Wojtyłów.


Nastoletni Lolek z ukochanym ojcem rok przed wojną przeniósł się z Wadowic do Krakowa.

polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim. Gdy zbliżali się Niemcy, Wojtyłowie, tak jak tysiące innych, zaczęli uciekać na Wschód. Dotarli niemal do Sanu, choć senior źle znosił trudy ucieczki. Na wieść o tym, że 17 września Polskę zaatakowali sowieci, wrócili do Krakowa, na Dębniki, do sutereny przy ul. Tynieckiej 10. Przyjaciele mówili o niej: katakumby, bo panowały tam chłód i wilgoć. Karol, by uniknąć wywózki na przymusowe roboty do Rzeszy, pracował w kamieniołomach, a potem w fabryce Solvay. W czasie okupacji chodził na tajne komplety z polonistyki, dużo czytał, pisał utwory literackie. Kilkanaście miesięcy był członkiem konspiracyjnej Unii (Federacji Organizacji Narodowo-Katolickich). Choć miał kategorię wojskową A i był synem wojskowego, nie chciał walczyć zbrojnie, jak wielu rówieśników. „Mieczowy to ja nie jestem kawaler, jak to artysta, ale jej teatr budować i poezję, choćby za pół darmo, entuzjazmem i ekstazą, całą słowiańską duszą" – pisał w liście do Mieczysława Kotlarczyka, przyjaciela i mentora. Mógł realizować ten zamysł, gdy na Dębniki sprowadził się Mieczysław Kotlarczyk z żoną – stworzyli nielegalny Teatr Rapsodyczny. To zaczęło się kilka miesięcy po śmierci ojca przyszłego papieża, który odszedł w lutym 1941 roku. Lolek został sam na świecie i by nie wracać do pustych ścian, przyjął zaproszenie mamy przyjaciela ze studiów Julka Kydryńskiego i zamieszkał z nimi. Na Tyniecką 10 wrócił dopiero, gdy mieli przyjechać Kotlarczykowie. Karol był świetnie zapowiadającym się aktorem, ale w jego duszy coraz silniej dochodziło do głosu powołanie do kapłaństwa. Była w tym duża zasługa Jana Tyranowskiego – krawca, kierownika duchowego Lolka – w maleńkim mieszkaniu młodzi ludzie gromadzili się na odmawianie różańca, czytanie Biblii i rozmowy o wierze. Gdy na jednej z prób Karol ogłosił, że chce zostać księdzem, wywołał szok. W październiku 1942 roku wstąpił do tajnego seminarium duchownego.

W szpitalu przeleżał 12 dni, miał złamany obojczyk i wstrząs mózgu.


Karol Wojtyła w lipcu 1939 roku wziął udział w przeszkoleniu wojskowym w Ożomli pod Lwowem.

STAŁ ZA DRZWIAMI, KIEDY PRZYSZLI NIEMCY

Opatrzność czuwała nad nim, bo choć kilka razy był krok od śmierci, dawało mu się uniknąć jej cudem. Gdy mroźnego lutowego popołudnia w 1944 roku Karol w roboczym uniformie i drewnianych chodakach wracał zmęczony z pracy, potrąciła go niemiecka ciężarówka. Upadł koło krawężnika i nie dawał oznak życia. Tę mrożącą krew w żyłach scenę obserwowała z tramwaju Józefa Florek. Wysiadła, by pomóc robotnikowi. Podeszła bliżej i stwierdziła, że jest nieprzytomny. Nie wiedziała, co zrobić i bezradnie spoglądała na przejeżdżające auta. Jedno z nich się zatrzymało i wysiadł z niego niemiecki oficer! To zwykle nie zwiastowało nic dobrego... Niemiec jednak udzielił mu pomocy, a potem zatrzymał inny samochód i kazał kierowcy zawieźć Karola do szpitala. Tam przeleżał 12 dni, miał złamany obojczyk i wstrząs mózgu. Innym razem cudem wrócił z poszukiwań kleryka, Jerzego Zachuty, którego zabrało gestapo. Z kolei po wybuchu Powstania Warszawskiego Niemcy, w obawie przed podobnym zrywem w Krakowie, postanowili aresztować wszystkich młodych mężczyzn. Gdy robili rewizję w domu przy ul. Tynieckiej 10, przetrząsnęli dokładnie parter i pierwsze piętro, ale pominęli suterenę, gdzie za drzwiami stał cicho i modlił się przyszły papież.

Fot.: East News (4), arch./123RF/Picsel

prasa.pl 75f41933b4

Święte miejsce

Z WIDOKIEM *na niebo*

Gdańsk ma wiele historii do opowiedzenia. Jedna z nich prowadzi przez miejsca, do których kolejne pokolenia przychodziły z modlitwą.



WIEŻE ŚWIĄTYŃ tworzą charakterystyczny fragment gdańskiej panoramy.

eprasa.pl 75f41933b4



BAZYLIKA MARIACKA to największa ceglana świątynia na świecie!



WŚRÓD DZIEŁ SZTUKI Bazyliki Mariackiej szczególne miejsce zajmuje ołtarz główny.



PARK OLIWSKI powstał wokół dawnego opactwa cystersów.

Między ulicami Głównego Miasta kryją się świątynie, które pamiętają czasy kupców, królów i zakonników. Ich historia splata się z dziejami Gdańska tak mocno, że trudno mówić o jednym bez drugiego. Wystarczy wejść do Bazyliki Mariackiej, a później pojechać do Oliwy, by zobaczyć dwa zupełnie różne oblicza gdańskiego sacrum.

W SERCU MIASTA

Bazylika Mariacka wznosi się ponad dachami Głównego Miasta i trudno ją przeoczyć. Jej budowę rozpoczęto w 1343 roku.
Powstawała etapami przez ponad półtora wieku, a jej rozmiary świadczą o ambicjach i możliwościach średniowiecznego Gdańska. Przez kolejne stulecia była jednym z najważniejszych miejsc religijnego życia miasta, skupiając ubogich rzemieślników i zamożnych mieszczan.
Wysokie sklepienie, surowa cegła i ogrom wnętrza robią wrażenie, ale warto podejść bliżej. Wśród gotyckich detali znajdują się dzieła sztuki, epitafia i pamiątki po mieszkańcach miasta. Wzrok przyciągają m.in.: gotycka Pieta z początku XV w., renesansowy ołtarz główny i XV-wieczny zegar astronomiczny, jeden z największych tego typu zabytków w Europie. Jego tarcza pokazuje godziny, fazy Księżyca, datę i znaki zodiaku. Nie tylko odmierzał czas – wskazywał święta kościelne, okresy liturgiczne, układ planet, a nawet terminy podatków! Od wieków wzbudza zachwyt i ciekawość.
Warto też wejść na wieżę świątyni. Z góry można dostrzec, jak gęsto zabudowane jest historyczne centrum: kościelne wieże wyrastają między kamienicami (tuż obok bazyliki znajdują się świątynie św. Jana i św. Katarzyny), widać czerwone dachy Głównego Miasta, Motławę, portowe żurawie i Zatokę Gdańską. Przy dobrej pogodzie także Półwysep Helski. Taki widok porządkuje miasto lepiej niż mapa.

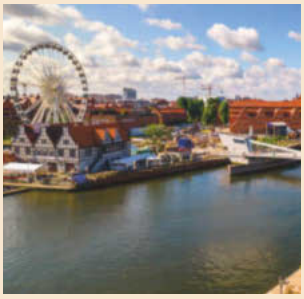
CISZEJ, W STRONĘ OLIWY

Z centrum warto ruszyć do innej dzielnicy Gdańska, Oliwy. Znajduje się tu dawne opactwo cystersów, z zabytkową archikatedrą i parkiem. Warto przyjrzeć się barokowemu wnętrzu świątyni, zwłaszcza ołtarzowi głównemu z obrazem „Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny" oraz kaplicom, w których zachowały się bogate dekoracje i malowidła. Uwagę przyciągają też słynne organy. Ich budowę rozpoczęto pod koniec XVIII w., a prace trwały 25 lat. Instrument, wielokrotnie przebudowywany i odnawiany, ma dziś prawie osiem tysięcy piszczałek!
Okolica oliwskiej archikatedry to też doskonałe miejsce na spacer. Pobliski Park Oliwski ma sporo zielonych niespodzianek – od barokowych alejek i stawów po rosnące tu tulipanowce, miłorzęby i egzotyczne rośliny w palmiarni. Łatwiej tu odsunąć miejski gwar i wsłuchać się we własne myśli.



ARCHIKATEDRA OLIWSKA była kościołem klasztornym cystersów.

Gdańsk? Zawsze warto!



Za każdym razem można odkryć część historii tego wyjątkowego miasta. Stocznia. Muzeum II Wojny Światowej, Europejskie Centrum Solidarności czy Dom Uphagena to początek listy ważnych miejsc. 27 września Muzeum Gdańska zaprasza na spacer „Śladami Polaków w Wolnym Mieście Gdańsku".

Fot.: Adobe Stock (6)

eprasa.pl 75f41933b4

KRZYŻÓWKA NR 1

Krzyżówki z

Święty Franciszek z Asyżu

Był synem włoskiego kupca. Choć na chrzcie otrzymał imię Jan, ojciec nazywał go Franciszkiem. Pierwsze lata życia spędził w Asyżu, gdzie zdobył podstawowe wykształcenie. Następnie wziął udział w wojnie między Asyżem a Perugią. Po powrocie do rodzinnego miasta doznał objawienia Chrystusa. To mistyczne doświadczenie sprawiło, że wybrał drogę kapłaństwa. Zrezygnował z majątku i zaczął żyć w ubóstwie, pomagając potrzebującym oraz głosząc Słowo Boże. Słynął z ogromnej miłości do przyrody, zwłaszcza do zwierząt.

TRUDNOŚĆ ★★★★★

kulisy wiedzy tajemnej / okrągłe ciastko z masą
indiański namiot
składał hołd seniorowi
warzywo o jadalnych liściach
przysmak Szwejka
chroni kopyto
zadaszenie
2
przetak
5
krajan
teren do popisu
efekciarz
grozi lawiną
żelazne spojenie / pracownicy
patka płaszcza / śmieci w sieci
niepohamowany strach
hałas, łomot
ozdobna figura dźwiękowa
jadalny skorupiak
8
traczyk lodowy
danina dla państwa
6
u boku męża / profesja
dobrze wiedzieć, co w niej piszczy
wykonany przez zecera
obraz na elewacji
rozkaz, dekret carski
poczekalnia statków / dryf
zwięźle sformułowana myśl
poselski lub sportowy
rodzi bery / wiezie Polaka do Szwecji
kosmetyczny minerał
cięty pod kątem
opust w cenie
7
szybki rozkwit gospodarki
bobrza budowla
wzniosłość
koleje ludzkiego losu
świt
z niej sizal
pies gończy
kozacki dowódca
sceneria pod gołym niebem
1
czarna śmierć
nabój bez pocisku / np. kamienia łupanego
ogół norm moralnych
koneser dobrej kuchni
szkielet roweru
nadstawiany dla dobra sprawy
czepia się psiego ogona
posłanie borsuka
oświetla scenę
waluta Republiki Chile
lufa broni palnej
4
był nim Buffalo Bill
szkolna bójka / defekt maszyny
popularny model hyundaia
oferta restauracji
dodawania to plus
do przechowywania znaczków
maź przeciw tarciu
łóżko na statku
katolicka szata liturgiczna
tytuł sztuki Ibsena
3



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

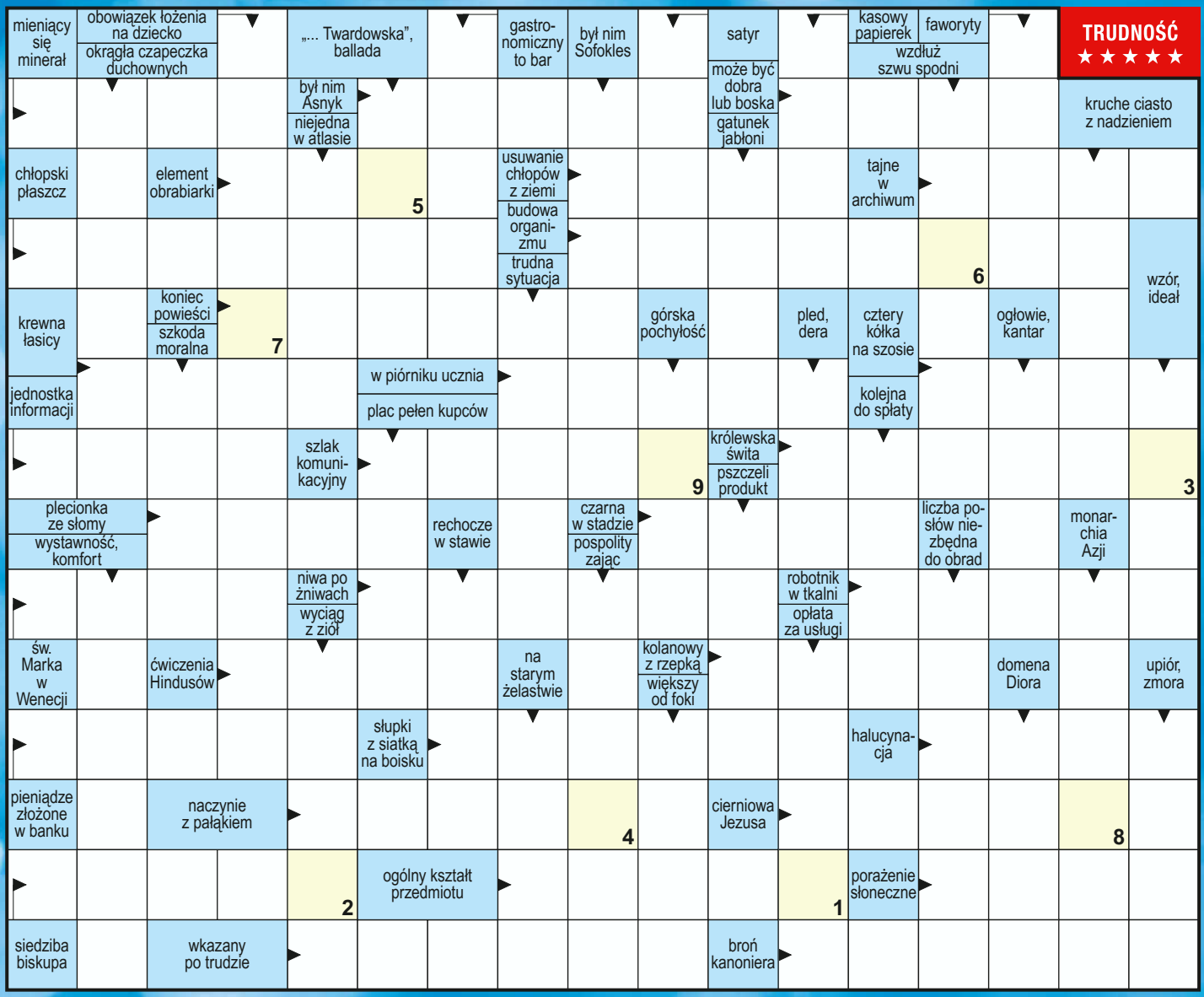
1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 75f41933b4

patronem

KRZYŻÓWKA NR 2



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MODLITWA O WSPARCIE NA CO DZIEŃ

„Święty Franciszku z Asyżu, pomóż nam przybliżyć Chrystusa Kościołowi i dzisiejszemu światu! Ty, który nosiłeś w swoim sercu zmienne koleje losu ludzi Tobie współczesnych, wspieraj nas, abyśmy sercem bliskim Sercu Odkupiciela objęli sprawy ludzi naszej epoki, trudne problemy społeczne, ekonomiczne, polityczne, problemy kultury i cywilizacji współczesnej, wszystkie cierpienia, napięcia, kompleksy, niepokoje. Pomóż nam przełożyć to wszystko na prosty, przynoszący owoc język Ewangelii. Pomóż nam rozwiązać te wszystkie problemy kluczem Ewangelii, aby Chrystus Sam mógł być dla człowieka naszych czasów Drogą, Prawdą i Życiem. Amen."

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

eprasa.pl 75f41933b4

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 75f41933b4

nagrodą

Wygraj książkę

„Droga do wolności. Wskazówki na każdy dzień”, trzy egzemplarze rozlosujemy po nadesłaniu kuponów!

KRZYŻÓWKA NR 4

TRUDNOŚĆ ★★★★★

foto-graficzna lampa błyskowa		język powieści		klejąca na biurku		sznur krępujący / jeździ między piętrami		nozdrza konia		czerwone u maklera		w niej desz-czówka		
						zmysł powonie-nia			2					„krok” kangura
świetlisty krąg, aureola		król naftowych pól		narodziny dnia / cyrkowa scena				zajmuje się ubojem						
do wyrobu chałwy						zaczep, zatrzask / kość dla Azora				Indyjski wokół Madaga-skaru		popularne klocki		japońscy giganci na macie
	4							barwa	publiczne uznanie					
zielony kamień szlachetny / zwierzęca część ciała			chroni żołnierza na froncie		coś osłania / biała skała					1			odprężenie po bólu	najmniejsza część materii
							klawisz akceptacji	boeing, mig / kiwa się w zegarze	wielka u atlety		balonowa do żucia / tłuszcz na chleb			
ażurowa materia wzorzysta		forma monopolu / ma go wielbłąd												7
				wyrzeka-nie się uciech		Dobra ... w Biblii						stawiany ku czci sławnej osoby		dojrzewa w kłosie
język pro-gramo-wania						ciągnięta sieć / mama Mruczka				skurcz mięśnia / białkowa u dzieci	6			
akcja bandycka / autorytet nastolatki		3	ryżowy trunek / nieużytek rolny					wymaga odzewu / serce na asie					szczypce chirur-giczne	kojarzył małżeń-stwa
					przed siewem				wskazuje północ					
izraelski kołchoz		może zastąpić słowo					myśl przewod-nia				czuły w zębie		5	
					za sieka-czem				zapasowy komplet pościeli					
ze stang-retem		koralowa bywa groźna					poranna wilgoć				płonie w świecy			

Rozwiązania z nr 8/2026 Krzyżówka nr 1: CEREMONIA, krzyżówka nr 2: KALWARIA, krzyżówka nr 3: MOJŻESZ, krzyżówka nr 4: KAPLICA.

Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

Wygraj swoją książkę!

Rozwiązanie wpisz na kupon (str. 46) i wyślij na karcie pocztowej na adres redakcji. Termin – do 5.10.2026 r. Nazwiska laureatów podamy w numerze 11/2026. Regulamin na stronie www.regulaminy.pl i u organizatora. Książki z numeru 7 otrzymują: Edward Drozd, Rudnik; Zofia Dudek, Gdańsk; Bronisława Świtaj, Suwałki; Zofia Ziarko, Warszawa.



Czy prawdziwa wolność polega na robieniu wszystkiego, na co tylko masz ochotę? Znany i lubiany duszpasterz ks. Piotr Pawlukiewicz jest jak sprawdzony przewodnik, który pomaga w poszukiwaniu odpowiedzi na to i inne pytania. Dotrzymuje kroku i dodaje otuchy w chwilach zwątpienia. Z jego wskazówek możesz korzystać każdego dnia.

eprasa.pl 75f41933b4



Pan Jezus podczas ostatniej wieczerzy ustanowił sakrament Eucharystii, w której pozostał z nami.

Cud eucharystyczny w Indiach

TWARZ PANA JEZUSA na hostii



Na konsekrowanej hostii w 2013 roku pojawiła się twarz Zbawiciela. Do kościoła w Vilakkannur przybywają rzesze wiernych.

Ojciec Thomas Pathickal 15 listopada 2013 roku odprawiał poranną mszę św. w kościele pw. Chrystusa Króla w Vilakkannur w Indiach. Kiedy konsekrował hostię i umieścił ją na patenie, stało się coś niezwykłego...

Ksiądz w pewnym momencie dostrzegł, że na konsekrowanej hostii powstał cień. Obserwował ją w nabożnym skupieniu i po chwili ujrzał na niej twarz Pana Jezusa, podobną do tej na Całunie Turyńskim. Zakrystianin, który służył tego dnia do mszy, też nie miał wątpliwości, że na hostii jest oblicze Zbawiciela. Ten cud miał miejsce krótko po tym, jak w okolicy odbywało się spotkanie, podczas którego rozdawano ulotki i broszury atakujące wiarę katolicką i Eucharystię. O nadprzyrodzonym zjawisku powiadomiono miejscowego biskupa, który nakazał przesłuchanie świadków i poddanie hostii badaniom. We wrześniu 2018 roku wróciła do Vilakkannur i została wystawiona w monstrancji w ołtarzu, gdzie wierni oddawali jej cześć i doznawali cudów i łask.

EUCHARYSTIA JEST NAJWIĘKSZYM CUDEM

Dwa lata później hostię przekazano do Watykanu do dalszej analizy, która zakończyła się uznaniem cudu, co ogłosił nuncjusz apostolski abp Leopoldo Girelli 31 maja 2025 roku. – Piętnastego listopada 2013 roku, podczas Mszy świętej odprawianej przez ojca Thomasa w tym kościele, Eucharystia ukazała obraz, którego nauka wydaje się nie być w stanie wyjaśnić – mówił do 10 tysięcy wiernych. Duchowny wyjaśnił, że Dykasteria Nauki Wiary nie wyraziła opinii na temat nadprzyrodzonej autentyczności zjawiska, ale doceniła jego walory duszpasterskie – zatwierdziła jego duchowe korzyści, w tym możliwość pielgrzymowania do Vilakkannur.

– To, co wydarzyło się tutaj można uznać za zaproszenie do pogłębienia naszej wiary w rzeczywistą obecność Jezusa Chrystusa w Eucharystii – podkreślił hierarcha.

TKANKA MIĘŚNIA SERCOWEGO W AGONII

Na świecie odnotowano już ponad sto cudów eucharystycznych. W Polsce, współcześnie, miały one w Sokółce w 2008 roku i pięć lat później w Legnicy. Hostie, które podczas udzielania komunii upadły na posadzkę, umieszczono w specjalnym naczyniu liturgicznym z wodą (vasculum). Po kilku dniach pojawiły się czerwone przebarwienia i rozpoznano tkankę mięśnia sercowego w stanie agonii. Miała ona grupy AB, tak jak w przypadku innych cudów eucharystycznych. To ta sama grupa krwi co na Całunie Turyńskim, w który owinięto zdjęte z krzyża ciało Pana Jezusa.

Słowo dla Ciebie

„Wielkim nieszczęściem jest zaniedbywanie tego Bożego posiłku na pustyni życia. To tak, jakby ktoś umierał z głodu obok suto zastawionego stołu” – św. Jan Maria Vianney o Eucharystii.

Fot.: Adobe Stock, YouTube.com/Przez Maryję do Jezusa

eprasa.pl 75f41933b4

PODLASKA MADONNA wykuta w kamieniu

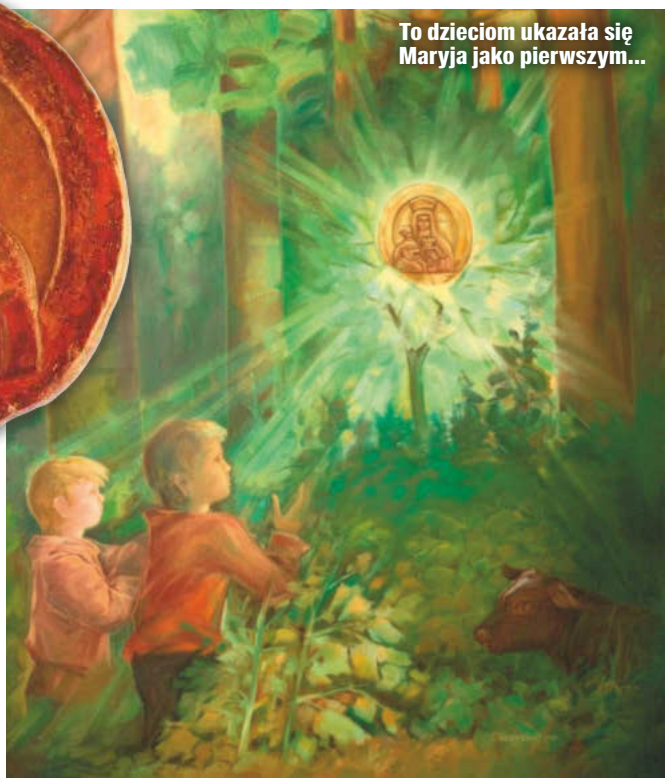
Nazywają Ją Opiekunką Podlasia i Matką Jedności i Wiary. Mieszkańcy Leśnej Podlaskiej od stuleci zawierzają jej troski. A Ona dba, by nie zabrakło im wiary i sił, by pokonywać codzienne trudy.





Płaskorzeźba Matki Leśniańskiej została wykuta w polnym kamieniu.

W 1927 roku uroczyście sprowadzono obraz do Leśnej Podlaskiej.



To dzieciom ukazała się Maryja jako pierwszym...

Z Jej wizerunkiem związana jest historia tak wyjątkowa, jak sam obraz – nietypowy, bo to oprawiona w ramy płaskorzeźba, wykuta w polnym kamieniu – drobnoziarnistym, o czerwonym odcieniu. I choć opowieść o objawieniu wśród lasów brzmi niemal baśniowo, to fakty dowodzą, że to nie ludowa fantazja...

MIRON I ALEKSANDER ZNAJDUJĄ MARYJĘ

Nie fantazja, bo np. znamy imiona i nazwiska małych wybrańców Maryi. Otóż szukającym zagubionego bydła pastuszkom – Mironowi Makarukowi i Aleksandrowi Stelmaszukowi – objawiła się Maryja na gruszy, a jej wizerunek lśnił nieziemskim blaskiem. Gdy jeden z chłopców wdrapywał się na drzewo, za każdym razem spadał. Wokół zebrali się zaciekawieni mieszkańcy tych okolic. Kiedy dotarło do nich, że są świadkami cudu, zaczęli żarliwie się modlić. Wieść się rozniosła i przybył tam podstarości Zabłocki z Bordziłówki, słynący z pobożności. To właśnie jemu Maryja pozwoliła zdjąć swój wizerunek. Ale to nie był koniec – na kamiennym obliczu pojawiły się kropelki „potu”! Widząc to, postanowiono zanieść obraz do dworu w Bukowicach, gdzie mogli go obejrzeć przedstawiciele władz duchownych i świeckich. A 26 września 1695 r. utworzono w Leśnej parafię. Pięć lat później biskup Franciszek Prażmowski wydał dekret o cudowności obrazu. Kilkanaście lat później wybudowano kościółek. Dotrwał do naszych czasów i nosi nazwę Kaplica Zjawienia Cudownego Obrazu.

POD DOBRĄ OPIEKĄ OJCÓW PAULINÓW

Jak czytamy na stronie sanktuarium, przełomowym momentem było przejęcie w 1727 r. opieki nad parafią i obrazem przez paulinów z Jasnej Góry. Dzięki nim powstała świątynia, konsekrowana pod wezwaniem Narodzenia N.M.P. oraz Świętych Apostołów Piotra i Pawła w 1758 r. Od samego początku przybywali do niej pielgrzymi, zarówno łacińskiego, jak i unickiego obrządku. Niestety, nadszedł czas rozbiorów. Leśna znalazła się pod zaborem rosyjskim, a po upadku powstania styczniowego za pomoc powstańcom wywieziono paulinów. To wtedy biskup Beniamin Szymański polecił ukryć wizerunek, a na jego miejsce wstawić kopię. Sam został wygnany, ale „skarb” zabrał ze sobą do Łomży i umieścił go w kościele Sióstr Benedyktynek. Kiedy świątynia leśniańska wróciła do katolików i do ojców paulinów, wszystko się odmieniło. A wizerunek Maryi wrócił 25 września 1927 r. w obecności ok. 25 tys. wiernych. Dopełnieniem tej historii było ukoronowanie obrazu w 1963 r. koronami papieskimi przez Prymasa Polski Stefana Wyszyńskiego i biskupa podlaskiego Ignacego Świrskiego – Królowa Podlasia znów roztoczyła opiekę nad swoimi dziećmi...

ADAM PIOSIK

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe, Sanktuarium Matki Bożej Leśniańskiej (2)

eprasa.pl 75f41933b4

eprasa.pl/75f41933b4

Matka Boża Leśniańska

ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA



eprasa.pl 75f41933b4

Litania do Matki Bożej Leśniańskiej

Nazywają ją Matką Jedności i Wiary albo Opiekunką Podlasia. Warto powierzać Jej intencje dotyczące nas i naszych bliskich i prosić, by czuwała nad naszymi rodzinami.

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.

Matko Boska Leśniańska,
przyczyń się za nami i wysłuchaj
prośby nasze.
Matko Boska Leśniańska,
któraś w cudowny sposób
na gruszy się objawiła...
Matko Boska Leśniańska,
która już czwarty wiek słyniesz
cudami na tym świętym miejscu...
Matko Boska Leśniańska,
któraś wielu chorym
zdrowie przywróciła,...
Matko Boska Leśniańska,
któraś już tylu grzeszników
z Bogiem pojednała...
Matko Boska Leśniańska,
któraś już tyle łez otarła...
Matko Boska Leśniańska,
można Cudotwórczyni...
Matko Boska Leśniańska,
serdeczna Matko nasza...
Matko Boska Leśniańska,
Opiekunko męczeńskiego
Podlasia...
Matko Boska Leśniańska,
która łączysz katolików
i prawosławnych we czci
do Ciebie...
Matko Boska Leśniańska,
któraś znowu do Leśnej
wróciła...
Matko Boska Leśniańska, która nadal
łaski swe tutaj rozsiewasz...

Kiedy upadamy pod ciężarem krzyża,
wyproś nam wieczne zbawienie.
Kiedy cierpią i giną ci, których kochamy...
Kiedy wiara nasza słabnie...
Kiedy naciera pokusa zwątpienia...
Kiedy nam Zostałaś Ostatnią
i Jedyną Nadzieją...

O miłosierdzie i przebaczenie,
przez Twoją przyczynę prosimy Boga.
O odwrócenie klęsk i nieszczęść...
O ulgę i pociechę dla cierpiących...
O rychły i sprawiedliwy pokój na świecie...
O nawrócenie niepoprawnych
grzeszników...
O wykorzenienie pijaństwa
i innych złych nałogów...
O wytrwanie w dobrym do końca...
O szczęśliwą śmierć...
O prastarą cześć i miłość ku Tobie
naszych ojców...

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.

Matko Boska Leśniańska,
módl się za nami.
Abyśmy się stali godnymi obietnic
Chrystusowych.

Módlmy się: Boże, któryś nam dał Naj-
świętszą Maryję Pannę za szczególniejszą
Patronkę, spraw błagamy, abyśmy ubo-
gaceni hojnością Twoich darów, cieszyli
się ustawiczną opieką tejże Najświętszej
Dziewicy we wszystkich przeciwnościach.
przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

Fot. na str. 24-25: Sanktuarium Matki Bożej Leśniańskiej (2)

eprasa.pl 75f41933b4

KOLAGENCITO

– dobry wybór każdego dnia!

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



Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W nowoczesnej formie KolagenCito to twój codzienny przyjaciel. KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając KolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

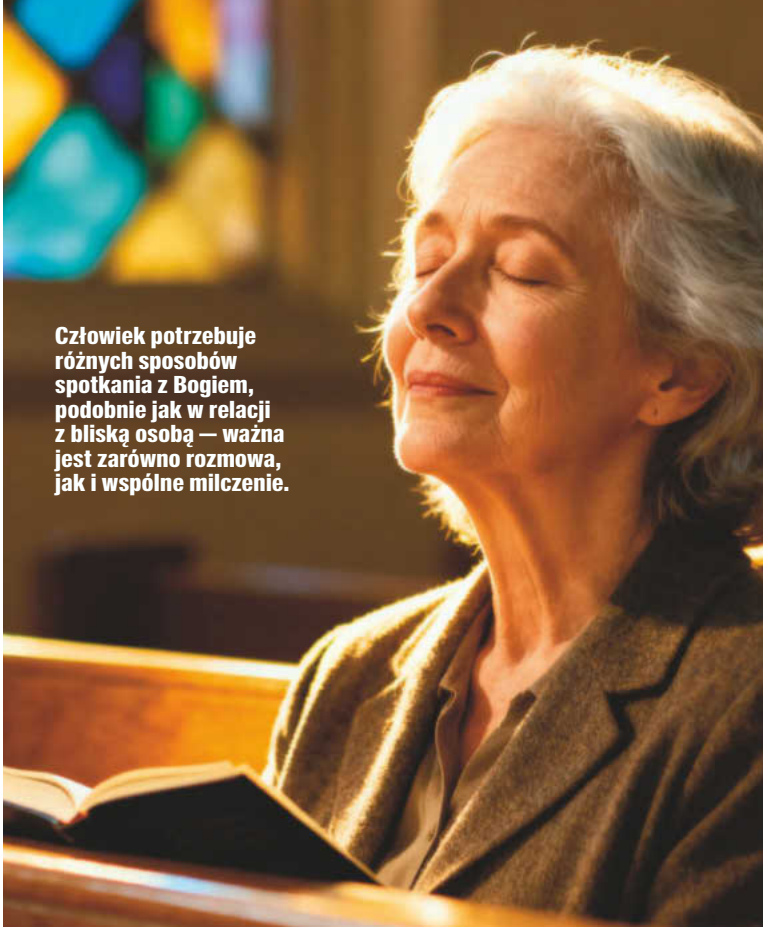
KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

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 75f41933b4

7 pytań o dobrą modlitwę



Człowiek potrzebuje różnych sposobów spotkania z Bogiem, podobnie jak w relacji z bliską osobą — ważna jest zarówno rozmowa, jak i wspólne milczenie.

Nie zaczyna się od pięknych słów, ale od szczerego serca. Nie polega na tym, by zrobić na Bogu wrażenie, lecz by stanąć przed Nim w prawdzie – ze swoją wiarą, nadzieją i... pytaniami.

Modlitwa jest prosta, ale nie zawsze łatwa. Może być ciszą, psalmem, różańcem, jednym zdaniem wypowiedzianym w trudnej chwili. Pewne jest jedno – Bóg nie czeka na idealną formułę, czeka na człowieka.

1 CZYM JEST MODLITWA?

Najprościej mówiąc – spotkaniem człowieka z Bogiem. Katechizm przedstawia ją jako dar (inicjatywa zawsze należy do Boga), przymierze (angażuje serce) i komunię (budowanie więzi). Modlitwa wymaga prawdy – przed Bogiem nie trzeba udawać silniejszego, spokojniejszego ani świętszego niż się jest. Można przynieść Mu wdzięczność, ale też złość, rozczarowanie, a nawet zwątpienie. Psalmy pokazują, że każda ludzka emocja może stać się początkiem modlitwy. Jednak jej najgłębszym celem nie jest otrzymanie czegoś od Boga, ale przebywanie z Nim. Jak w przyjaźni: nie spotykamy się z drugim człowiekiem wyłącznie po to, aby załatwić kolejną sprawę. Modlitwa nie zawsze zmienia okoliczności życia, ale może zmienić sposób, w jaki przez nie przechodzimy. Nie zawsze ucisza burzę, lecz pozwala odkryć, że nie jesteśmy w niej sami.

2 CZY MUSI MIEĆ OKREŚLONĄ FORMĘ?

Można modlić się słowami Biblii, odmawiać różaniec, korzystać z modlitewnika, trwać w ciszy albo mówić do Boga własnymi słowami. Katechizm wyróżnia trzy formy: ustną, rozmyślanie i kontemplację, uznając, że żadna nie jest jedyną właściwą. Gotowe formuły modlitw są wartościowe, bo chronią przed skupieniem wyłącznie na własnych emocjach i pomagają, gdy braknie własnych słów. Jezus jednak ostrzega przed odmawianiem modlitw bez zaangażowania – liczy się prawda w modlitwie, nie jej długość czy forma. Można odmówić długą modlitwę bez zaangażowania, a można powiedzieć jedno „Boże, pomóż mi" i zawrzeć w nim całą wiarę, bezradność i nadzieję.



Dojrzała modlitwa wymaga nie tylko dobrych chęci, ale również rytmu i regularności.

3 DLACZEGO POWINNIŚMY SIĘ MODLIĆ, SKORO BÓG I TAK WSZYSTKO WIE?

Modlimy się, ponieważ wiedzieć o kimś to nie to samo, co być z nim w relacji. Rodzic często wie, że dziecko się boi, a jednak chce, by przyszło i powiedziało: „Pomóż mi" nie dlatego, że potrzebuje informacji, ale dlatego, że kocha. Modlitwa jest wyrazem zaufania: uznaję, że nie jestem samowystarczalny i nie wszystko zależy ode mnie. Bóg zaprasza człowieka do współpracy, a nasze modlitwy, decyzje i działania mogą stać się częścią Jego opatrzności. Dlatego prosimy o zdrowie czy nawrócenie – pozostawiając Bogu sposób i czas odpowiedzi. Modlitwa chroni nas też przed iluzją kontroli. Przypomina, że mamy działać odpowiedzialnie, szukać rozwiązań i robić wszystko, co możliwe, ale nie jesteśmy panami świata. Możemy powiedzieć: „Ojcze, oddaję to w Twoje ręce".

4 CZY KAŻDY MOŻE DOŚWIADCZYĆ BOGA W MODLITWIE? DLACZEGO JEDNI MÓWIĄ O GŁĘBOKICH PRZEŻYCIACH DUCHOWYCH, A INNI NIE CZUJĄ NIC?

Trzeba odróżnić obecność Boga od poczucia Jego obecności. Człowiek może nie czuć miłości bliskiej osoby, gdy jest zmęczony albo przygnębiony, ale to nie znaczy, że przestał być kochany. Podobnie Bóg nie znika dlatego, że nasze emocje milczą. Głębokie przeżycia duchowe mogą być darem, ale nie są miarą świętości. Autentyczność modlitwy poznaje się przede wszystkim po owocach: czy staję się bardziej cierpliwy, uczciwy, zdolny do przebacze-

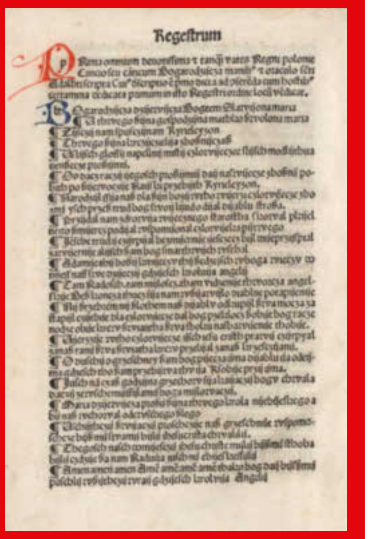
Fot.: Adobe Stock (3), polona.pl/Wikipedia.org

eprasa.pl 75f41933b4



Słowo do Ciebie

„Skoro modlił się sam Chrystus, doskonale zjednoczony z Ojcem, tym bardziej modlitwy potrzebujemy my”.


Regestrum

Słowa „Bogurodzicy” spisano ok. 1407 roku. Pierwsza zwrotka stanowi najstarszą zachowaną modlitwę-apostrofę skierowaną do Matki Bożej i Chrystusa.

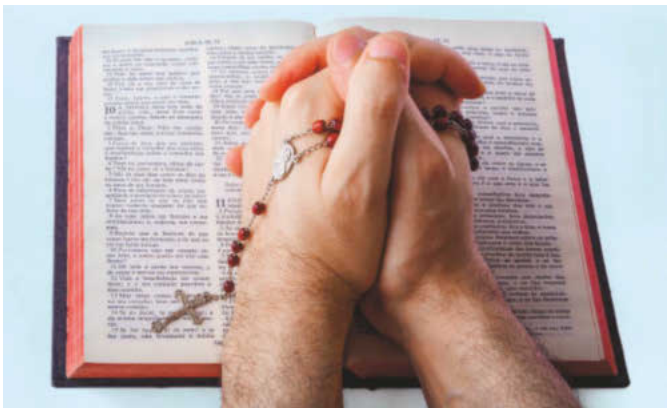
„Panie, naucz nas modlić się”

Tymi słowami, według Nowego Testamentu, jeden z uczniów zwrócił się do Jezusa, który w odpowiedzi ułożył i przekazał im modlitwę „Ojcze nasz” (nazywaną też Modlitwą Pańską). Niemal dwa tysiące lat oficjalnym językiem Kościoła była łacina, co oznaczało, że liturgia sprawowana była w tym języku. Ale już w XIV wieku najważniejsze modlitwy – „Ojcze nasz”, „Zdrowaś Maryjo” i „Wierzę w Boga” – zostały przetłumaczone na język polski. Dzięki temu modlitwa stawała się bardziej świadoma i osobista. Umożliwiała głębszą relację z Bogiem – nie była jedynie powtarzaniem niezrozumiałych formuł, lecz autentycznym, szczerym zwrotem do Stwórcy.

nia? Brak odczuwania Boga nie oznacza automatycznie, że robię coś źle. Warto jednak zapytać, czy nie zaniedbuję modlitwy, nie żyję w ciągłym pośpiechu albo nie zamykam się na Ewangelię. Czasem cisza ujawnia zaniedbania, a czasem jest próbą dojrzewania. Dojrzała wiara mówi: „Boże, nie czuję Cię, ale chcę przy Tobie pozostać”.

5 JAK RADZIĆ SOBIE Z ROZPROSZENIAMI? I CO ROBIĆ, GDY MODLITWA NUDZI?

Rozproszenia są normalne i nie trzeba z nimi nerwowo walczyć – powrót do modlitwy, nawet wielokrotny, to akt wierności, nie porażka. Czasem mówią one coś ważnego o naszym sercu. Jeśli stale wraca jakaś osoba, konflikt albo lęk, można uczynić to tematem modlitwy: „Boże, widzisz, że właśnie tym żyję. Pomóż mi to dobrze przeżyć”. A co z nudą? Modlitwa czasami nudzi. Czasem trzeba wytrwać, a czasem zmienić sposób: sięgnąć po psalm, Ewangelię, ciszę albo własne słowa. Jednak najważniejsze pytanie brzmi nie: „Czy modlitwa mnie porusza?”, ale: „Czy pozwalam jej kształtować moje życie?”.



Psalmy pozwalają nam modlić się słowami Pisma Świętego, a różaniec prowadzi przez najważniejsze wydarzenia z życia Chrystusa.

6 CZY PROSZENIE BOGA O POMOC W SPRAWACH MATERIALNYCH JEST DOJRZAŁE?

Jezus nauczył nas modlić się: „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”. Ewangelie pokazują ludzi przychodzących do Jezusa z konkretnymi problemami, a on nie wyśmiewa ich potrzeb ani nie odpowiada: „Zajmijcie się sprawami duchowymi”. Człowiek jest jednością duszy i ciała, dlatego Bogu nie są obojętne jego zdrowie, praca, rodzina ani bezpieczeństwo. Niedojrzałość nie polega więc na tym, o co prosimy, ale w jaki sposób. Modlitwa staje się niedojrzała, kiedy traktujemy Boga jak automat lub próbujemy „targować się” z Nim. Dojrzała modlitwa mówi inaczej: „Boże, bardzo mi na tym zależy. Proszę Cię o pomoc, ale pokaż mi również, co powinienem zrobić i co będzie dla mnie prawdziwym dobrem”. Trzeba też zaakceptować, że odpowiedź Boga nie zawsze przychodzi w formie, jakiej oczekiwaliśmy. Brak uzdrowienia nie oznacza, że człowiek źle się modlił. Niepowodzenie rozmowy o pracę nie dowodzi, że Bóg o nim zapomniał. Modlitwa chrześcijańska nie daje gwarancji życia bez chorób, rozstań i materialnych problemów. Daje za to pewność, że także przez te doświadczenia nie musimy przechodzić sami.

7 JAK ROZEZNAĆ, CZY BÓG ODPOWIADA NA NASZĄ MODLITWĘ?

Pierwszym kryterium jest zgodność z Ewangelią. Bóg nie może „odpowiedzieć” w sposób sprzeczny z miłością, prawdą, przykazaniami i godnością drugiego człowieka. Drugim są długofalowe owoce. Święty Paweł wymienia między innymi miłość, pokój, cierpliwość, dobroć, wierność i opanowanie. Trzecim jest rzeczywistość. Nie każde przypadkowo usłyszane zdanie, zbieg okoliczności czy otwarcie Biblii na określonej stronie jest osobistym komunikatem Boga. Można prosić Go o światło, ale nie należy zamieniać wiary w system wróżb. Odpowiedź Boga poznajemy również po tym, że modlitwa zaczyna zmieniać nas samych. Problem może nadal istnieć, ale pojawia się pokój, odwaga do podjęcia decyzji, zdolność przebaczenia albo siła, żeby zrobić następny krok. Nie zawsze jednak będziemy mieli pewność. Czasem trzeba podjąć decyzję w wolności, używając rozumu, sumienia i doświadczenia, a następnie powierzyć ją Bogu. On nie zawsze daje gotową instrukcję, ponieważ nie chce odebrać nam odpowiedzialności. Najważniejszym pytaniem nie jest więc wyłącznie: „Czy Bóg zrobił to, o co Go prosiłem?”, lecz także: „Co rodzi się we mnie dzięki tej modlitwie?”.

KS. PRZEMYSŁAW KAWECKI

eprasa.pl 75f41933b4

Uwielbi ZE ŚW.

W tym roku obchodzimy 800-lecie śmierci świętego Franciszka z Asyżu. Był pierwszym świętym, który otrzymał dar stygmatów. Szedł przez życie z dewizą „Pax et bonum” – „Pokój i dobroć”. Pociągnął za sobą miliony.



Spośród wielu otrzymał również dar szczególny, który odróżniał go od innych świętych – władzę nad zwierzętami, które garnęły się do niego i były mu posłuszne. Dziś jest ich patronem.

Słowo do Ciebie

„Ten, kto niczego nie odda, niczego też nie otrzyma”.

Mówił o sobie „Ja, brat Franciszek, wasz biedak i sługa”. Czy w dzisiejszych czasach, gdy stawia się przede wszystkim na własne „ja” i to, czego ja chcę, ideały św. Franciszka, czyli pokora i służenie z miłością innym, są zrozumiałe i atrakcyjne?

Mimo wszystko – tak. Dlaczego? Bo ci, którzy je praktykują, odkrywają wzrastającą z nich wiarę, Boży spokój serca, ciszę, wewnętrzną wolność – a tego pragnie każdy z nas. Tym, co najbardziej zachwyca w postawie św. Franciszka jest jego uwielbienie Boga – całkowite, nieograniczone i radosne. Odczytujemy to w modlitwach, które po sobie zostawił.

Święty Franciszek urodził się jako Jan Bernardone w 1182 roku w Asyżu. Jego rodzina była bogata – ojciec zajmował się handlem suknem. Chłopiec jednak nie chciał być kupcem, za to marzył, by zostać rycerzem. I nawet dopiął swego, ale Bóg miał wobec niego inne plany.

„ODBUDUJ MÓJ KOŚCIÓŁ”

Podczas wojny Franciszek został ranny i trafił do niewoli. Gdy po roku w lochu wracał do domu spotkał trędowatego i zamiast i jak zwykle go minąć, oddał mu swój płaszcz i zaopiekował się nim. Wkrótce miał sen, w którym Jezus prosił go: „Odbuduj mój Kościół!”. Wtedy rozdał wszystko co miał, skupił się modlitwie i pokucie, żyjąc tylko z jałmużny. I zaczął odbudowywać zrujnowany kościół św. Damiana pod Asyżem. Wkrótce poszła za nim grupa młodzieńców, która chciała żyć jak on. To wtedy spisał zasady życia ubogiego i poprosił papieża o ich zatwierdzenie. W ten sposób powstała reguła zakonu, który historycy i biografowie uważają za najcenniejszy dar Franciszka dla Kościoła i świata „splugawionego szpetotą występków”, jak pisał Tomasz z Celano. Ten średniowieczny pisarz uważał też, że „od czasów apostolskich nie było tak znamiennego i tak cudownego upomnienia dla świata”. I rzeczywiście, postawa fran-

Modlitwa z San Damiano św. Franciszka

Najwyższy, chwalebny Boże,
rozjaśnij ciemności mego serca.
Daj mi, Panie, prawdziwą wiarę,
niezachwianą nadzieję i doskonałą miłość,
zrozumienie i poznanie,
Abym mógł wypełnić Twą świętą
i nieomylną wolę.
Amen.

eprasa.pl 75f41933b4

aj Boga FRANCISZKIEM

ciszkańska z bezgranicznym oddaniem Bogu, umiłowaniem przyrody, ubóstwem, pomocy biednym i ubogim, cieszeniem się z każdego momentu życia oraz miłosierdziem wobec każdego żywego stworzenia przekonała i przekonuje wielu również w naszych czasach.

Bo odbudowa Kościoła, co prędko zrozumiał, polegała na przemianie wewnętrznej – pokorze, ubóstwie, życiu Ewangelią bez żadnych wyjątków, a przede wszystkim na uwielbieniu Boga w tym, co jest, w prostej, zwyczajnej codzienności. Zmarł 4 października 1226 roku. Co roku jego grób w Asyżu nawiedza blisko 6 mln pielgrzymów.

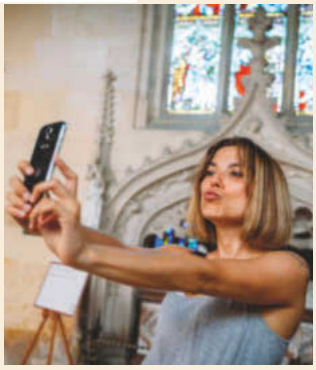
ODPUST ŚW. FRANCISZKA

Z okazji 800. rocznicy jego śmierci można otrzymać odpust zupełny, odwiedzając kościół franciszkanów lub kapucynów pod zwykłymi warunkami odpustu – uczestnictwa we Mszy Św., stanu łaski uświęcającej, braku przywiązania do grzechu i modlitwy w intencjach papieża. Warto skorzystać z tego przywileju, wznosząc przy tym modlitwą uwielbienia świętego Franciszka.

JOLANTA WINIARSKA

CZY TO WYPADA?

Robić selfie w kościele?



Absolutnie nie! Świątynia to przede wszystkim miejsce modlitwy, a dopiero potem obiekt zabytkowy, który chcemy pokazać na przykład w swoich mediach społecznościowych jako pamiątkę z wakacji czy wycieczki. Tak więc autoportret z uśmiechem w takim miejscu jest odbierany jednoznacznie – jako naruszenie powagi miejsca ważnego dla wielu ludzi. Oczywiście architektura kościołów i ich wystrój, światło przesączające się przez witraże, polichromie, ołtarze wręcz „proszą się" o kadr, ale obowiązują zasady, bo dla wielu osób jest to przede wszystkim przestrzeń modlitwy. Najprostsza to: rób zdjęcia tylko wtedy, gdy nie ingerujesz w ciszę, porządek i intymność modlitwy wiernych , a zwiedzaj tak, by twoja obecność była jak najmniej zauważalna (w trakcie nabożeństwa zwiedzanie jest wykluczone). Zwróć uwagę, by nie używać lampy błyskowej, bo może przeszkadzać innym, a w części obiektów bywa ograniczana również ze względów konserwatorskich.

Fot.: Adobe Stock (2)

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

Zacznij dzień z uczuciem świeżości,
które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały – prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter – ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.

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

eprasa.pl 75f41933b4

Słowo Boże dla Ciebie

PROBLEM: *Na czym polega nabożeństwo pierwszych sobót?*

Chciałabym się dowiedzieć coś więcej o znaczeniu nabożeństwa pierwszych sobót miesiąca. Usłyszałam o nim znacznie później niż o pierwszych piątkach, które odprawiłam krótko po mojej pierwszej Komunii świętej. Na czym polega to nabożeństwo i co jest jego celem? W naszej parafii niewiele się o nim mówi, albo wręcz w ogóle. Słyszałam, że jego częścią jest odmawianie Różańca i spowiedź.

(Marta z Radomia)



Maryja podczas objawień w Fatimie prosiła o sobotnie nabożeństwa wynagradzające Jej Sercu zniewagi.

Co na to Biblia

„Pan przemówił do Jonasza po raz drugi tymi słowami: «Wstań, idź do Niniwy, wielkiego miasta, i głoś jej upomnienie, które Ja ci zlecam». Jonasz wstał i poszedł do Niniwy, jak powiedział Pan. Niniwa była miastem bardzo rozległym – na trzy dni drogi. Począł więc Jonasz iść przez miasto jeden dzień drogi i wołał, i głosił: «Jeszcze czterdzieści dni, a Niniwa zostanie zburzona». I uwierzyli mieszkańcy Niniwy Bogu, ogłosili post i oblekli się w wory od największego do najmniejszego. Doszła ta sprawa do króla Niniwy. Wstał więc z tronu, zdjął z siebie płaszcz, oblókł się w wór i siadł na popiele. Z rozkazu króla i jego dostojników zarządzono i ogłoszono w Niniwie co następuje: «Ludzie i zwierzęta, bydło i trzoda niech nic nie jedzą, niech się nie pasą i wody nie piją. Niech obloką się w wory – <ludzie i zwierzęta> – niech żarliwie wołają do Boga! Niech każdy odwróci się od swojego złego postępowania i od nieprawości, którą [popełnia] swoimi rękami. Kto wie, może się odwróci i ulituje Bóg, odstąpi od zapalczywości swego gniewu, a nie zginiemy?» Zobaczył Bóg czyny ich, że odwrócili się od swojego złego postępowania. I ulitował się Bóg nad niedolą, którą postanowił na nich sprowadzić, i nie zesłał jej”.

(Jon 3, 1 – 10)



Należy rozważać i odmawiać tajemnice różańca świętego.

JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

Istotą tego nabożeństwa jest odpowiedź na wezwanie Matki Bożej z Fatimy – o pokutę, nawrócenie i zadośćuczynienie za grzechy popełniane przez samego siebie i przez innych.

Każdy z nas słyszał z pewnością wiele razy o objawieniach, które otrzymują czasem prywatne osoby – nieraz duchowne, ale całkiem często także wierni świeccy. Sporo takich przekazów jest niewiarygodnych i służy tylko wzbudzeniu sensacji. Dlatego Kościół przygląda im się bardzo uważnie: żeby ich głoszenie nie spowodowało duchowych szkód i nie sprowadziło niebezpieczeństwa dla zbawienia wielu ludzi.

Również jedne z najbardziej znanych objawień Matki Bożej, sprzed niemal 110 lat w Fatimie, były starannie badane. Ich wiarygodność została uznana, chociaż dzieci, które rozmawiały z Maryją, spotkało wiele trudności, przykrości, a nawet prześladowań. Dzielnie jednak zniosły wszystkie niedogodności, ofiarując je Panu Bogu z pokorą.

Najważniejsze w orędziu fatimskim jest mocne wezwanie do nawrócenia i zadośćuczynienia za grzechy. Pastuszkowie, którym objawiła się Maryja – Hiacynta, Łucja i Franciszek mieli przekazać światu za pośrednictwem osób duchownych między innymi żądanie poświęcenia Rosji Niepokalanemu Sercu Maryi i ustanowienia w Kościele nabożeństwa pierwszych sobót jako zadośćuczynienia za grzechy i zniewagi, które dotykają Maryję i samego Boga.

Nasuwa się tu podobieństwo do biblijnego przekazu o pogrążonej w grzechach Niniwie, do której Bóg posłał proroka Jonasza. Choć słaby człowiek opierał się temu posłannictwu, to jednak w końcu uległ temu wezwaniu i gorliwie napominał mieszkańców upadłego duchowo miasta. Wkrótce ukazały się owoce ich szczerej i surowej pokuty, od której nie uchylił się nawet król.

Pan Bóg nie ma względu na osoby – wszyscy jesteśmy wobec Niego równi godnością. Ludzi pokornych, świadomych swej grzeszności i prawdziwie skruszonych obdarza bardzo hojnymi łaskami. Dokąd żyjemy, mamy więc czas się nawrócić, choćby w ostatniej chwili.

Nabożeństwo pierwszych sobót jest szansą na uznanie win własnych i świata, i zadośćuczynienia za nie. Doskonała sprawiedliwość, która obok miłosierdzia jest również nieodłącznym atrybutem Boga, domaga się odpłaty za zło po to, by nie spadł na człowieka cały ciężar jego win. Lepiej więc wykorzystać czas dany nam w życiu doczesnym, by ewentualne czyśćcowe cierpienia okazały się mniej bolesne.

Aby dobrze wypełnić wezwanie z Fatimy, trzeba przez pięć kolejnych pierwszych sobót, w stanie łaski uświęcającej, przyjąć Komunię wynagradzającą Sercu Matki Bożej, odmówić część Różańca i przez kwadrans rozważać tajemnice różańcowe związane z życiem ziemskim Jezusa i Maryi.

Fot.: Adobe Stock (2), Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach, materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl 75f41933b4

PROBLEM: *Dlaczego Bóg nie wysłuchuje modlitw?*

Wstrząsnęła mną niedawno zasłyszana historia mamy trójki dzieci. Zmarła po długiej chorobie, choć modliło się za nią wiele osób. Poruszeni jej dramatem ludzie zamawiali Msze święte, odprawiali nabożeństwa, a przy tym pomagali przez zbiórki pieniężne i praktyczne wsparcie. A jednak odeszła. Trudno w takich przypadkach pogodzić się z wolą Bożą. Nie potrafię zrozumieć, dlaczego Pan Bóg nie wysłuchuje takich próśb. Przecież Kościół tak wiele mówi o Bożym miłosierdziu. Jak teraz poradzi sobie jej mąż, jak wzrastać będą dzieci pozbawione mamy?

(Marzena z Łodzi)

Co na to Biblia

„I Pan przywrócił Hioba do dawnego stanu, gdyż modlił się on za swych przyjaciół. Pan oddał mu całą majętność w dwójnasób. Przyszli do niego wszyscy bracia, siostry i dawni znajomi, jedli z nim chleb w jego domu i ubolewali nad nim, i pocieszali go z powodu nieszczęścia, jakie na niego zesłał Pan. Każdy mu dał jeden srebrny pieniądz i jedną złotą obrączkę. A teraz Pan błogosławił Hiobowi, tak że miał czternaście tysięcy owiec, sześć tysięcy wielbłądów, tysiąc jarzm wołów i tysiąc oślic. Miał jeszcze siedmiu synów i trzy córki. Pierwszą nazwał Gołębicą, drugą Kasją, a trzecią Rogiem Antymonu. Nie było w całym kraju kobiet tak pięknych jak córki Hioba. Dał im też ojciec dziedzictwo między braćmi”.

(Hi, 42, 10 – 15)



Pan Bóg jest miłosierny, ale spogląda na nasze życie w perspektywie wieczności.

Cierpienie dzieci budzi pytanie, czemu Pan Bóg nie wysłuchał ich modlitw.

JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

Patrząc na różne wydarzenia oczyma wiary, czyli ze świadomością, że żyjemy nie tylko w doczesności, ale przede wszystkim w wieczności – łatwiej zrozumieć nam sens Bożej miłości. Wypadki, klęski żywiołowe, osobiste dramaty – takie zdarzenia skłaniają wielu z nas do pytań o Bożą miłość i niezawodność opatrznościowej opieki. Myślimy często: „gdzie był Pan Bóg, kiedy doszło do tej tragedii?” albo też: „dlaczego dziecko musi tak cierpieć?”. Uważamy, że skoro zwracamy się do Niego o pomoc i w nią wierzymy, mamy prawo oczekiwać, że zostaniemy wysłuchani. Słusznie, bo tak się dzieje. Tyle, że niejednokrotnie odpowiedź, która przychodzi w postaci rozwiązania, nie jest po naszej myśli. Skoro w naturalny sposób dążymy do realizacji własnych pragnień i zapatrywań na przyszłość, czujemy się wtedy rozczarowani. Mamy żal do Pana Boga. Czasem te oczekiwania dotyczą kariery czy zarobków albo zdania egzaminów na studiach. Prosimy też jednak w sprawach poważniejszych – na przykład o zdrowie. Liczymy, że osoba, której modlitwa dotyczy, pokona chorobę. Myślimy: przecież zdrowie jest czymś dobrym. Skoro nasz Ojciec nas kocha, na pewno przywróci je potrzebującej krewnej, znajomej czy nam. Tyle, że Pan Bóg patrzy znacznie dalej niż my przyzwyczailiśmy się planować. Zna nie tylko najgłębsze zakamarki naszej duszy, ale i przyszłość każdego z nas. Wie, co jest dla nas naprawdę dobre. Nie chce cierpienia, śmierci, nieszczęścia, które są skutkami grzechu. Najgorsza jest jednak zguba wieczna. Tak, nasz Ojciec zawsze chce przychylić nam Nieba, i to dosłownie. Nie myśli jednak i nie decyduje w doczesnej perspektywie.

Pewna matka odeszła ze świata – jak sądzili dotknięci bólem opuszczeni przez nią najbliżsi – przedwcześnie. Też, patrząc po ludzku, trudno było zrozumieć tę sytuację i działanie Opatrzności. Pomimo modlitw kobieta przegrała walkę z chorobą, pozostawiając męża i małe dzieci. W nocy przyśniła się jednemu z bliskich. Powiedziała: „teraz będę mogła pomagać wam jeszcze bardziej niż za życia”. To słowa, które mogą dać do myślenia także nam. Oczywiście można wierzyć w takie senne wizje albo im nie ufać, tym bardziej że nie zawsze są one nadprzyrodzoną interwencją. Czasem jednak nie mamy wątpliwości, że miały nam przekazać coś istotnego. Zresztą Pan Bóg potrafi przemówić do człowieka na różne sposoby. Zwłaszcza gdy żyjemy w łasce uświęcającej i staramy się wsłuchiwać w Jego głos. Ludzi dotkniętych bardzo trudnymi doświadczeniami porównuje się czasem do biblijnego Hioba. Stracił on swoich bliskich i majątek, ale mimo to pozostał wierny Panu Bogu. Nie bluźnił, nie zerwał z Nim przyjaźni. Dobry Ojciec wynagrodził mu jeszcze w doczesności liczną rodziną, odbudowaniem majątku i długim szczęśliwym życiem.

eprasa.pl 75f41933b4

PRACOWNICY papieża

Watykan, będący głównym ośrodkiem Kościoła katolickiego, to miejsce działalności nie tylko duchowej, ale także administracyjnej i operacyjnej, do której potrzeba pracowników.

Gwardziści szwajcarscy chronią papieża.

Od niedawna zdobycie pracy w Watykanie jest łatwiejsze niż kiedykolwiek. Na stronie internetowej Sekretariatu ds. Ekonomii można składać podanie. Są tam oferty pracy i informacja o wymaganych kwalifikacjach. Można także wysłać swoje CV do bazy działu rekrutacji, nawet jeśli nie ma ofert pracy dla nas, ale chcemy pracować dla papieża. Kandydaci do pracy w Watykanie muszą nie tylko spełniać wymagania dotyczące konkretnego zawodu, ale także cieszyć się nieposzlakowaną opinią i postępować w sposób, który przystoi pracownikowi Stolicy Apostolskiej. Przyjmując kandydata do pracy, zakłada się, że będzie on przestrzegał wzorowego postępowania moralnego nie tylko na stanowisku, lecz także w życiu prywatnym i rodzinnym, i że będzie żył zgodnie z nauką Kościoła.

OD URZĘDNIKA DO HYDRAULIKA

Watykan to centrala Kościoła katolickiego, która zatrudnia duchownych na różnych szczeblach hierarchii. Będąc państwem-miastem, ma też swoje własne organy administracyjne, takie jak Sekretariat Stanu, Dykasterie i Komisje, które zajmują się zarządzaniem różnymi aspektami życia kościelnego i państwowego. W związku z tym istnieje zapotrzebowanie na pracowników administracyjnych, urzędników i specjalistów w zakresie prawa, finansów, dyplomacji, a także sekretarzy.



Laborantki z piecem, z którego podczas konklawe wypuszczany jest czarny lub biały dym, oznaczający wybór papieża.



Dzieła sztuki w Stolicy Piotrowej wymagają konserwacji.



Sprzątanie pl. św. Piotra odbywa się regularnie.

eprasa.pl/75f41933b4



Watykan ma swoje media: gazetę, portale informacyjne, radio i telewizję. Zatrudnia wielu dziennikarzy i redaktorów.

Jak aplikować do pracy w Watykanie?

Można sprawdzać wolne stanowiska zgodnie ze swoim profilem zawodowym, a także skorzystać z formularza online i aplikować, podając wymagane informacje dotyczące Twoich umiejętności, doświadczenia i preferencji.



O papieskie tereny zielone dba wielu ogrodników.

Watykan musi także zadbać o swoje bezpieczeństwo. Istnieją specjalne oddziały, np. Gwardia Szwajcarska, odpowiedzialne za ochronę papieża i innych dostojników kościelnych, a także za utrzymanie porządku w Stolicy Piotrowej. Watykan prowadzi też kliniki i szkoły, w których pracują lekarze, pielęgniarki czy nauczyciele, zapewniając opiekę zdrowotną i edukację dla mieszkańców i personelu Watykanu. Znajdujące się w Watykanie muzea, biblioteki i archiwa zawierają bogate zbiory dzieł sztuki, rękopisów i artefaktów historycznych. Dlatego istnieje zapotrzebowanie na pracowników muzealnych, bibliotekarzy, konserwatorów i naukowców, którzy pomagają w utrzymaniu i badaniu dziedzictwa kulturowego Watykanu. Ale są tu także osoby, które pracują w wielu zawodach: od zarządzania i utrzymania obiektów, przez media, zaopatrzenie, kuchnie, sklepy, personel sprzątający, ogrodników, po zarządzanie turystyką i opiekowanie się pielgrzymami oraz mnóstwo innych aspektów codziennego funkcjonowania.

Według danych zawartych w roczniku pontyfikalnym, w Kurii Rzymskiej pracuje ok. 2 tys. osób, nie licząc pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin. Muzea Watykańskie zatrudniają około 700 pracowników, Sekretariat Stanu kolejnych 200, z czego jedna czwarta to personel dyplomatyczny. Tajne Archiwum Watykańskie i Watykańska Biblioteka zatrudniają około 150 osób.

DOŚWIADCZENIE I CNOTY

Dla nich wszystkich praca w Watykanie jest nie tylko zwykłym wykonywaniem obowiązków. Pracownicy Stolicy Apostolskiej mają poczucie sensu i odpowiedzialności tego, że pomagają Ojcu Świętemu w jego posłudze. Wiedzą, że na ich pracę zwrócone są oczy całego świata, a nawet zamiatając plac św. Piotra, pastując podłogi czy gotując obiady, są częścią ważnej wspólnoty.

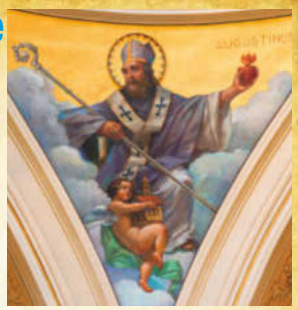
HUMOR ŚWIĘTYCH



Bez czerwonych skarpetek

W 1967 roku Karol Wojtyła, arcybiskup Krakowa, został mianowany kardynałem. Przyszły papież udał się więc do Rzymu, aby oficjalnie przyjąć insygnia kardynalskie. Etykieta wymagała wówczas bardzo konkretnego, czerwonego stroju. Niestety, z uwagi na ówczesną trudną sytuację materialną w Polsce i braki magazynowe, pomimo wysiłków, przyszły Jan Paweł II nie zdołał znaleźć w żadnym sklepie czerwonych skarpetek. Ksiądz Pieronek, późniejszy biskup, który towarzyszył mu wówczas w Rzymie, opowiadał później ze śmiechem taką anegdotę: „Tak więc kardynał Wojtyła odbierał czerwony biret w stroju niekompletnym z punktu widzenia kościelnej etykiety. Kiedy po uroczystości wychodzili z Kaplicy Sykstyńskiej, bardzo przejęty Wojtyła zwrócił się do księdza Pieronka: Wiesz, nie było tak źle. Oprócz mnie jeszcze dwóch kardynałów nie miało czerwonych skarpetek!”.

Oddalił konkubinę



Św. Augustyn z Hippony żył w IV wieku. Znany był z powiedzenia: Boże, daj mi czystość i cnotę, ale jeszcze nie teraz. Nic dziwnego, zanim doznał duchowej przemiany w wieku 31 lat, żył w konkubinacie z kobietą, z którą połączyła go wielka miłość. Kiedy zaczął się nawracać, ukochaną oddalił. – Swój piętnastoletni związek z nią święty Augustyn opisał następująco: „W owych latach żyłem z kobietą nie związaną ze mną tym, co jest prawnym małżeństwem, taką, na którą natrafiła moja niekierująca się roztropnością namiętność. Ale miałem tylko tę jedną kobietę i dochowywałem jej wierności”. Z ową kobietą doczekał się syna, którego nazywał owocem grzechu, ale też dowodem na Bożą łaskę.

Czy wyrosną rogi?

Kiedy tylko okazało się, że Ojciec Pio ma zdolność czynienia cudów, a potem rozeszła się wieść, że ma stygmaty, do klasztoru w San Giovanni Rotondo zaczęły ciągnąć tłumy z prośbą o wstawiennictwo. Ale ze względu na ten nadzwyczajny dar mistyczny, część opinii publicznej uważała o. Pio za oszusta. Byli też tacy, którzy przekonywali, że rany są wynikiem autosugestii – ciało mistyka miało tak zareagować na zbyt emocjonalne i długotrwałe rozważania męki Pańskiej. Ktoś z otoczenia o. Pio kiedyś doniósł mu, że pewien naukowiec uważa go właśnie za ofiarę zbyt gorliwej pobożności pasyjnej. Kapucyn odpowiedział poirytowany: „Poradźcie temu uczonemu, żeby poszedł na łąkę i tam intensywnie myślał, że jest krową. Zobaczymy, czy wyrosną mu rogi!”.

Fot.: Forum, East News (4), PAP, Adobe Stock

eprasa.pl 75141933b4

Siostra Paula Formela

Wiele osób MUSIAŁAM PRZEKONAĆ...

Rodzice mówili, że szkoda życia. Znajomi wmawiali, że jest zbyt... niepokorna. Ale Paula wiedziała, jaka mam być jej droga.



Wychowała się w domu pełnym wiary i miłości. Ale sama nie miała bliskich relacji z Bogiem. Do kościoła chodziła wraz z rodzicami, jednak ważniejsze było dla niej spotkanie się z przyjaciółmi, niż ze Stwórcą.

Jej pojmowanie świata zmieniło się całkowicie w siódmej klasie podstawówki.

Pojechała wtedy na pielgrzymkę i odwiedziła klasztor w Braniewie. Spotkała tam siostrę z ich parafii...

– Ja tu wstąpię na chwilę – powiedziała koleżankom i weszła do kościoła.

Wtedy coś się w niej zaczęło zmieniać. Coraz bardziej interesowała życiem zakonnym. Często odwiedzała siostry katarzynki oraz benedyktynki. Lubiła z nimi rozmawiać, podobało się jej ich podejście do ludzi i do świata.

– Daj sobie spokój, ty się nie nadajesz do zakonu, jesteś zbyt wesoła i taka niepokorna – słyszała na każdym kroku



Rekolekcje w Licheniu to zawsze powód do radości.

Ale to jej nie zniechęcało, wręcz przeciwnie. Kiedy skończyła 16 lat, była już pewna, że to jest jej droga. Siostry benedyktynki przyjmowały do siebie młodzież po szkole, tylko trzeba było mieć zgodę rodziców.

– Za młoda jesteś, jak skończysz 18 lat, będziesz decydować, na razie ja się nie zgadzam – ucięła rozmowę mama

Paula więc była zmuszona poczekać. Poszła do szkoły gastronomicznej i ją skończyła. W tym czasie jej wiara i powołanie rozwijały się w niej coraz silniej.

MAMA NIE CHCIAŁA NA TO PATRZEĆ

Kiedy skończyła 18 lat, nie wahała się ani chwili. Wybrała zakon katarzynek.

– Czy pojedziecie tam ze mną? – poprosiła rodziców. Zgodzili się, jednak zanim dojechali na miejsce jej mama poprosiła, żeby wysadzili ją wcześniej, we Fromborku.

– Tu się pożegnamy, ja nie jestem w stanie tam cię zostawić – powiedziała przez ściśnięte gardło.

Tata został z nią do końca, widziała że ma łzy w oczach, ale trzymał się dzielnie. Ona się popłakała, ale jednocześnie była szczęśliwa. W zakonie zrobiła postulat i nowicjat. Złożyła śluby. Potem kontynuowała naukę, zdała maturę.

– Zostałaś oddelegowana do pracy w zakrystii w Nowym Dworze – usłyszała od matki przełożonej.

Z ULGĄ WRÓCIŁA DO POLSKIEJ ZIEMI

Spędziła tam kilka miesięcy. Spodobało się jej to, była wśród ludzi, ale jednoczesnej miała czas na modlitwę.

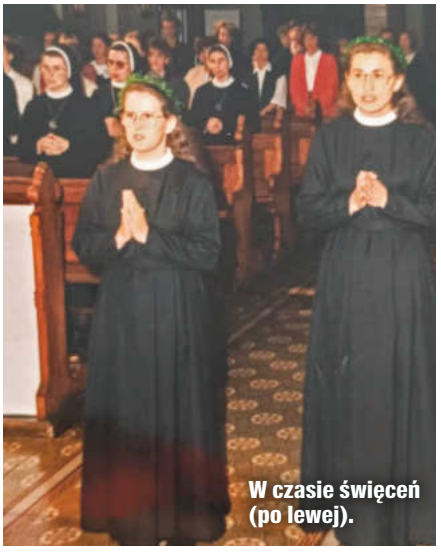
eprasa.pl 75f41933b4



Odkąd pamięta, chciała pomagać innym.



U katarzynek zawsze jest wesoło.



W czasie święceń (po lewej).

Jednak nie było dane zagrzać jej tam miejsca, została wysłana do Rzymu, gdzie pomagała w ogrodzie, w domu generalnym katarzynek. Nie czuła się tam dobrze, dlatego z ulgą przyjęła wiadomość o powrocie do Polski.

Potem pracowała w wielu różnych parafiach. Była w Rabce Zdroju, w Krakowie, potem w Warszawie a następnie w Lidzbarku. Placówki te kolejno likwidowano a ją przenoszono.

– Gdzie nie trafię, to tylko po żeby zamknąć kolejną placówkę – żartowała sobie czasem.

W międzyczasie skończyła pedagogikę społeczną w Olsztynie. Potem w czasie pandemii prowadziła duszpasterstwo młodzieżowe sióstr katarzynek.

– Żeby być bardziej młodzieżowa, założyłam sobie nawet konto na Tik-Toku – mówi.

W końcu jednak trafiła z powrotem do Olsztyna i tam zapragnęła żeby dalej się kształcić. Marzyła się jej psychologia. Dostała zgodę od przełożonych i skończyła 4-letnie studium psychoterapii.

– Na początku swojej drogi myślałam o tym, że chciałabym pomagać ludziom, ale nie sądziłam że to pragnienie się spełni w taki sposób... – mówi szczęśliwa. – Zawsze lubiłam otaczać się ludźmi, rozmawiać z nimi i słuchać, a teraz mogę to robić w mając Boże wsparcie – dodaje.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum prywatne (4), materiały prasowe

Za rok w Gietrzwałdzie będziemy celebrować 150-lecie objawień maryjnych

TU MATKA BOSKA PRZEMÓWIŁA PO POLSKU



Wierni modlą się w miejscu objawień, przed wejściem do bazyliki.

Strzelistą wieżę neogotyckiej bazyliki widać z daleka. Pięknie wyłania się z warmińskich pagórków. Kawałek za kościołem jest obszerny parking. Widać, że przyjeżdża tu wielu wiernych i turystów. Nie ma w tym przypadku...

ODMAWIAJCIE RÓŻANIEC

To tu od czerwca do września 1877 r. Matka Boska ukazywała się Justynie Szafryńskiej i Barbarze Samulowskiej. Pierwsza z dziewczynek miała wtedy 13 lat, druga była o rok młodsza. Maryja na tle rozłożystego klonu przemówiła do nastolatek po polsku i prosiła m.in. o codzienne odmawianie różańca. Miało to nieść nadzieję narodowi udręczonemu zaborami. I tak się stało...

O Gietrzwałdzie zrobiło się głośno. Z czasem zyskał miano „polskiego Lourdes". Objawienia oficjalnie zostały uznane przez Kościół w ich stulecie – w 1977 r.

Obok maryjnego sanktuarium znajduje się duże centrum pielgrzymkowe. Grabowa aleja ze stacjami różańcowymi prowadzi do źródełka uznawanego po dziś dzień za cudowne. Według dziewczynek z którymi rozmawiała Maryja, pobłogosławiła je sama Matka Boża.

WSZYSCY CZEKAJĄ NA PAPIEŻA

To miejsce to nie tylko historia... Na błoniach, za sanktuarium, trwa właśnie budowa okazałego ołtarza polowego z odpowiednim zapleczem dla pielgrzymów i nagłośnieniem. To tu mają się odbyć główne uroczystości z okazji 150. rocznicy objawień, które zaplanowano na lato 2027 r.

Opiekunowie bazyliki nie kryją, że czynią starania o to, by do Gietrzwałdu w przyszłości z wizytą przyjechał papież Leon XIV.

– Chcemy przywitać Następcę św. Piotra w miejscu nowoczesnym, bezpiecznym i przede wszystkim pięknym, godnym rangi tego spotkania – czytamy na profilu sanktuarium na Facebooku.

ADVERTORIAL

eprasa.pl 75f41933b4

UNIKAJ ALBO ZREZYGNUJ



SŁODYCZE I CUKIER

Wysokie stężenie glukozy hamuje aktywność osteoblastów (komórek budujących kość) i może pobudzać aktywność osteoklastów (odpowiadają za resorpcję kości). Reaguje też z białkami, tworząc tzw. produkty zaawansowanej glikacji. Wtedy nawet przy prawidłowej gęstości kości łatwiej dochodzi do złamań.

NAPOJE ALKOHOLOWE



Alkohol zaburza pracę wspomnianych osteoblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za tworzenie nowej tkanki kostnej, a także może pogarszać wchłanianie wapnia i witaminy D oraz zwiększać ryzyko upadków.

WYSOKOPRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ



Fast foody, gotowe dania i przekąski o długim składzie często dostarczają dużo soli, cukru i tłuszczów nasyconych, a niewiele wapnia, magnezu, potasu czy białka. Zjadamy więc mało składników budujących kości (jakościowego białka, wapnia, minerałów), a dużo – sprzyjających ich osłabieniu.

PRODUKTY BOGATE W SÓL



Zwiększają wydalanie wapnia z organizmu – nadmiar soli (sodu) sprzyja utracie wapnia z moczem. Co przy długotrwałym spożyciu może utrudniać utrzymanie prawidłowej gęstości mineralnej kości.



NOWOCZESNE LEKI ZA MNIEJ

• Osoby leczące się na osteoporozę zapewne przyjmują zalecone przez specjalistów leki, dzięki którym ubytek masy kostnej znacznie zwalnia. Wiele z nich jest już refundowanych np. od tego roku w Polsce na listy refundacyjne weszło 6 leków z denosumabem – najnowocześniejszym preparatem do terapii tej choroby.

5 sposobów na MOCNE KOŚCI

Osteoporoza rozwija się powoli. Mamy więc czas, by działać. Nawet niewielka korekta nawyków może obniżyć ryzyko złamań.

W młodości przewagę ma budowa kości, po menopauzie – ich utrata. Możesz nie odczuwać bólu, czuć się sprawna, regularnie spacerować. A jednak zdarza się, że w twoich kościach toczy się proces, który stopniowo zmniejsza ich wytrzymałość. Istotą tej choroby jest bowiem zaburzenie równowagi między procesem tworzenia i ubywania tkanki kostnej. Dlatego warto w porę zmodyfikować swoje przyzwyczajenia i pamiętać, że chorobie sprzyja długotrwałe przyjmowanie leków steroidowych, brak aktywności, palenie papierosów oraz zaburzenia odżywiania. Do zachorowania mogą przyczynić się też niektóre schorzenia przewlekłe (np. cukrzyca, problemy z wchłanianiem, RZS, nadczynność tarczycy).

AKTYWNOŚĆ TAK, ALE...

To naukowo udowodnione, że regularny ruch nie tylko chroni przed osteoporozą, również wspomaga jej leczenie. Dzieje się tak dlatego, że gdy nasze kości poddajemy obciążeniom, lepiej odkładają się w nich składniki mineralne. Dobra wiadomość jest taka, że nigdy nie jest za późno, by zacząć się regularnie ruszać. Są badania, z których wynika, że zmniejsza to ryzyko osteoporozy nawet u osób koło osiemdziesiątki! Ale...

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl 734419335b4

same spacery nie wystarczą (chyba, że będzie to 15 minut wchodzenia po schodach). Za najbardziej efektywne w zapobieganiu osteoporozie uważane są ćwiczenia z obciążeniem (np. z hantlami). Powinny one jednak być dość ciężkie – pół kilograma to zdecydowanie za mało, na początek najlepiej wziąć takie o wadze 1–2 kg, a z czasem coraz cięższe.

LEKKA NADWAGA… POMAGA

Naukowcy zauważyli, że między tkanką tłuszczową i kostną istnieją ścisłe zależności. Im więcej tej pierwszej, tym więcej też i drugiej. Oczywiście do pewnego momentu, bo u osób chorujących na otyłość, zwiększa się ryzyko wielu chorób, w tym także osteoporozy. Najbardziej jednak podatne na zrzeszotnienie kości są kobiety bardzo szczupłe (BMI poniżej 20) i te o drobnej sylwetce (wyjściowo mają one mniej masy kostnej). Przy niedowadze brakuje bowiem tkanki tłuszczowej, która w trakcie przekwitania stanowi dodatkową rezerwę estrogenów. A to właśnie kobiece hormony pobudzają procesy tworzenia się kości i zmniejszają wydalanie wapnia z organizmu. Zatem, gdy ich brakuje, kości szybciej odwapniają się i osłabiają. Dlatego niewielka nadwaga może oddalić w czasie prawdopodobieństwo złamania, podobnie zresztą jak HTM. Lekarze radzą, by mając BMI niewiele przekraczające normę (np. nieco powyżej 25) nie odchudzać się radykalnie.

WAPŃ I… NIEPRZYJACIELE

Kobiety powinny dostarczać sobie dziennie 1000 mg tego budulca kości, a po ukończeniu 50 lat i po menopauzie nawet więcej – 1200 mg. To oznacza, że dziennie trzeba zjeść np. 150 g żółtego sera. Ale można łączyć ze sobą różne dobrze przyswajalne źródła tego składnika (m.in. mleczne przetwory, zwłaszcza fermentowane, gdyż wchłanianie wapnia jest lepsze w środowisku kwaśnym oraz w obecności laktozy) – sery pleśniowe i topione, ryby z puszki (np. szprotki) oraz tłuste ryby morskie (łosoś, makrela). Jednocześnie dobrze jest odstawić to, co wypłukuje wapń lub utrudnia jego wchłanianie z posiłków, np. napoje gazowane z kofeiną, szczaw, szpinak, rabarbar – więcej w ramce pt. „Unikaj albo zrezygnuj”.

MOCNE MIĘŚNIE TO MNIEJ ZŁAMAŃ

Zaraz po 50-tce znacznie przyspiesza jeszcze jeden proces – zmniejszanie się masy mięśniowej (tzw. sarkopenia). A przecież im jesteśmy sprawniejsze, tym mniejsze przecież ryzyko upadków, które mogą skutkować złamaniem. Co więcej, mięśnie wydzielają miokiny (np. iryzynę), które stymulują do działania osteoblasty – komórki kościotwórcze. Dlatego w tym okresie życia szczególnie ważna jest dbałość o regularny ruch (m.in. ćwiczenia równoważne).

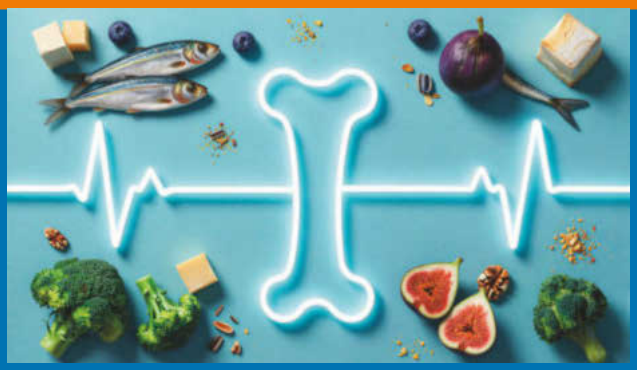
STAN KOŚCI ZALEŻY TEŻ OD… MIKROBIOTY

Bakterie bytujące w naszych jelitach to „czarny koń” profilaktyki osteoporozy. Nikt o nich nie myśli, dopóki nie dowie się, że to właśnie od mikrobioty zależy m.in. wchłanianie wapnia, metabolizm wit. D i regulacja stanu zapalnego. Zaburzenia mikrobioty obserwuje się m.in. w celiakii, nieswoistych zapaleniach jelit czy przy długotrwałej antybiotykoterapii – a choroby te wiążą się z niższą gęstością kości. Z kolei przewlekły stan zapalny zwiększa aktywność osteoklastów – komórek „rozpuszczających” kość. Przyjmowanie probiotyków z rodzaju Lactobacillus może spowolnić słabnięcie kości, szczególnie po menopauzie.

ZAPOBIEGAJ!

Na osteoporozę choruje w Polsce aż 2 miliony osób – najczęściej panie po 50-tce, choć jest to problem również osób młodszych i to obu płci. Według Bone Health & Osteoporosis Foundation, ryzyko złamania biodra u kobiety jest porównywalne z łącznym ryzykiem raka piersi, macicy i jajnika. To pokazuje skalę problemu i… znaczenie profilaktyki, która powinna zacząć się możliwie jak najwcześniej.

SPRAWDŹ PRAWDOPODOBIEŃSTWO ZACHOROWANIA



• Nawet jeśli zdrowo się odżywiasz i ćwiczysz, kości mogą słabnąć. Zrób prosty test, który znajdziesz w Internecie pod hasłem: polska wersja kalkulatora FRAX. Po uzupełnieniu wymaganych pól, otrzymasz wynik (podawany w procentach). Wskazuje on ryzyko złamania w ciągu najbliższych 10 lat.
• Jeśli okaże się, że wynosi ono powyżej 12 proc. skonsultuj się z lekarzem, by wystawił skierowania na badania, m.in. na densytometrię. Gdy potwierdzi ona osteoporozę lub osteopenię, wczesne podjęcie leczenia pomoże zapobiec złamaniom.

CZYTELNICZKA RADZI



Dawniej bardzo często dokuczała mi zgaga. Z jej powodu m.in. bardzo źle spałam. Dziś praktycznie zapomniałam o dolegliwości. Poprawę przypisuję wprowadzonym przez siebie prostym zmianom w trybie życia i odżywianiu. **Zofia z Grajewa**



• Nie kładę się przez 2–3 godziny po posiłku, dzięki czemu kwaśna treść żołądka rzadziej cofa się do przełyku.
• Śpię z uniesioną górną częścią ciała. Podniosłam wezgłowie łóżka o ok. 20 cm. Użycie dodatkowych poduszek (robiłam tak wcześniej) nie pomagało.
• Jem mniejsze porcje. Duże posiłki rozciągały mi żołądek, wyczytałam też, że zwiększały ciśnienie w jego wnętrzu, co sprzyjało zarzucaniu kwasu do przełyku.
• Odkryłam, co wywoływało zgagę: tłuste potrawy, alkohol, mięta, mocna kawa, napoje gazowane i ostre przyprawy. Prowadziłam dzienniczek objawów i dzięki temu wciąż jem wiele ulubionych produktów, bo wykluczyłam tylko te, które mi szkodziły.

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.: materiały redakcyjne/AI, Adobe Stock (7)

eprasa.pl 75341933b4

Słoneczne cia

NA POCZĄTEK JESIENI



TO JEST HIT!

Krucha tarta cytrynowa

SKŁADNIKI: • 135 g masła • 1 jajko • 5 żółtek • 200 g maki pszennej • 50 g cukru pudru • 10 cytryn • 400 g cukru • 60 g mąki ziemniaczanej • masło i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Przesiekaj 75 g zimnego masła z mąką, 1 jajkiem i cukrem pudrem. Szybko zagnieć kruche ciasto. Owiń folią, wstaw do lodówki na 30 minut. Rozwałkuj. Formę (śr. 26) posmaruj masłem i oprósz mąką. Wylep ciastem spód i boki, dociskając je. Spód ponakłuwaj widelcem. Piecz 20 minut w 200°C.
2. Z 8 cytryn wyciśnij sok, dolej tyle wody, by otrzymać w sumie 500 ml płynu. Zagotuj go z 60 g masła i 250 g cukru. Dodaj mąkę ziemniaczaną wymieszaną z 3-4 łyżkami wody. Ponownie zagotuj. Zdejmij z ognia. Przestudź. Ostrożnie połącz z żółtkami. Krem rozsmaruj na kruchym spodzie. Schładzaj 90 minut.
3. Pozostałe cytryny pokrój w plasterki. Gotuj je 3-4 minuty z 200 ml wody i resztą cukru. Wyłóż na wierzch tarty. Schłodź.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** średni

Fot.: House of Food (4)

CIEKAWY POMYSŁ

Keksik piegusek z makiem

SKŁADNIKI: • 4 cytryny • 150 g masła • 250 g cukru • 3 jajka • 200 g mąki • 150 g cukru pudru • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 2 łyżki suchego maku • szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytryny sparz, jedną odłóż, z trzech owoców zetrzyj skórkę. Potem pokrój je na połówki. Jedną połówkę odłóż, z pozostałych wyciśnij sok.
2. Masło utrzyj z solą i 150 g cukru na puszystą, jasnokremową masę. Wmiksuj kolejno jajka, a potem mąkę i proszek do pieczenia. Wmieszaj suchy mak. Dodaj otartą skórkę i sok wyciśnięty z cytryn. Ciasto przełóż do podłużnej foremki keksówki wyłożonej pergaminem. Piecz 40 minut w 175°C. Studź chwilę w piekarniku, potem wyjmij.
3. Odłożoną cytrynę pokrój w plasterki. W garnku zagotuj 100 ml wody. Wsyp 100 g cukru. Ugotuj gęsty syrop. Włóż plasterki cytryny. Gotuj na małym płomieniu przez 15 minut. Osącz na sitku.
4. Z odłożonej połówki cytryny wyciśnij sok. Cukier puder utrzyj z sokiem na gęsty lukier. Lukrem posmaruj ciasto i rozłóż na nim dekoracyjnie ostudzone i osączone plasterki cytryny z syropu.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10 **Stopień trudności:** średni

eprasa.pl 75f41933b4

sta



PYSZNE I LEKKIE

Kremówki z herbatnikami

SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 325 g masła • 4 jajka • 1 op. cukru waniliowego • 1 op. budyniu śmietankowego • 400 g cukru • 2 żółtka • 100 ml soku z cytryny • skórka z 2 cytryn • 500 g śmietany 30% • 150 g małych herbatników • 1 op. gotowego lukru cytrynowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Utrzyj 200 g masła z cukrem waniliowym i 200 g cukru. Kolejno wbij jajka. Wsyp mąkę i proszek do pieczenia. Wymieszaj mikserem. Ciasto rozsmaruj na spodzie blachy (32 x 37 cm) z pergaminem. Piecz 20 minut w 200°C. Wystudź.
2. Proszek budyniowy wymieszaj z 200 ml wody. Roztrzep z żółtkami. W rondelku zagotuj 200 ml wody z 200 g cukru. Wlej rozrobiony budyń. Gotuj do zgęstnienia. Zdejmij z ognia. Dodaj 125 g masła oraz skórkę z cytryny i 100 ml soku. Od razu wyłóż na upieczony spód. Schładzaj 1 godzinę.
3. Śmietanę ubij. Wyłóż na krem cytrynowy. Przykryj herbatnikami. Posmaruj lukrem. Wstaw na noc do lodówki. Udekoruj.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 30 **Stopień trudności:** średni

Rolada biszkoptowa

NICZYM CHMURKA

SKŁADNIKI: • po 250 g śmietany 30% i mascarpone • 150 g cukru • 3 jajka • po 40 g mąki ziemniaczanej oraz pszennej • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 4 łyżki gotowego kremu lemon curd (ze słoiczka) • sok z 1/2 cytryny • cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę pszenną przesiej z proszkiem, wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Jajka rozbij. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę. Dalej ubijając, dodaj pozostały cukier, a potem żółtka. Wsyp obie mąki z proszkiem do pieczenia. Delikatnie wymieszaj ciasto szpatułką. Blachę z piekarnika przykryj pergaminem. Nałóż ciasto. Piecz 12-15 minut w 175°C. Wyjmij biszkopt, odwróć i wyjmij na ściereczkę, usuń papier. Gorące ciasto od razu zwiń razem ze ściereczką.
2. Śmietanę ubij z cukrem pudrem na sztywno. Dodaj sok z cytryny i mascarpone. Zmiksuj. Ostudzone ciasto rozwiń. Na cieście rozsmaruj krem lemon curd oraz krem śmietanowy. Zwiń. Roladę owiń folią aluminiową. Schładzaj 2-3 godziny. Oprósz cukrem pudrem.



Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

REKLAMA



SMAK NATURY W TRADYCYJNEJ RECEPTURZE

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Miej zawsze pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter, zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Ich producentem jest znana z solidności i wysokiej jakości renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter to pionier wielu ziołowych cukierków z naturalnymi wyciągami – m.in. głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat tworzą produkty w oparciu o oryginalne, sprawdzone receptury i naturalne składniki. Ich wyjątkowy charakter wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o wysoką jakość oraz roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu. Cukierki Głogowe Reutter to oryginały, a nie kopie – renomowane wyroby spod znaku Reutter, są dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

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

eprasa.pl 75f41933b4

OJCIEC ŚWIĘTY POWIEDZIAŁ

CASTEL GANDOLFO
15 SIERPNIA



„Prawdziwe piękno nie polega na ukrywaniu oznak upływającego czasu, lecz na tym, by także na naszym ciele były wyryte znaki miłości, która nigdy nie ustaje” – podczas homilii wygłoszonej w Uroczystość Wniebowzięcia NMP.

CASTEL GANDOLFO
16 SIERPNIA

„Dlatego każde spotkanie – również takie, które zakłóca nasze plany, może stać się okazją do usłyszenia Boga. Trzeba nadstawić ucha, otworzyć oczy i otworzyć serce na to, co Bóg chce nam powiedzieć” – przed niedzielną modlitwą „Anioł Pański”.



WATYKAN 20 SIERPNIA

„W miejsce oręża wojennego Bóg pokoju daje nam siłę, aby uzdrawiać, jednać i budować cywilizację miłości” – w orędziu na XI Światowy Dzień Modlitw o Ochronę Świata Stworzonego, który przypada 1 września.



WATYKAN 21 SIERPNIA

„Świat nie potrzebuje sztucznej inteligencji, która umniejsza człowieczeństwo; potrzebuje ludzkiej inteligencji oświeconej mądrością...” – podczas spotkania z katolickimi parlamentarzystami i urzędnikami.



ODWIEDZIŁ MIASTO św. Francisz



Leon XIV ma świetny kontakt z młodymi ludźmi i lubi z nimi rozmawiać.



Nie brakowało serdecznych gestów — Leon XIV przytulił jednego z uczestników.

Do Asyżu przybyło 2500 młodych ludzi z całego świata, by wspólnie się modlić i budować powszechne braterstwo w duchu św. Franciszka. Z radością powitali Ojca Świętego, który miał dla nich ważne przesłanie i serdeczne gesty.

Lał się z nieba żar, gdy 6 sierpnia, w Uroczystość Przemienienia Pańskiego, Leon XIV przybył do Asyżu. Od trzech dni włoskie miasto było centrum młodego Kościoła. A to za sprawą „Franciszkańskiego Spotkania Młodzieży GO!” odbywającego się w ramach Roku Świętego Franciszka ogłoszonego w 800. rocznicę jego przejścia do wieczności. Podekscytowani młodzi ludzie czekali pod Bazyliką Matki Bożej Anielskiej na papieża, którego przywitali entuzjastycznie. Leon XIV podczas homilii nawiązał do św. Franciszka, który musiał przeciwstawić się swojej rodzinie, by iść za Jezusem. – Można spotkać się z niezrozumieniem, nawet ze strony własnych domowników, jak stało się to w przypadku św. Franciszka – podkreślił Ojciec Święty. – A jednak wyzwolenie się spod wpływu kultury potęgi i burzenie murów oddzielających ludzi od siebie nigdy nie oznacza zdrady rodziny, miasta czy tradycji – mówił papież podczas mszy, którą odprawił w Bazylice Papieskiej Matki Bożej Anielskiej. Miał dla młodych ważne przesłanie. – Europa i cały świat poszukują pośród was nowych świętych – powiedział Leon XIV. Zachęcił ich, aby z odwagą żyli Ewangelią, słuchali głosu Boga i stawali się budowniczymi pokoju oraz braterstwa.



Papież odprawił mszę św. w Bazylice Matki Bożej Anielskiej w Asyżu.

OSOBISTE WYZNANIE OJCA ŚWIĘTEGO

Uczestnicy „Franciszkańskiego Spotkania Młodzieży GO!” mogli też zadawać pytania głowie Kościoła. Giovanni z Bolonii, który chciał wiedzieć, jak odpowiedzieć Bogu „tak”, nie oglądając się wstecz i nie skupiając na trudach i wyrzeczeniach, skłonił Leona XIV do osobistej refleksji. Papież zauważył, że współczesne pojmowanie wolności może prowadzić do lęku przed zaangażowaniem, a odwaga dokonania wyboru na całe życie jest być może czynem najbardziej rewolucyjnym. Ojciec Święty podkreślił jednak, że trwałe zobowiązanie nie ogranicza wolności. I nawiązując do osobistego doświadczenia, wyznał, że Pan nigdy nie pozostawił go samego, lecz dawał mu ludzi, z którymi mógł iść. – W powołaniu do kapłaństwa, do życia we wspólnocie augustiańskiej i jako misjonarz odnalazłem jakby światło, które prowadzi mnie aż do dziś – stwierdził.

eprasa.pl 75f41933b4

ka



Papież był serdecznie witany w Asyżu, mieście św. Franciszka.

I dodał, że musiał następnie powiedzieć „tak" szczególnemu powołaniu do pełnienia posługi papieża. Jak zaznaczył, każde ludzkie powołanie jest ostatecznie wezwaniem do komunii z Bogiem i drugim człowiekiem.

PAPIEŻ NIE BOI SIĘ TRUDNYCH PYTAŃ

Nie brakowało też bolesnych pytań. Luigi z Sycylii zapytał, dlaczego tak trudno dziś widzieć w Kościele Matkę, która mimo swoich ran pozostaje gotowa przyjąć i kochać człowieka.

Ojciec Święty przyznał, że wiele osób nie mogło doświadczyć Kościoła takim, jakim pragnie go Jezus.
– To przysparza cierpienia, pozostawia rany i rozczarowania, a dla niektórych może nawet stać się przeszkodą w wierze – przyznał Ojciec Święty. I przypomniał, że Zbawiciel pragnie gromadzić ludzi i przezwyciężać to, co ich dzieli. – Wokół Jezusa stają się braćmi i siostrami mężczyźni i kobiety, którzy w innych okolicznościach nigdy by się nie spotkali – powiedział Ojciec Święty.

Papież awansuje kobiety

WYRÓŻNIENIE DLA POLKI



Maria Montserrat Alvarado ucieszyła się z nominacji.

Ważne funkcje w Kościele Ojciec Święty chętnie powierza przedstawicielkom płci pięknej. Ostatnio takie zaszczytne wyróżnienie spotkało naszą rodaczkę. Zaskoczenie było zupełne – tak prof. Anna Barańska skomentowała decyzję Leona XIV, który powołał ją do Papieskiego Komitetu Nauk Historycznych. Dowiedziała się o tym poufnie dwa dni przed ogłoszeniem decyzji Ojca Świętego. – Jako historyk z Polski mam wnieść do prac Komitetu wiedzę o dziejach politycznych i religijnych naszej ojczyzny, a także innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej – mówi prof. Barańska. Podkreśla, że udział w watykańskiej instytucji o charakterze międzynarodowym to zaszczyt i duża odpowiedzialność. – Sama nominacja nie może być traktowana jedynie jako kolejny punkt w życiorysie. Nie chodzi o wpisanie nowej funkcji do CV, a potem do nekrologu, tylko o to, żeby moja obecność była dla Komitetu użyteczna – twierdzi. Leon XIV tak jak papież Franciszek, ceni kobiety i chętnie powierza im ważne funkcje. W czerwcu br. mianował Marię Montserrat Alvarado prefektem watykańskiej Dykasterii do spraw Komunikacji. Będzie ona pierwszą w historii kobietą świecką na tym stanowisku. Alvarado przyszła na świat w Meksyku, dorastała i zdobywała wykształcenie w USA. Od wielu lat angażuje się w inicjatywy na rzecz obrony wolności religijnej i godności ludzkiej. Od 2023 roku jest prezesem i dyrektorem operacyjnym globalnej telewizji katolickiej EWTN News. Funkcję obejmie w listopadzie.



Prof. Anna Barańska z KUL-u została doceniona przez Ojca Świętego.

Fot.: East News (9), Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II/www.kul.pl

eprasa.pl 75f41933b4



Na ślub zdecydowali się po zaledwie 3. miesiącach znajomości.



Długo szukała własnej drogi. Teraz jest szczęśliwa.

Alicja Bronowicka

Wychowała się w małej wiosce na Opolszczyźnie. Wiara zawsze była obecna w jej życiu, ale nie była zbyt głęboka. – Traktowałam ją jako coś zwyczajnego i... niewymagającego uwagi – wspomina. Ale pewnego dnia to się zmieniło…

Poczuła w sercu SPOKÓJ I MIŁOŚĆ...

Mama i babcia Alicji Bronowickiej (38 l.) z Bystrzycy koło Wrocławia, były nauczycielkami. Tata z kolei imał się różnych prac, żeby utrzymać rodzinę. Często wyjeżdżał za granicę. Żona bardzo się wtedy o niego martwiła.

– Chodźcie, dziewczynki, zmówimy za tatusia różaniec – wołała córki co wieczór. Na szczęście ojciec z każdego wyjazdu wracał cały i zdrowy, a wraz z nim spokój w domu.

CHCIAŁA SIĘ WYRWAĆ Z DOMU

Kiedy Alicja miała 14 lat, przyszedł na świat jej braciszek. Bardzo lubiła się nim zajmować. Wymyślała mu zabawy i czytała.

– Może ty w nasze ślady pójdziesz? – mówiły jej na zmianę mama z babcią. – Dobrze się dogadujesz z dziećmi – twierdziły.

Ale dziewczyna miała całkiem inne plany. Marzyły jej się podróże i wielki świat. Chciała za wszelką cenę wyrwać się ze swojej małej wioski. Dlatego postanowiła iść do szkoły aktorskiej.

– Wszyscy mi bez przerwy mówili, że mam talent i jestem przebojowa – wspomina.

Intensywnie przygotowywała się do egzaminów. Kiedy okazało się, że jej nie przyjęto, świat się jej zawalił. Rozpaczliwie szukała jakiegoś innego kierunku, na który mogłaby jeszcze zdawać. Udało się jej znaleźć dodatkowe nabory na historię i na historię sztuki. Ale... tam też się nie dostała.

eprasa.pl 75f41933b4



Alicja kocha góry. I zaraziła tą miłością dzieci.

Słowo do Ciebie

Zrozumiała, że Bóg nie ma do niej żalu za błędy, które popełniła. Że jej nie ocenia, tylko kocha bezwarunkowo.

– Co teraz? Nie mogę zostać bez szkoły, wszyscy znajomi się gdzieś dostali – żaliła się.
– Na pewno coś wymyślimy – pocieszała ją siostra.
Pod koniec sierpnia Alicja znalazła informację, że są jeszcze wolne miejsca na wydziale historii sztuki w Rzeszowie oraz na teologii we Wrocławiu.
– Tylko nie teologia! – skwitowała bez chwili wahania.
– A może jednak warto się zastanowić – namawiali ją rodzice, wymieniając zalety:
– W końcu to jednak studia, będziesz blisko domu, masz wielu znajomych we Wrocławiu i Jola też tam będzie.

TO BYŁ STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ

W końcu Alicja przyznała im rację. Poszła na egzaminy i dostała się ze świetnym wynikiem. Uczyła się dobrze, nawet jej się podobało na uczelni. Ale niezbyt lubiła o tym mówić. Nawet trochę się wstydziła tego, co studiuje.
– Co ty tam robisz na tej swojej teologii, uczycie się pacierza na wyrywki? – żartowali czasem znajomi, a ona tylko zaciskała usta.
Wtedy nadal nie czuła obecności Boga w swoim życiu.
Po pierwszym roku studiów trafiła jej się okazja wyjazdu na Majorkę, jako opiekunka do dzieci. Miała zostać tam tylko 3 miesiące, ale udało się jej dostać do szkoły językowej i przez kolejny rok uczyła się hiszpańskiego. Wspomina to jako niesamowite doświadczenie, choć bywało też ciężko.

Po powrocie kontynuowała naukę na wydziale teologii. Poznała chłopaka i zakochała się do szaleństwa. Byli razem 2 lata. Alicja była pewna, że się pobiorą i spędzą razem życie.
Kiedy zaszła w ciążę, była bardzo szczęśliwa, ale niestety, wybranek nie podzielał jej entuzjazmu, nie chciał założyć rodziny. Załamała się. Nie wiedziała, co ma począć. I wtedy poczuła, że jest tylko jedno miejsce, gdzie może się udać. Poszła do kościoła.
– To moja wina, żyłam, jak chciałam, nie traktowałam Cię poważnie, Boże. I zobacz, jak skończyłam! – szlochała.
Aż w pewnym momencie poczuła w sercu spokój i miłość. Zrozumiała, że Bóg nie ma do niej żalu, za błędy, które popełniła. Że jej nie ocenia, tylko kocha bezwarunkowo.
– Od teraz moje życie należy do Ciebie, prowadź mnie, ufam Ci bezgranicznie – pochyliła pokornie głowę Alicja.
Urodziła Michalinę, skończyła studia. Pomagały jej mama, babcia oraz babcia Michalinki. Jednak coraz częściej brakowało jej kogoś bliskiego, z kim mogłaby dzielić życie.
– Wezmę córeczkę i pójdę na pielgrzymkę – oznajmiła rodzicom. – Poproszę Boga o dobrego męża.
Kilka miesięcy później Alicja szykowała się na Sylwestra. Razem z zespołem miała grać na zabawie, niestety w ostatniej chwili imprezę odwołano.

ON MYŚLAŁ PODOBNIE, JAK ONA

– Wygląda to na to, że nowy rok powitam na kanapie – pożaliła się koleżance.
– Zabierz się z moją paczką – zaproponowała przyjaciółka. Alicja od najmłodszych lat kochała góry, gdzie znajomi planowali spędzić sylwestra, więc się zgodziła.



Z rodzicami i siostrą w dniu Komunii Świętej.

– Chyba mam dla ciebie męża – uśmiechnęła się koleżanka przed wyjściem na imprezę.
– Ma na imię Łukasz i czuję, że znajdziecie wspólny język.
Alicja była do tego pomysłu sceptycznie nastawiona, ale kiedy poznała Łukasza, musiała przyznać, że chłopak jej się podoba. Przetańczyli razem całą noc. Dużo też rozmawiali. Kiedy rano Alicja poszła do kościoła, czuła, że to może być ten jedyny. Zresztą, jak się szybko okazało, on myślał podobnie. Zaczęli się spotykać regularnie. W końcu zdobył nie tylko jej serce, ale i serce jej córeczki. Rodzice również dość szybko go polubili.
– Czy zostaniesz moją żoną? – zapytał Łukasz po zaledwie trzech miesiącach znajomości. – Wiem, że to szybko, ale ja jestem pewien swoich uczuć – zapewnił z mocą.
– Ja też! – odparła rozpromieniona Alicja. – Tak!
Młodzi pobrali się we wrześniu 2012 r. Niedługo po ślubie na świecie pojawiła się Łucja, a po niej Antosia. Przez kilka lat mieszkali w Karłowicach. Alicja założyła i prowadziła tam zespół dla dzieci. Wystawiała z nimi przedstawienia, jasełka, śpiewali wspólnie na uroczystościach.
W 2017 r. małżonkowie przeprowadzili się do domu w Bystrzycy. Ona rozpoczęła tam pracę jako katechetka. W ich domu zawsze było dużo miłości i radości, ale przede wszystkim miejsce dla Pana Boga. Alicja zapragnęła także kontynuować prowadzenie zajęć z dziećmi.
– Ty naprawdę nie możesz usiedzieć na miejscu – śmiał się z niej czasem Łukasz.
– To jest moja forma ewangelizacji – tłumaczyła mężowi, dodając, że chce w ten sposób pokazać dzieciakom, że Bóg jest z nami od samego początku, wspiera nas i jest naszym przyjacielem. Wystarczy, że Mu zaufamy i pozwolimy się prowadzić, a nasze życie stanie się dużo łatwiejsze.

ANNA WYSZYŃSKA

Fot.: Anna Wyszyńska/archiwum domowe (4)

eprasa.pl/5f41933b4

Święci patroni

Bł. Bernardyna Jabłońska

MUSIAŁA *się zmienić*

Niełatwo jej było odczytać prawdziwe powołanie. Jest opiekunką ludzi opuszczonych i nieszczęśliwych



Fot.: East News, materiały prasowe (2)

Myślała, że całymi godzinami będzie się modlić w klasztornej kaplicy, w ciszy i spokoju. Tymczasem usługiwała nędzarzom, kalekom, bezdomnym kobietom. Odwracała głowę, zatykała nos...

Urodziła się 5 sierpnia 1878 r. w chłopskiej rodzinie we wsi Pizuny koło Lubaczowa. Na chrzcie dostała imię Maria. Kiedy miała 15 lat zmarła jej mama, a tata ponownie się ożenił. Bardzo to przeżywała. Ojciec podejrzewał, że córka chce wstąpić do klasztoru i w tajemnicy wyszukał jej kandydata na męża. Poszedł do miejscowego proboszcza dać na zapowiedzi. Ksiądz go zrugał! Niedługo potem Marysia na odpuście w Horyńcu spotkała Brata Alberta Chmielowskiego. Usłyszała, ile czyni dobra i niedługo potem wstąpiła do albertynek, przyjmując imię Bernardyna. Została kucharką w Miejskim Domu Kalek w Krakowie. Pracowała też w przytulisku dla kobiet. Bywały dni, że zamykała się w celi i zanosiła się łzami. Błagała o zmianę posługi. Ale Brat Albert w nią wierzył. Ułożył dla niej modlitwę, którą miała nosić przy sobie. – Ból bliźnich moich jest bólem moim – mawiała, kiedy już zrozumiała wagę swojej misji. Mając zaledwie 24 lata została przełożoną generalną swojego zgromadzenia. Po śmierci Brata Alberta kontynuowała jego dzieło. Nad jej łóżkiem wisiały drewniany krzyżyk, obrazek Matki Boskiej Częstochowskiej i napis „Czyńcie dobrze wszystkim". Zmarła 23 września 1940 r. Beatyfikacji Bernardyny Jabłońskiej dokonał Jan Paweł II 6 czerwca 1997 r. w Zakopanem.

ALEKSANDRA RAMS

POLECAMY
LEKTURĘ Z DUSZĄ!

PATRONKA SPRAW NIEMOŻLIWYCH
Wydawnictwo Znak

„Rita z Cascii. Historia kobiety, dla której nie ma rzeczy niemożliwych" to powieść o życiu św. Rity. Ukazuje jej burzliwe losy od marzeń o życiu zakonnym, przez trudne małżeństwo z wybranym przez ojca mężczyzną, aż po drogę do świętości i miano patronki spraw niemożliwych.



SZUKAJĄC RADOŚCI W PROSTYCH SYTUACJACH
Wydawnictwo Rafael

„Anegdoty z koloratką" to zbiór prawdziwych historii, które pokazują, że wiara i poczucie humoru mogą iść w parze. Autor, ks. Wojciech Węgrzyniak, ceniony kaznodzieja, dzieli się anegdotami zaczerpniętymi z życia, zachęcając czytelników do odkrywania radości w prostych sytuacjach. Pokazuje, że Bóg działa często tam, gdzie najmniej się tego spodziewamy.



ludzie i wiara
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-Mołęda
Hub Poradniki
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska
Hub Reportaż i Story
Redaktor Zarządzająca: Agnieszka Walczak
Hub Fotoedycji:
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
Fotoedytorzy: Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska
Hub Graficzny
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Bartłomiej Raźny, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

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

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców PIW

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

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

ludzie i wiara

Kupon Krzyżówka nr 4 9/2026

Termin nadsyłania do 6.10.2026 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 75f41933b4

REKLAMA

BEZPRZEWODOWY • 8 NARZĘDZI W 1 • GOTOWY DO PRACY W 30 SEKUND

PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe MULTI-NARZĘDZIE 8-w-1!

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!



ZAMÓW ZA 299 zł
OFERTA DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

AKUMULATOR LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 60-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... **Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.**

Stalowe Ostrza:
Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:
Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:
Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:
Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

REGULOWANY TELESKOPOWY UCHWYT

3 RÓŻNE KĄTY NACHYLENIA OSTRZA

4 WYMIENNE TYPY OSTRZY W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY I SKŁADANY

MOCNY SILNIK

Dlaczego warto używać multi-narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX?

Lekkie i przenośne: komfortowa praca nawet przez kilka godzin.

Regulowane i uniwersalne: 3 wysokości, 3 kąty, 4 ostrza – idealnie do każdego zadania.

Kompletny zestaw: zawiera elementy ochronne zapewniające bezpieczne użytkowanie.

Montaż = Klik-Klik-Start: Od pudełka do pracy w 5 minut – instrukcja obrazkowa.

LEKKIE I ŁATWE W OBSŁUDZE

* Masa urządzenia bez akumulatora.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- 2 akumulatory litowo-jonowe 1200 mAh (60 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące+ ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie SZYBKO I WYGODNIE

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnymi akumulatorami Li-Ion, daje do 60 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – **2,3 kg***
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

LETNIA OFERTA TELEFONICZNA:
Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM
prosto do rąk własnych – 23 zł!
Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

☎ 56 300 31 20

(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/.

włoski satanista + paryska kurtyzana + szwedzka noblistka + gwiazdor Hollywood + geniusz fizyki kwantowej + zawodowy morderca + gejowski poeta + aktorka filmów erotycznych + hiszpański transwestyta + gwiazda koszykówki NBA + wiceprezydent USA

BYLI NAJGORSI, A JEDNAK SIĘ NAWRÓCILI! HISTORIE NIEPRAWDOPODOBNE, A PRAWDZIWE...

W świecie, który coraz mocniej odrzuca Boga, dzieją się rzeczy, które trudno wytłumaczyć rozumem. Ludzie, którzy gardzili wiarą, śmiali się z religii, drwili z Kościoła – nagle doznają duchowego wstrząsu, który odmienia ich życie. Artyści, naukowcy, skandaliści, mordercy – wszyscy oni dochodzą do momentu, w którym z mroku wyłania się światło.

We wszystkich tych opowieściach powtarza się jeden motyw – ucieczka i spotkanie. Człowiek odchodzi od wiary, buntuje się, bluźni, tonie w grzechu i pogrąża się w beznadziei. A jednak Ktoś idzie za nim krok w krok. Nie odpuszcza. Nie zapomina. W najmroczniejszej chwili – w więzieniu, na łożu śmierci, w samotności – pojawia się sam Bóg.

Dziś, gdy świat ogłasza śmierć wiary, **te historie stają się jeszcze bardziej aktualne**. Bo może największym cudem nie są uzdrowienia czy objawienia, lecz przemiana serca – ta, której rozum nie potrafi pojąć.

Książka uznanego dziennikarza Grzegorza Górnego *Niezwykłe nawrócenia* to zbiór 16 prawdziwych historii ludzi, którzy podnieśli się z dna i wrócili na ścieżkę wiary. Pisarz prowadzi czytelnika przez wstrząsające, ale prawdziwe życie laureatów Nobla, artystów, uczonych i grzeszników, m.in. **aktora Gary'ego Coopera, gwiazdy NBA Koby'ego Bryanta** czy **obecnego wiceprezydenta USA J. D. Vance'a**, którzy w dramatycznych okolicznościach **odkryli, że bez Boga nie ma życia**.

Odbierz już teraz wyjątkową książkę *Niezwykłe nawrócenia* (wartość książki – 12 zł). Nie znajdziesz jej w księgarniach – możesz ją otrzymać tylko TERAZ, w sposób opisany poniżej. **W prezencie dostaniesz piękny, poświęcony obrazek z wizerunkiem św. Pawła**, patrona nawróconych oraz **poświęcony przez kapłana różaniec.**

Przeczytaj książkę, która wstrząsa sumieniem i porusza serce!



Jak zwraca uwagę autor książki, to historie, które napisało samo życie, choć właściwsze byłoby stwierdzenie, że napisał je sam Bóg. *Bez Jego dyskretnej obecności i delikatnych interwencji w losy opisywanych postaci nie byłoby żadnej z opowieści przedstawionych na kartach tej książki. W dzisiejszych czasach coraz powszechniejszego zwątpienia i niewiary to* ***lektura wlewająca otuchę w serca czytelników i dająca im nadzieję****, której źródło bije w rzeczywistości nadprzyrodzonej* – przekonuje Grzegorz Górny.



Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 13 67**

lub

wyślij SMS o treści **31367** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

eprasa.pl 75f41933b4