KRZYŻÓWKI Z KSIĄŻKAMI DO WYGRANIA

PIĘKNY PLAKAT Z MODLITWĄ



Nr ind. 413143
Nr 5 maj 2026
Cena: 5,99 zł
(w tym 8% VAT)

ludzie i wiara

ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Matka Boża Błędowska



MAŁGORZATA SOCHA

Kto tym razem tak rozczulił jej serce?

KAZIK STASZEWSKI

Pan Jezus stanął przy jego łóżku...





HALINA FRĄCKOWIAK

Odmieniona w Neapolu

ELENI

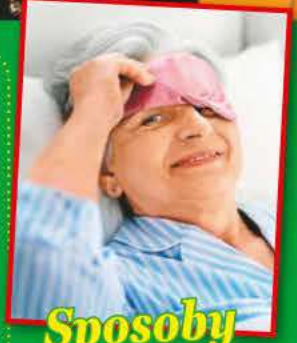
Przebaczyć znaczy żyć



Amalfi: tak musi wyglądać Raj

PRZEWODNIK KATOLIKA

●7 PYTAŃ O PIERWSZĄ KOMUNIĘ
Jak przybliżyć dziecku tajemnicę tego Sakramentu? Co robić, by pierwsza spowiedź nie budziła lęku? Wystawne przyjęcie i drogie prezenty czy skromna rodzinna uroczystość?



Sposoby na dobry sen

ISSN 2451-4926
05
9 772451 492604

Ostatni dzień sprzedaży: 2.06.2026

eprasa.pl ad9ub3e4f4

Motto miesiąca: „Walczcie o siebie, walczcie o czyste sumienie i nigdy nie myślcie, że Bóg jest przeciwko wam” – ks. Jan Kaczkowski

Małgorzata Socha

NASZYM CELEM JEST rodzina



Mówiąc o rodzinie w programie „Autentyczni” aktorka nie potrafiła ukryć wzruszenia. Dzieci zawsze ją rozczulają.

W jej małżeństwie też zdarzają się kryzysowe momenty. – Nie ma idealnych związków – mówi aktorka i dodaje, że dla niej i męża najważniejsze są dzieci.

W programie „Autentyczni” jakiś czas temu szczerze się wzruszyła. Bezpośrednie pytania zadawane przez osoby w spektrum autyzmu sprawiły, że Małgorzata Socha (45) na moment zatrzymała się i zajrzała w głąb siebie.

– Rozczulają mnie najbardziej na świecie – w ogóle dzieci, nie tylko moje, wszystkie. Ja już mówię o dzieciach i płaczę. Wzruszyłam się... hasło „dziecko" jest dla mnie czymś tak wyjątkowym, podstawowym i fundamentalnym – zaczęła swoje wyznanie. Aktorka, którą zwykle oglądamy uśmiechniętą na czerwonym dywanie, tym razem pokazała swoją bardziej osobistą twarz. Nie jako gwiazda, lecz jako kobieta, żona i mama trójki dzieci. Taka, która doświadcza codziennych radości, ale nie ucieka też od tematów trudnych.

DOWIADUJĄ SIĘ O SOBIE WIĘCEJ

W lipcu minie 18 lat odkąd stanęła z biznesmenem Krzysztofem Wiśniewskim przed ołtarzem Kościoła Wniebowstąpienia NMP w Konstancinie-Jeziornie. Wkrótce będą świętować kolejną rocznicę ślubu. To symbol trwałości, choć – jak sama podkreśla – długoletni związek nie oznacza braku kryzysów. – Nie ma idealnych związków i chyba z każdego kryzysu wychodzimy obronną ręką, bo coraz więcej dowiadujemy się nawet nie tyle o sobie, tylko o nas jako o parze – mówiła w programie gwiazda.

Siły dodaje parze świadomość wspólnego celu. Rodzina i dzieci są fundamentem, do którego wracają w chwilach napięcia. – Najważniejsze, żebyśmy się dogadali, bo mamy takie poczucie, że to jest nasz wspólny cel, rodzina, dzieci. Myślę, że to nas absolutnie za każdym razem na nowo scala.



Z inżynierem Krzysztofem Wiśniewskim doczekała się trójki pociech. Tu 9. urodziny córki Barbary.

ROZMOWA I ZROZUMIENIE

Ze słów aktorki wybrzmiewa dojrzałość i spokój. Miłość nie polega przecież na braku problemów, lecz na umiejętności przechodzenia przez nie ramię w ramię. Małgorzata Socha przyznaje, że nie korzystała z pomocy psychologa. Wyzwania, które pojawiają się w związku, stara się rozwiązywać z mężem poprzez rozmowę i wzajemne zrozumienie.

Dorastała w konserwatywnym domu, w którym rodzina była najważniejszą wartością. Dlatego także w dorosłym życiu to właśnie bliscy stali się jej centrum. Dla nich podejmowała decyzje, które zawodowo bywały trudne. Jedną z nich była rezygnacja z pracy w teatrze, która dawała jej ogromną satysfakcję. Nie chciała żyć w nieustannym pośpiechu. Moment przełomowy przyszedł po narodzinach ostatniej pociechy.

BYĆ NAPRAWDĘ OBECNYM

– Zrozumiałam, kiedy urodziłam trzecie dziecko, że tak naprawdę, kiedy idę do pracy, moje dzieci wracają ze szkoły, z przedszkola i się totalnie mijamy i trochę brakowało mi tych wspólnych chwil, wieczorów, przytulania się, rozmów – opowiadała. Zatęskniła za zwyczajnością. Za wspólną kolacją, zabawą na dywanie, czytaniem bajek przed snem. Za byciem naprawdę obecnym.

Dziś świadomie ustala priorytety. – Weekendy są dla mnie święte... ja jestem dla nich zawsze na sto procent – podkreśliła. Jej historia nie jest opowieścią o idealnym małżeństwie bez rys. To raczej obraz relacji, nad którą pracują z mężem każdego dnia i która dojrzewa wraz z upływem czasu.

VK.

Fot.: East News (2), Akpa, Forum, Instagram.com/malgosia_socha (2), Facebook.com/FrackowiakHalina
Fot. na okładce: East News (2), Akpa (2), Forum, Adobe Stock (3)

eprasa.pl ad9db3e4f4

Halina Frąckowiak
U sługi Bożego z Neapolu



Jest wdzięczna synowi Filipowi, że znalazł czas na wspólną wyprawę.



Piosenkarka modliła się przy grobie sługi Bożego ks. Dolindo Ruotolo.

Piosenkarka długo nie zapomni niedawnych urodzin. Ukochany syn zabrał ją na południe Włoch. To dla obojga był wyjątkowy czas.

Halina Frąckowiak (79) wychowywała swojego jedynaka praktycznie sama, gdyż jej mąż Józef Szaniawski – historyk i dziennikarz był ostatnim więźniem PRL-u. Odzyskaną po wielu latach wolnością nie nacieszył się – zginął w Tatrach, gdy Filip dopiero co wchodził w dorosłość. Konsekwencją tych traumatycznych przejść jest wyjątkowa więź łącząca artystkę z synem .

Filip Frąckowiak ma już 45 lat i własną rodzinę, ale dużo czasu spędza ze swoją mamą i lubi ją rozpieszczać. Na 79. urodziny, które obchodziła 10 kwietnia, zabrał ją na Półwysep Apeniński. Byli w Pompejach, podziwiając przy okazji uśpionego Wezuwiusza, schodzili też wzdłuż i wszerz Neapol.

Stolica Kampanii to trzecie pod względem wielkości miasto Włoch, znane z zabytków i pysznej kuchni. Mówi się też o Neapolu jako o mieście 500 kopuł, bo ponoć tyle jest w nim kościołów, chociaż niektóre źródła mówią nawet o tysiącu świątyń. Jubilatka ujawniła na Facebooku, iż modliła się przy grobie ojca Dolindo Ruotolo, włoskiego mistyka, autora popularnej wśród katolików modlitwy „Jezu, ty się tym zajmij". Wierni często pukają w marmurową płytę, wszak sam ojciec Dolindo do tego zachęcał: „Kiedy przyjdziesz do mojego grobu, zapukaj. Także z grobu ci odpowiem: Zaufaj Bogu!". Pani Halina nie zdradziła czy hołdowała tej tradycji, za to pięknie wyraziła wdzięczność za urodzinową niespodziankę. – Kochany Filipie, bardzo Tobie dziękuję za ten piękny czas i moją wielką radość, która towarzyszyła tej podróży – napisała wzruszona.

Kolejny numer miesięcznika
ludzie i wiara
ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA
w kioskach ...
3 czerwca



Jacek Cygan (75) przyznaje, że jego ulubiony kościół w stolicy to Sanktuarium Matki Bożej Łaskawej na warszawskim Starym Mieście. – Dlaczego? Bo ma niezwykłe drzwi zrobione przez wybitnego polskiego rzeźbiarza Igora Mitoraja – napisał tekściarz w sieci. To właśnie poeta umożliwił Ojcom Jezuitom kontakt ze słynnym rzeźbiarzem, u którego gościł w Toskanii. Twórca zachęca do odwiedzin tej świątyni, sąsiadującej z Katedrą św. Jana.



Aktorskie małżeństwo świętuje wyjątkowy jubileusz.

Niezapomniane gody

Maria Winiarska (75) i Wiktor Zborowski (75) świętowali 50. rocznicę ślubu! Jubileuszową imprezę przygotowała córka Zofia (38), która zadbała o niezwykły prezent: na obchody specjalnie z Brazylii przyleciała starsza córka pary, Hanna (44). – Ja przyleciałam w tajemnicy i wyskakiwałam z bagażnika. Dużo się działo – relacjonowała pierworodna w sieci. Państwo Zborowscy chcieliby w zdrowiu i zgodzie przeżyć kolejne lata.

Na dobre i na złe

Z okazji urodzin ukochanej żony, Ewy Kuryło, Piotr Pręgowski (72) złożył jej w mediach społecznościowych piękne życzenia. – Ewo!!! Dziś kończysz 71 lat! Dziękuję, że jesteś!!! – napisał. – Ty jesteś jak zawsze piękna, jak wiosna miłością pachnąca, i taka zostań! – wyznał i dodał, że kocha ją najbardziej, jak umie. Przeżyli w miłości ponad cztery dekady. Zawsze stawiali rodzinę na pierwszym miejscu. Gdy przyszła na świat ich jedyna córka, dla Ewy Kuryło aktorstwo zeszło na dalszy plan, wolała zająć się córką. Na dom zarabiał tylko jej mąż. A gdy on miał gorszy okres zawodowy, wspierała go ukochana żona.



Ewa Kuryło i Piotr Pręgowski są szczęśliwym małżeństwem.

eprasa.pl ad9db3e4f4



Kazik Staszewski całe życie stawiał rodzinę na pierwszym miejscu.



Na Teneryfie trafił do szpitala z sepsą. Tam ujrzał Pana Jezusa.

Kazik Staszewski

JEZUS DOTKNĄŁ GO TAM, gdzie bolało

Artysta nie kryje, że wczesny ożenek uratował go od… menelestwa. Długo szukał Boga, który przyszedł do niego, gdy Kazik był bliski śmierci.

Myśmy się właściwie stali jednym – tak pięknie, biblijnym językiem, mówi o relacji z żoną Kazik Staszewski (63). Z ukochaną Anną przeżyli w małżeństwie ponad 40 lat. I choć artysta nie ukrywa, że wspólne życie nie zawsze jest sielanką, bo wszystkim zdarzają się lepsze i gorsze chwile, rodzina jest dla niego fundamentem i świętością.

– Dla mnie zawsze najważniejsza była rodzina, może dlatego, że sam wychowywałem się bez ojca – wyznał artysta. Znany architekt i poeta, Stanisław Staszewski nie był obecny w życiu syna. – Tata nie chciał, żebym się urodził – wyznał po latach. Jako młody człowiek przeszedł piekło niemieckiego obozu koncentracyjnego, po wojnie wyemigrował z Polski, a jego samotnie wychowała mama, z którą muzyk był bardzo związany.

Kazik Staszewski wcześnie założył rodzinę. Ukochaną Annę poślubił, gdy miał 21 lat.

Gdybym wcześnie nie założył rodziny, szybko bym się zmenelizował

– Zaliczyliśmy wpadkę. Nie przyszło mi do głowy, żeby coś z nią zrobić – opowiadał wokalista. Aborcja nie wchodziła w grę. Razem z Anną zmienili swoje życie, by stworzyć dziecku pełen miłości dom. – Pojawił się jakiś zestaw obowiązków, pojawiło się gniazdo, ludzie, którym jestem potrzebny i którzy mi są potrzebni. Mam taką teorię, że gdybym tak wcześnie nie założył rodziny, szybko bym się zmenelizował, bo mam takie tendencje – wyznał szczerze Kazik. Kilka lat później pierworodny Kazik, który dostał imię po tacie, doczekał się młodszego brata Janka. Z ukochaną Anną, która jest miłością jego życia, artysta doczekał się wnuków.

BADANIA WYKAZAŁY SEPSĘ

Kazik długo szukał Boga. W jednym w wywiadów

eprasa.pl ad9db3e4f4

Słowo do Ciebie

„On przyszedł, stanął nade mną, dotknął mnie przy klatce piersiowej, potem tam, gdzie mnie bolało. Nic nie powiedział i poszedł" – opisywał Kazik swoje spotkanie z Jezusem.



W ukochanej żonie Annie zawsze ma wsparcie.



Z synami Kazikiem Juniorem i Janem.

ujawnił, że modlił się nawet wtedy, gdy nie był pewien, czy Bóg istnieje. Na kilka lat związał się ze Świadkami Jehowy i studiował Pismo Święte, ale potem uznał, że to nie jest to, czego szukał. Wszystko zmieniło się diametralnie wiele lat później, pod koniec 2025 roku. Kazik – jak sam mówi – zyskał wtedy własny dowód na istnienie Boga. Odbyło się to w dramatycznych okolicznościach, gdy artyście śmierć zaglądała w oczy. Pojechał na Teneryfę, by dawać koncerty, ale zamiast na estradzie, wylądował w szpitalu z bardzo silnym bólem brzucha. Badania wykazały, że ma sepsę. – Po serii badań doktory powiedzieli, że dziś w nocy bliski końca drogi byłem – ujawnił Kazik.

Ja się często modlę i już mi więcej dowodów nie potrzeba

Kiedy czwartą dobę leżał na oddziale intensywnej terapii, przeżył coś niezwykłego. Nagle ujrzał wchodzącego do sali człowieka... w stroju kolarskim i z plecakiem. – On przyszedł, stanął nade mną, dotknął mnie przy klatce piersiowej, potem tam, gdzie mnie bolało – mówił artysta w rozmowie z Bogdanem Rymanowskim. – Nic nie powiedział i poszedł – dodał. Muzyk znał już wtedy z widzenia personel medyczny, ale tajemniczego przybysza nigdy nie widział. Jest absolutnie pewny, że to nie był sen ani halucynacje. I nie ma cienia wątpliwości, że odwiedził go Jezus. Jak opisał, wyglądał na 33 lata, był rasy białej, przypominał Włocha albo Hiszpana.

BYŁ CAŁY CZAS W MOIM ŻYCIU

– Skoro prawie umarłem, to można przyjąć, że się prawie powtórnie narodziłem – podkreśla. Od tamtej chwili stał się innym człowiekiem. – Ja się często modlę i już mi więcej dowodów nie potrzeba – ta więź już została zadzierzgnięta – tak mówi o swojej relacji z Bogiem. Zrozumiał też, że Pan zawsze był blisko niego. – Teraz, z perspektywy czasu, widzę jednak, że Bóg był cały czas obecny w moim życiu – podkreśla z wdzięcznością.



Z najstarszą wnusią w studiu telewizyjnym ponad dekadę temu.

Dobrze być dziadkiem

„Ty jesteś moim wschodem słońca. Czas najpełniejszy dajesz codziennie mi" – te wzruszające słowa w piosence, którą sam napisał, Kazik adresował do swoich wnuczek. W roli dziadka, którym został dość wcześnie, artysta świetnie się odnajduje. Gdy kolega z branży, Muniek Staszczyk, spodziewał się wnuka i spytał Kazika, jakie to uczucie być dziadkiem, usłyszał od niego: „Zwariujesz, zobaczysz", bo właśnie tak było z nim.

Fot.: East News (2), Akpa, Facebook.com/kultoficjalnie, Facebook.com/jan.staszewski.96

eprasa.pl ad9db3e4f4



Marzyli o licznej rodzinie. To pragnienie, choć nie od razu, udało się zrealizować.

Fot.: Dorota Niedźwiecka/archiwum domowe (5)

Justyna i Maciej Ostrowscy

RECEPTA NA RODZINNE szczęście

Oboje nie mają wątpliwości, że modlitwa ks. Orzechowskiego została wysłuchana i spełniona. Po trudnym czasie zostali rodzicami, czują się spełnieni.

Justyna Ostrowska pochodzi z uzdolnionej muzycznie rodziny: jej tato był organistą, mama pięknie śpiewa, a starsza siostra śpiewała i grała na gitarze w zespole poezji śpiewanej. Dzieciństwo spędziła w Zwierzynie, wiosce w województwie lubuskim, gdzie z koleżankami urządzały w zagajniku dom, przynosząc stare dywany. Już wtedy marzyły o własnej rodzinie...

Maćka zobaczyła po raz pierwszy w drugiej klasie liceum, na łączonych zajęciach z języka niemieckiego. Od razu wpadł jej w oko. A gdy przygotowywali razem filmik na zaliczenie semestru, zakochali się w sobie. Justynie imponowała jego odwaga, zdecydowanie i to, że opiekował się młodszym rodzeństwem, Maćka fascynowała jej otwartość, uroda i przebojowość. Lubili wspólne spacery, piesze i rowerowe wycieczki. Z czasem coraz częściej rozmawiali o przyszłości: licznej rodzinie i wspólnej starości.

SAMO UCZUCIE NIE WYSTARCZY...

Łączyła ich wiara. Razem pielgrzymowali co roku pieszo na Jasną Górę, a gdy Maciek rozpoczął studia na wrocławskiej Politechnice, a Justyna administrację na wydziale prawa – wspólnie zaangażowali się w duszpasterstwie akademickim „Wawrzyny".

– Byliśmy zafascynowani prowadzącym je księdzem – Stanisławem Orzechowskim, którego tu wszyscy nazywali „Orzechem". To twórca wrocławskich Pieszych Pielgrzymek na Jasną Górę, duszpasterz „Solidarności" – mówią z uśmiechem. – A dla studentów był jak ojciec: przygotowywał ich silną i troskliwą ręką do podjęcia obowiązków dorosłego życia. Maciej studiował na czwartym, a Justyna na trzecim roku, gdy się zaręczyli. Najpierw w romantyczną, księżycową noc pod rozgwieżdżonym niebem Florencji. A wkrótce potem – specjalnie na życzenie ks. Orzechowskiego – na Mszy św., wśród studenckiej braci. W sierpniu 2010 r. ks. Stanisław błogosławił ich małżeństwo.

– Życzył nam wielkiego domu z garażem na dwa auta i grona przyjaciół – wspominają. Zamieszkali w mieszkaniu studenckim i... już wkrótce doświadczyli, że w małżeństwie samo uczucie nie wystarczy.

– Zaczęło mi czegoś brakować, nie umiałam się z mężem porozumieć – mówi Justyna. – I nie wiedziałam, o co dokładnie mi chodzi, dopóki nie odkryliśmy tego, że każde z nas potrzebuje innego „języka miłości". Językiem miłości Maćka są przysługi. Gdy zrobię na obiad schabowe – on czuje się kochany. Dlatego dla niego to, że zatankował dla mnie auto czy odkurzył dom oznaczało, że mówi mi: „Kocham Cię". Ja jednak nie odbierałam tego jako miłość...

TAK ZBUDOWALI GŁĘBSZĄ WIĘŹ

– Brakowało mi randek i wycieczek, wspólnego wypicia kawy w kawiarni i trzymania się za rękę... – wyjaśnia. – Bo, jak się okazało, moim językiem miłości jest czas. Dla Maćka to było zbędne – dopóki nie zrozumiał, że

eprasa.pl ad9db3e4f4



Angażują dzieci we wszystkie obowiązki...



Chętnie zwiedzają nowe miejsca.

Pielęgnują uczucie. Odkryli, że każde z nich potrzebuje innego „języka miłości".



żona bez tego jakościowego czasu usycha.
Poznanie „języków miłości" pozwoliło im zbudować głębszą więź. Gdy Justyna przyniesie mężowi herbatę, gdy on pracuje przy komputerze – to czuje się ukochany. A Maciej częściej organizuje wspólny czas.
– Teraz, gdy Maciek skosi trawę, wiem także, że chce okazać mi miłość – podsumowuje. – A gdy kupuję bilety do kina – już nie kręci nosem, że wolałby zostać w domu.
Po studiach Maciek zaczął pracę jako inżynier konstruktor, Justyna – w Urzędzie Pracy. Oboje marzyli o dużej rodzinie. Niestety, tracili kolejne ciąże.
– Odejście każdego z czwórki naszych dzieci przeżywaliśmy z ogromnym bólem – mówi Justyna. – Tęsknota rozdzierała nam serca, a my coraz mocniej wołaliśmy do Boga o pomoc.
Zaczęli myśleć o adopcji. I wtedy ks. Orzechowski po Mszy św. zagadał Justynkę. „Słyszałem, że macie anioła w niebie". W jej oczach pojawiły się łzy.
– Poczułam się znowu zauważona przez dobrego ojca (mój nie żył już od kilku lat) – mówi. – A on powiedział, że będzie się za nas modlił. I rzeczywiście, od tego momentu nie straciliśmy już żadnej ciąży, a na świat przyszli: Marysia (15 lat), Krysia (10 lat), Józio (8 lat), Ela (7 lat) i Mateusz (5 lat).
Oboje nie posiadali się ze szczęścia. Rodzicielstwo przynosiło im wiele radości i ogromne spełnienie. Przenieśli się do samodzielnego mieszkania, a potem szeregówek w Kamieńcu Wrocławskim.
– Dziś myślę sobie, że modlitwa ks. Orzechowskiego została wysłuchana i spełniona – mówi Justyna.
– I z wdzięcznością spoglądam w Niebo, z którego pewnie teraz na nas patrzy.
– Wychowywanie pięciorga dzieci to spory wysiłek – dodaje Maciej. – Na szczęście okazało się, że potrafimy przychodzić sobie z pomocą. Gdy Justyna jest zmęczona, zastępuję ją w opiece i odwrotnie.

Słowo do Ciebie

„Jeśli chcesz zmienić świat, to idź do domu i kochaj swoją rodzinę" – te słowa św. Matki Teresy z Kalkuty są ich mottem....

DUSZPASTERZ BYŁ INSPIRACJĄ

Od 10 lat państwo Ostrowscy korzystają z formacji Domowego Kościoła, któremu są wdzięczni za inspirację innych pięknych małżeństw, formacje i „dialog" – formę rozmowy, która pomaga rozkwitać, a problemy wyjaśniać w zarodku. W domu wiele rzeczy robią wspólnie z dziećmi: przygotowują posiłek, odśnieżają i sprzątają ogródek.
– Dzięki temu każdy z rodziny czuje się potrzebny – mówią. – A dzieci uczą się, że nie wszystko w życiu jest podane od razu na tacy. Że są potrzebne i bez nich nie damy sobie rady z obowiązkami.
Po pracy lubią razem układać lego, wygłupiać się na dywanie i muzykować. Justyna śpiewa w kościelnym chórze. Nagrywa też Słowo Boże na każdy dzień i zamieszcza na swoim kanale JUSTinFAMILY. To jej dar dla Kościoła. Bardzo lubią zwiedzać nowe miejsca.
„Jeśli chcesz zmienić świat, to idź do domu i kochaj swoją rodzinę" – te słowa św. Matki Teresy z Kalkuty są ich mottem. Z ludźmi z duszpasterstwa „Wawrzyny" utrzymują relacje do dziś. W ubiegłym roku wystąpili w trzecim odcinku filmu „Dekalog Orzecha" – opowiadającym o ludziach, dla których ten słynny wrocławski duszpasterz był inspiracją.
– To ks. Orzechowskiemu zawdzięczamy wiele cennych rad, które pomogły nam zbudować szczęśliwą rodzinę – kończą.

DOROTA NIEDŹWIECKA



Ksiądz Stanisław Orzechowski przygotowywał ich silną i troskliwą ręką do podjęcia obowiązków dorosłego życia.

eprasa.pl ad9db3e4f4

Aleksandra CHWALĘ życiem



Czuje się szczęśliwa.

Codziennie na nowo odkrywa Boga. Powierzyła Mu siebie i swoich bliskich.

Jest najstarsza z sześciorga rodzeństwa. W jej rodzinie wiara była czymś naturalnym. Co niedzielę wszyscy uczestniczyli w Mszy Świętej, celebrowano uroczystości kościelne.

– Ja sama zaczęłam być bliżej związana z Kościołem, gdy miałam 10 lat. To wtedy usłyszałam, że trwa nabór do scholi parafialnej. A że już od jakiegoś czasu brałam udział w różnych konkursach wokalnych, zgłosiłam się. I tak zaczęła się moja kilkuletnia aktywność: próby, wyjazdy, występy – wspomina.

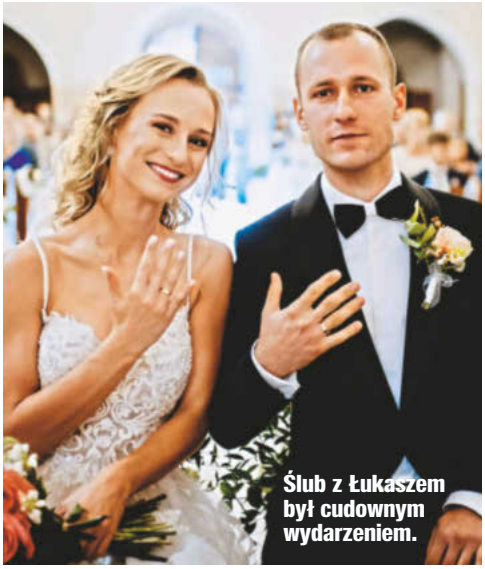
Słowo dla Ciebie

„Staram się, by we wszystkim, co pokazuję w social mediach, była odrobina dobra. I chcę dawać przykład”.

Ola zaczęła naukę w kieleckim liceum. Spotykali się już z Łukaszem, który mieszkał przy tej samej ulicy. Był o sześć lat starszy, już studiował. Poukładany, dojrzały – zaimponował jej. Kiedy zdarzył im się kryzys w młodym jeszcze wtedy związku, pojechali na Jasną Górę. Tam długo oboje się modlili.

– Skończyłam pierwsza, Łukasz jeszcze długo klęczał przed obrazem Matki Bożej. Dopiero dużo później powiedział, że wtedy zawierzał nas Jej opiece – mówi Ola.

Byli parą przez osiem lat



Ślub z Łukaszem był cudownym wydarzeniem.



Rodzinne wycieczki są dla nich sposobem na pogłębienie wzajemnych relacji.

eprasa.pradu

Dziarmaga

BOGA SWOIM i śpiewem



Od dziecka ciągnęło ją do muzyki. Teraz może się realizować.

przed ślubem. Jednak zanim się pobrali, dwa razy odrzuciła jego oświadczyny. Gdy pierwszy raz tak się stało, Łukasz poprosił, by poszli do spowiedzi. Ola była oburzona i zaskoczona.

ZA TRZECIM RAZEM

– Jakim prawem on, który nie chodzi do kościoła, mówi o spowiedzi? Bo Łukasz wtedy nie był tak blisko Boga, jak teraz. Jednak zdecydowałam się i też poszłam. I po trzech miesiącach się zeszliśmy. Tylko, że kiedy Łukasz ponowił oświadczyny, znowu ich nie przyjęłam. Byliśmy razem, ale nie chciałam jeszcze podejmować tak wiążącej decyzji, mimo że dał dowód na to, że bardzo mu zależy na tym, byśmy żyli po bożemu i byli razem – wspomina Ola. Wtedy zastanawiała się, czy może gdzieś w świecie żyje jej druga połówka. Nie była pewna, czy to Łukasz jest jej pisany. Dopiero, gdy wysłuchała kazania pewnego księdza w internecie, dotarło do niej, że nie istnieje coś takiego, jak „druga połówka”. To zawierając sakrament małżeństwa, dwoje ludzi staje się sobie przeznaczonych.

Dotarło do niej, że nie istnieje coś takiego jak „druga połówka”. Zawierając małżeństwo, ludzie stają się sobie przeznaczeni.

Trzecie oświadczyny przyjęła, nie mając już wątpliwości. Poleciła ich narzeczeństwo Bogu i Maryi. Pobrali się 19 sierpnia 2021 r.

W podróż poślubną pojechali w Tatry – tam też przedtem były decydujące oświadczyny. Później zamieszkali w wynajętym domku i czekali, by na kupionej przez nich działce powstał dom.

– Uczyłam angielskiego w przedszkolu i zdalnie studiowałam filologię angielską. Spodziewaliśmy się pierwszego dziecka. Zrezygnowałam z pracy, chcąc przygotować się do nowej dla siebie roli. Nie mogłam się doczekać, kiedy będziemy we trójkę. Niestety, straciliśmy nasze dzieciątko – wspomina Ola.

ZACZĘŁA CZYTAĆ PISMO

Było im ciężko, Zadawali Bogu i sobie pytanie, dlaczego spotkało ich tak wielkie nieszczęście...

– Tym większa była nasza radość, gdy ponownie zaszłam w ciążę. Tym razem też nie obyło się bez strachu. Okazało się, że moje serce bije za wolno. Lekarze zdecydowali, że będę miała wszczepiony rozrusznik. Gorąco modliłam się o zdrowie swoje i maleństwa – opisuje Ola.

Ignaś przyszedł na świat trzy lata temu, po nim pojawiła się Alicja.

– Są dla nas cudem, dowodem szczodrości i miłości naszego Pana. Patrzeć, jak rosną i chłoną wszystko, co ich otacza, to ogromne szczęście – uśmiecha się Ola. Mówi, że w relacji z Panem Bogiem czuje się jak niemowlę. Zaczęła czytać Pismo Święte i nie może się nadziwić, jak mogła tego nie robić dawniej. – Teraz co wieczór czytam słowo po słowie, a później rozmyślam nad tym, co Bóg nam przekazuje. Odmawiam też dziesiątkę różańca i śpiewając, modlę się do Ducha Świętego. Dzieciom również wpajam wiarę. Coniedzielna Msza Święta, w której uczestniczymy całą rodziną, opowiadanie maluszkom w prosty sposób o Bogu czy śpiewanie im religijnych utworów to już stałe elementy naszego życia – wylicza. Spośród wielu znanych jej świętych Ola szczególnie upodobała sobie św. Ritę i św. Antoniego.

– Wiele razy przekonałam się, że wstawiają się za mną u Pana Boga. Bywa, że św. Antoni jest proszony pomoc kilka razy dziennie, gdy czegoś nie mogę znaleźć, o co nietrudno przy maluszkach – uśmiecha się Ola.

TAKIE ŻYCIE JEST ŁATWE

Choć przede wszystkim jest mamą, gdy nadchodzi sezon ślubów, jej kalendarz jest zapełniony, bo Ola śpiewa podczas mszy ślubnych. Zaczęło się przypadkiem, gdy jak co niedzielę, śpiewała w kościele psalm. To wtedy para narzeczonych poprosiła, by zaśpiewała na ich ślubie.

– Jestem szczęśliwa, że mogę sławić Boga swoim śpiewem podczas tak ważnego sakramentu. Jeżdżę po całej Polsce. Znam bardzo dużo pieśni, ale jestem ograniczona przepisami liturgicznymi. Kanon jest dość stały, choć pojawiają się mody na określone utwory. Tak było np. z piosenką „Hallelujah”, którą większość z nas kojarzy z filmu „Shrek” – mówi Ola. Znalazła sposób, by dzielić się się swoją codziennością z innymi. Jest aktywna na facebooku, a w rolkach publikowanych na instagramie pokazuje, że życie z Bogiem jest łatwiejsze. Opowiada o swoim doświadczeniu wiary, ale nie tylko. Pokazuje, jak zdrowo żyć: uczy robić kosmetyki, zamieszcza przepisy na pyszne dania. Robi też świece woskowe z wosku pozyskanego z pasieki męża. Tę umiejętność posiadła, będąc w scholi. Po koncertach dziewczęta sprzedawały świece, a za zarobione pieniądze ksiądz kupował sprzęt muzyczny do zespołu.

– Staram się, by we wszystkim, co pokazuję w social mediach, była odrobina dobra. Bywa, że ktoś zadaje mi pytanie, czy nie wstydzę się wprost mówić o tym, jak bardzo kocham Pana Boga. Jak można wstydzić się tego, że jest się Jego dzieckiem? Najchętniej mówiłabym i śpiewała o tym całemu światu – uśmiecha się Ola.

Marzy o przejściu Camino, szlaku św. Jakuba. Chcą też pojechać całą rodziną do Medjugorie, gdy dzieci podrosną. Bycie katolikiem to dla niej obserwowanie tego, co robił Jezus.

– Nie jestem idealna, cały czas wzrastam. Trzeba dawać przykład innym, bo to najlepiej przekonuje. Taka jest nasza misja na Ziemi, by jak najwięcej ludzi pociągnąć za sobą do Nieba – zapewnia.

MIKOŁAJ SUCHECKI

Fot.: Mikołaj Suchecki/archiwum prywatne (4)

eprasa.pl ad9db3e4f4



Pomimo trudnych momentów w życiu znalazła w sobie siłę, żeby to przetrwać i dawać świadectwo i radość innym ludziom.

Eleni

NIGDY NIE OBRAZIŁAM SIĘ *na Boga*

Wiara pomogła mi, kiedy straciłam córkę. Bez tego fundamentu chyba bym nie dała sobie rady, bo po ludzku trudno podnieść się z takiej tragedii – opowiada Eleni, która wkrótce będzie obchodzić z mężem złote gody.

Właśnie świętuje Pani okrągłe urodziny. Należy Pani do osób robiących przy tej okazji podsumowania?

Nieszczególnie, ponieważ staram się skupiać na tym, co wciąż przede mną. Zdecydowanie częściej zdarza mi się podsumowywać jakiś rozdział z mojego życia artystycznego. W takich retrospektywnych podróżach bardzo pomaga mi praca moich wiernych fanów, którzy od wielu lat prowadzą kalendaria. Dzięki nim z łatwością mogę sprawdzić ile koncertów, kiedy i gdzie zagrałam.

A jak w takim razie Pani podeszła do tegorocznych, 70. urodzin?

Zupełnie nie czuję się na te siedemdziesiąt lat i nie mam pojęcia, kiedy minął ten czas. Inaczej podchodzę do pięćdziesięciolecia mojej pracy artystycznej, które świętowałam w ubiegłym roku razem z moimi wspaniałymi współpracownikami i fanami. Doskonale zdaję sobie sprawę z wagi relacji, jakie udało mi się zbudować przez te pięć dekad. Wiem, że gdyby nie mój zespół i moi fani, to ta piękna przygoda nie miałaby prawa trwać tak długo.

Ma Pani jeden z najstarszych fanklubów w Polsce. Co to dla Pani znaczy?

To więź, o której marzy chyba każdy artysta na świecie. Wielu moich fanów dorastało razem ze mną, oni też byli kiedyś młodzi, a dziś to bar-



Scena i występy dla publiczności to jej żywioł.

eprasa.pl ad9db3e4f4

dzo dojrzali ludzie, często przyprowadzający na moje koncerty swoje dzieci i wnuki. Jestem bardzo wdzięczna za ich obecność i wieloletnią sympatię. Kiedyś każdego roku organizowaliśmy w Poznaniu spotkania, podczas których mogłam ich lepiej poznać, a z niektórymi nawet się zaprzyjaźnić. Dzisiaj wygląda to już trochę inaczej. Zazwyczaj spotykamy się po moich koncertach. Wszystko zmieniło pojawienie się internetu. Teraz mogę informować fanów o nadchodzących płytach i koncertach za pośrednictwem mojej oficjalnej strony internetowej, ale oczywiście nic nie zastąpi kontaktu twarzą w twarz.

Słyszałem też, że po pracy lubi Pani zaszyć się w swoim ogrodzie?

To jest dla mnie magiczne miejsce, w którym potrafię bardzo szybko się zresetować. Uwielbiam te momenty, gdy wracam z trasy koncertowej i mogę zająć się ogrodem. Dużo satysfakcji daje mi podlewanie kwiatów, grabienie liści i takie doglądanie tej mojej małej oazy, ale muszę też zaznaczyć, że w wielu pracach wspiera mnie moja niezastąpiona przyjaciółka. Już dawno temu zauważyłam, że w ogrodzie zapominam o problemach. To prawda, że dzięki wysiłkowi fizycznemu możemy odciążyć głowę. Mnie relaksują też wszelkie prace domowe: gotowanie, sprzątanie, prasowanie, czy robienie zakupów spożywczych – bardzo mnie odprężają te obowiązki.

Już w czerwcu czeka Panią też kolejny jubileusz, złote gody. Jak to się robi, że tak długo jest się w trwałym i stabilnym związku?

Przede wszystkim powinniśmy pokochać wady tej drugiej osoby. My z Fotisem mamy też łatwiej, ponieważ posiadamy podobne zainteresowania, oboje jesteśmy związani z muzyką – ja śpiewam, a mąż ma swoją firmę nagłaśniającą. Wspólna pasja bardzo zbliża, ale nie może być jedynym filarem związku. My po prostu jesteśmy siebie ciekawi. Zawsze, gdy wracam z trasy koncertowej do domu, to spędzamy z Fotisem bardzo dużo czasu na rozmowach. Każdy z nas opowiada, co robił przez te wszystkie dni, gdy się nie widzieliśmy.

Mogłaby Pani nazwać męża swoim przyjacielem?

Oczywiście. Wydaje mi się, że właśnie ta przyjaźń jest najważniejsza, bo to ona pozwala przetrwać nawet najsilniejszy sztorm. My z Fotisem nie stanowimy wyjątku i w naszym małżeństwie także dochodzi czasem do sprzeczek, ale te sytuacje nigdy nie miały długotrwałego wpływu na naszą relację. Małżeństwo to umiejętność chodzenia na małe ustępstwa i wydaje mi się, że oboje z mężem opanowaliśmy to do perfekcji.

„Przebaczyć nie znaczy zapomnieć, to pozbycie się negatywnych emocji, które zabijają nas od środka”

A jaką rolę w Pani życiu pełni dziś wiara?

To dla mnie bardzo ważny fundament i trudno mi się patrzy, gdy teraz tak często krytykuje się ludzi ze względu na ich wiarę. Dla mnie chodzenie do kościoła na mszę to rodzaj bardzo intymnego spotkania z Panem Bogiem. Uważam, że osoby niewierzące powinny przynajmniej nie przeszkadzać tym wierzącym. To właśnie wiara pomogła mi w moim życiu prywatnym, kiedy straciłam córkę. Bez tego fundamentu chyba bym nie dała sobie rady, bo po ludzku trudno podnieść się z takiej tragedii.

Słowo dla Ciebie

Wiara to dla mnie bardzo ważny fundament i trudno mi się patrzy, gdy teraz tak często krytykuje się ludzi ze względu na ich wiarę. Dla mnie chodzenie do kościoła na mszę to rodzaj bardzo intymnego spotkania z Panem Bogiem. Uważam, że osoby niewierzące powinny przynajmniej nie przeszkadzać tym wierzącym.

Nigdy nie obraziła się Pani na Pana Boga?

Wiem, że trudno to zrozumieć, ale nie. Przebaczyłam temu człowiekowi, ponieważ wiem, że bez wybaczenia nie mogłabym dalej żyć. Uważam, że swoją wiarę powinniśmy pokazywać także w takich sytuacjach. Przebaczyć nie znaczy zapomnieć, to pozbycie się negatywnych emocji, które zabijają nas od środka. Gdybym tego nie zrobiła, to moje życie zatrzymałoby się na 1994 roku. Chciałam żyć dalej dla swoich bliskich i dla swojej publiczności, choć pierwsze lata po tej tragedii były dla mnie bardzo ciężkie.



Wsparcie, ale i uznanie fanów, jest dla niej bezcenne.

Na czyje wsparcie mogła Pani wtedy liczyć?

Bardzo mi duchowo pomogli księża, przyjaciele i oczywiście najbliższa rodzina, ale i tak człowiek pod koniec dnia zostaje z tym sam. Potrzebowałam dużo czasu, aby to wszystko jakoś sobie ułożyć.

To może teraz zapytam o to w jakim momencie swojego życia jest Pani dzisiaj?

To jest dobry czas. Cieszę się, że zostałam tą samą Eleni, którą byłam w dzieciństwie i myślę nawet, że to jeden z moich największych sukcesów. Pozostać sobą w świecie pełnym pozorów to nie lada wyzwanie. Oczywiście dzisiaj jestem silniejsza ze względu na życiowe doświadczenia, jednak mój charakter pozostał ten sam.

Wpływ na to mogło mieć Pani wychowanie?

Wydaje mi się, że tak. Dorastałam we wspaniałym domu pełnym miłości. Było skromnie, ale byliśmy w tym wszystkim razem. Zawsze wiedzieliśmy, że możemy liczyć na swoje wsparcie. W tej chwili mamy wszystko na wyciągnięcie ręki, ale to właśnie czas dzieciństwa pokazał mi, że im prościej żyjemy, tym jesteśmy szczęśliwsi.

ROZMAWIAŁ ERYK PRIEBE



Razem z mężem są już razem pół wieku. I końca tej miłości nie widać.

Fot.: Akpa (2), East News, Forum

eprasa.pl ad9db3e4f4

19 maja – wspomnienie

Matka NIE

Straciła wzrok w wieku 22 lat. Młoda hrabianka zrozumiała wtedy, że Bóg wyznaczył jej zadanie – pomóc innym niewidomym.



Zakład w Laskach od 1921 roku uczy, wychowuje i pomaga odnaleźć się w świecie. Wychowankom zapewnia także opiekę duchową i religijną.

W tym roku mija 150 lat od urodzin i 65 lat od śmierci twórczyni prekursorskiego systemu opieki nad niewidomymi w Polsce. Senat RP uhonorował ją ustanawiając rok 2026 Rokiem Róży Czackiej.

Słowo do Ciebie

„Boże mój, pragnę tylko spełnić wolę Chrystusa, a wszystkich łask i darów oczekuję od Jego miłosierdzia" – modliła się matka Elżbieta Róża Czacka.

Jej życie to gotowy scenariusz na film, tyle było w nim zwrotów akcji. Urodziła się w hrabiowskiej rodzinie wiernej tradycjom patriotycznym. Dorastała na Wołyniu. Miała silną wiarę i mocny charakter. Od babci nauczyła się, że wszystko można, gdy się chce, tata pokazywał jej jak zarządzać majątkiem. Tylko relacja z mamą była szorstka, dlatego mała Róża długo nie przyznawała się, że niedowidzi.

Gdy miała 6 lat, rodzina zamieszkała w Warszawie, gdzie otrzymała najlepsze wykształcenie. W wieku 22 lat spadła z konia tak nieszczęśliwie, że całkowicie straciła wzrok.

BÓG MIAŁ DLA NIEJ PLAN

Rodzina nie mogła się z tym pogodzić, woziła ją do najlepszych lekarzy w Europie. – Wzroku pani nie odzyska – usłyszała od najlepszego okulisty w Polsce, dr. Gepnera. – Niech pani pomyśli raczej o zajęciu się losem 18 tys. niewidomych w Królestwie Polskim, o których nikt się nie troszczy.

Trzy dni myślała o tych słowach, wreszcie uznała, że taka jest wola Boża. Dziesięć lat zdobywała stosowną wiedzę i umiejętności. W 1909

Fot.: materiały prasowe Świątyni Opatrzności Bożej, East News, Forum, PAP

KALENDARZ LITURGICZNY 6 maja – 2 czerwca

Kolory szat liturgicznych

8 V PIĄTEK
Uroczystość św. Stanisława ze Szczepanowa, głównego patrona Polski. Stał na straży ładu moralnego i praw Kościoła. Popadł w konflikt z królem Bolesławem Śmiałym i został zabity 11 kwietnia 1079 roku podczas mszy św. w kościele na Skałce w Krakowie. Dziś, biskupi krakowscy, zapraszając wiernych na tradycyjne majowe uroczystości upamiętniające św. Stanisława, podkreślają, że są one okazją do wspólnotowej modlitwy, by być w tym co łączy, a nie dzieli.

17 V NIEDZIELA
Wniebowstąpienie Pańskie to święto upamiętniające wstąpienie do nieba Jezusa w 40. dniu od zmartwychwstania. Wniebowstąpienie jest ukoronowaniem i zakończeniem życia ziemskiego Jezusa oraz Jego triumfem.

24 V NIEDZIELA
Zesłanie Ducha Świętego to jedno z najważniejszych świąt katolickich (potocznie nazywane jest ono Zielonymi Świątkami). Upamiętnia wydarzenie w Jerozolimie dziesięć dni po wniebowstąpieniu Chrystusa. W Piśmie Świętym czytamy, że pięćdziesiątego dnia po swoim zmartwychwstaniu Jezus zesłał Ducha Świętego na Maryję i Apostołów zgromadzonych na modlitwie w Wieczerniku. Biblia wskazuje, że wydarzenie to było wypełnieniem obietnicy Chrystusa: „Gdy przyjdzie Duch Pocieszyciel, którego Ja wam poślę od Ojca, Duch Prawdy, który od Ojca pochodzi, On będzie świadczył o Mnie".

eprasa.pl ad9db3e4f4

bł. Elżbiety Róży Czackiej

WIDOMYCH

roku otworzyła w Warszawie pierwsze schronisko dla niewidomych dziewcząt, dwa lata później powstało jej Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi.

BY NIEŚĆ SWÓJ CIĘŻAR Z MIŁOŚCIĄ DO BOGA

Wojna 1914 roku zastała ją w Żytomierzu. Nie mogła stamtąd wyjechać przez trzy lata, które stały się dla niej czasem rekolekcji. Jej przewodnikiem duchowym został ks. Władysław Korniłowicz, który mawiał o niej potem „Ona jedna widząca, a my wszyscy niewidomi". 15 sierpnia 1917 roku złożyła śluby wieczyste, przyjmując imię Elżbieta. Rok później powstało założone przez nią Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża. Miało ono dwa cele: pomoc niewidomym, by nieśli swój ciężar z miłością do Boga oraz zadośćuczynienie Bogu za duchową ślepotę świata.

W 1921 roku dostała od rodziny Daszewskich folwark z ziemią w Laskach pod Warszawą. Od razu rozpoczęła budowę ośrodka, o którym marzyła od lat. Codziennie chodziła pieszo z Warszawy, by doglądać prac. A że ciągle przybywało niewidomych dzieci, które trzeba było nie tylko uczyć, ale ubrać i nakarmić, chodziła do domów najbogatszych, prosząc o pieniądze. Mawiała, że był to „krwawy wysiłek", ale nie cofnęła się przed niczym, by mógł powstać najnowocześniejszy wówczas ośrodek dla niewidomych w Europie. Idea matki Czackiej była prosta: wychowankowie mają się nie tylko uczyć samodzielności, ale nieść Chrystusa ślepym duchowo, bo takich jest o wiele więcej.



Laski, 1951 rok. Z prymasem Stefanem Wyszyńskim, który zawsze mawiał: „Ja się nigdy nie modlę za Matkę Czacką", ja się tylko modlę do niej!".

ZAWSZE NIEZŁOMNA

W 1939 roku Laski zostały zbombardowane. Siostra Elżbieta, ciężko ranna, była operowana bez znieczulenia i straciła oko. Mimo to nie zaniechała misji, więcej, pomagała żołnierzom państwa podziemnego. Wtedy też poznała ks. Stefana Wyszyńskiego, który został kapelanem sióstr. Po wojnie kierowała odbudową zakładu i broniła go przed zakusami władz. Ostatnie 10 lat życia były dla niej czasem choroby i cierpienia, które ofiarowała Bogu. Zmarła 15 maja 1961 roku. W 2010 roku bliscy 10-letniej dziewczynki w stanie krytycznym modlili się do niej o cud jej wyzdrowienia. Cud się zdarzył i zdecydował, że pięć lat temu ogłoszono ją błogosławioną.



Elżbieta Róża Czacka została beatyfikowana 12 września 2021 roku w Świątyni Opatrzności Bożej w Warszawie.

JOLANTA WINIARSKA

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

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

- Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



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

Żeń-szeń i Imbir - dobroczynne korzenie!

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru

Żeń-szeń:
- wspiera organizm, dodaje energii, moc na noc,
- pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- zwiększa odporność na stres,
- przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, itp.

Imbir:
- wspiera odporność organizmu,
- korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
- wspomaga przemianę materii,
- poprawia wygląd skóry,
- miły zapach w ustach.



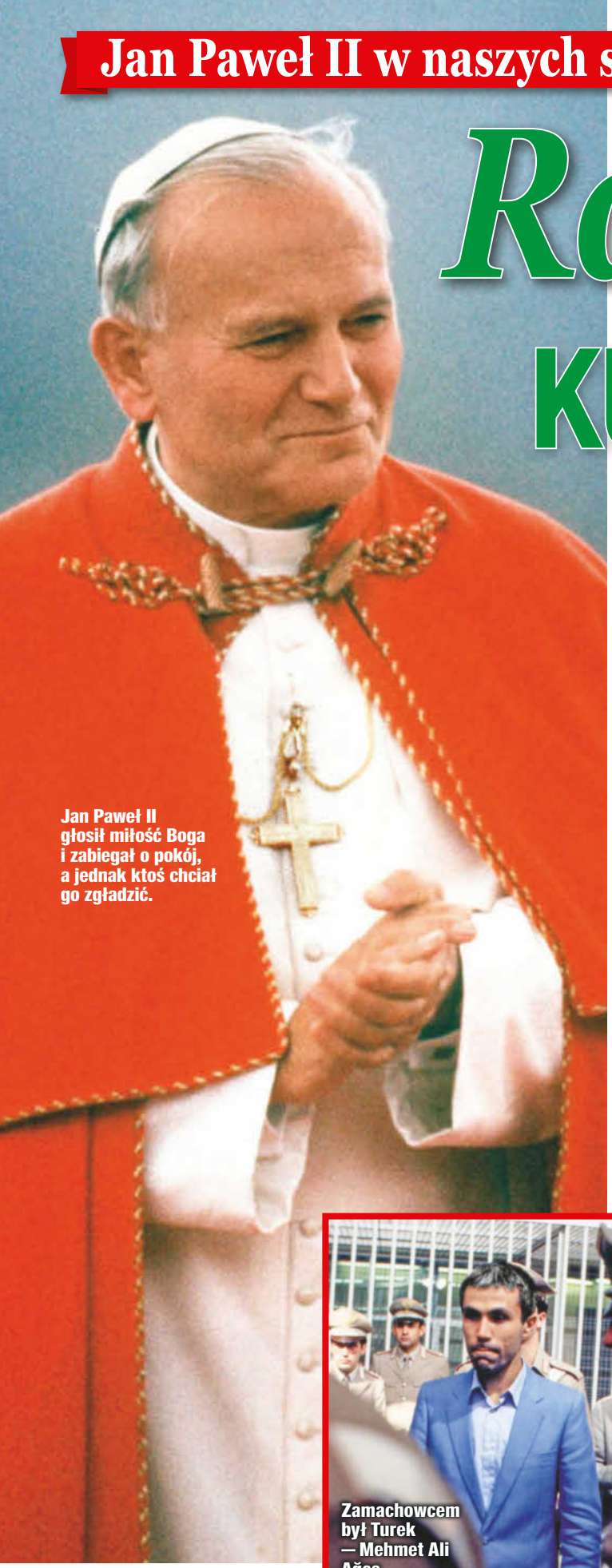
Reutter

eprasa.pl ad9db3e4f4

Ann

Raniła ją KULA CO PAPI

Jest mi przykro, że cierpisz za mnie – wyznał jej papież, a wycieńczona Ann Odre poprosiła o coś, o co nie wypada prosić Ojca Świętego. Ale Jan Paweł II nie okazał oburzenia, ale wręcz zachęcił ją, by to zrobiła!



Jan Paweł II głosił miłość Boga i zabiegał o pokój, a jednak ktoś chciał go zgładzić.

Rozemocjonowana, stała w tłumie ludzi, czekając, aż zbliży się do nich papamobile. Tak długo marzyła o tym, by ujrzeć polskiego papieża, który tak jak jej mama pochodził z Wadowic! 58-letnia Ann Odre (urodzona w USA jako Joanna Odrzywolski) niecierpliwie wypatrywała Ojca Świętego.

Był piękny, słoneczny dzień, czuła, że zapamięta go do końca życia. Nie mogła jednak przypuszczać, że to podniosłe, pełne duchowej głębi wydarzenie stanie się dla niej źródłem cierpień i traumatycznym wspomnieniem. Był 13 maja 1981 roku, zbliżała się godzina siedemnasta... Ponieważ trudno było dostrzec objeżdżające pl. św. Piotra papamobile, w którym stał Jan Paweł II, wśród morza głów, kobieta zdecydowała się wejść na składane krzesełko. Nie miała pojęcia, że to ocali jej życie, ale tak właśnie się stało. Zanim rozległ się huk wystrzału, Ann zdążyła jeszcze zrobić zdjęcie. Widać na nim papieża w papamobile i stojącego obok ks. Stanisława Dziwisza. W chwili, gdy Ojciec Święty osuwał się w ramiona sekretarza, a na jego sutannie pojawiły się szkarłatne

Zamachowcem był Turek — Mehmet Ali Ağca.



Papież nie był jedyną osobą, którą 13 maja 1981 roku postrzelił Mehmet Ali Ağca.

eprasa.pl adsdb3e4f4

Odre

TA SAMA EŻA



Choć Jan Paweł II sam był osłabiony, chciał się spotkać z Ann Odre, którą dosięgła kula przeznaczona dla niego.



3 lipca 1981 roku w szpitalu w Buffalo, gdzie przeszła kolejne operacje — z córką Joanne i synem Michaelem.

Słowo do Ciebie

„Wyzwalające doświadczenie przebaczenia, choć nastręcza tak wiele trudności, może stać się udziałem nawet serca rozdartego cierpieniem, dzięki uzdrawiającej mocy miłości, której pierwszym źródłem jest Bóg-Miłość”

plamy krwi, Ann poczuła ból, jakiego dotychczas nie znała, i spadła z krzesła. Na jej bluzce, tak jak na stroju papieża, rozszerzała się czerwona plama krwi. To kula, którą Ali Ağca zranił Ojca Świętego, przeleciała dalej i ugodziła ją w brzuch. Gdyby chwilę wcześniej nie weszła na krzesełko, przeszyłaby jej głowę. Tak się jednak nie stało i dzięki temu wciąż żyła. Czuła, jak potworny ból rozrywa jej wnętrzności. Ale w panującej wokół panice i zamieszaniu nikt tego nie zauważył. Ann, która nie straciła przytomności, spokojnie poprosiła ludzi stojących blisko niej o pomoc. Gdy karetka wiozącą papieża gnała ulicami Wiecznego Miasta do kliniki Gemelli, inne pogotowie wiozło Ann Odre do rzymskiego Szpitala Św. Ducha. Lekarze od pierwszych chwil określali stan pacjentki jako tragiczny. Podobnie jak Jan Paweł II na X piętrze innego szpitala, Ann Odre walczyła o życie. Jej córka Joanne Kenjarski, na wieść o tym, że jej mama jest ranna, wsiadła w pierwszy samolot do Rzymu. Nie zdawała sobie sprawy z tego, jak dramatyczny jest jej stan. Wiedziała tylko, że rodzicielka została lekko draśnięta w lewą pierś, miała nadzieję, że nic nie zagraża jej życiu. Dopiero na miejscu usłyszała, że kula uszkodziła jelito, przeponę, trzustkę i okrężnicę. Pacjentka przeszła dwie operacje, lekarze musieli usunąć śledzionę, na domiar złego doszło do zakażenia pałeczką ropy błękitnej... Córka chciała jak najszybciej zabrać mamę na dalsze leczenie do USA, ale lekarze kategorycznie jej tego zabraniali – mama kobiety mogłaby przypłacić tę podróż życiem.

Włożysz ten dres, usiądziesz na wózku inwalidzkim i razem pojedziemy do papieża

PAPIEŻ CHCIAŁ SIĘ SPOTKAĆ Z ANN

Jan Paweł II, na wieść o tym, że jakaś kobieta ucierpiała podczas zamachu na niego, z całego serca zapragnął się z nią spotkać. Ann Odre wcześniej o tym marzyła – miałaby przecież tyle do powiedzenia papieżowi. Jej mama, Katarzyna Placek-Balonek, była z pochodzenia Polką. Podobnie jak Karol Wojtyła, urodziła się w Wadowicach, a następnie wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych. Ann Odre przyszła na świat tego samego dnia i miesiąca co Jan Paweł II – 18 maja, ale... 3 lata później, w 1923 roku. Zmieniła swoje nazwisko Odrzywolski na Odre, by łatwiej było je wymawiać... Teraz jednak, wyniszczona przez chorobę, nie chciała nawet słyszeć o spotkaniu z papieżem. Była skrajnie osłabiona, fatalnie się czuła. Córka jednak usilnie przekonywała swoją mamę, że zdecydowanie powinna to zrobić. – Włożysz ten dres, usiądziesz na wózku inwalidzkim i razem pojedziemy do papieża. Musimy pokazać, że jesteś na siłach, żeby jak najszybciej wrócić do domu – tłumaczyła jej cierpliwie córka. Ann Odre w końcu wyraziła na to zgodę.

OBOJE ICH OCALIŁA MATKA BOŻA

I tak trzy tygodnie po zamachu obie czekały na Ojca Świętego w Bibliotece Pałacu Apostolskiego. Gdy Jan Paweł II wszedł tam blady, wychudzony, w oczach Ann zalśniły łzy. Naprzeciw siebie stanęło dwoje ludzi, którzy omal nie zginęli z powodu niepojętego pomysłu szaleńca lub starannie zaplanowanego spisku przeciwko następcy św. Piotra. Ann Odre i papież byli zmęczeni, wychudzeni i osłabieni. Jan Paweł II zaczął rozmowę po angielsku i bardzo się zdziwił, gdy Ann Odre odpowiedziała mu w jego rodzimym języku. – Zawsze chciałam zobaczyć Jego Świątobliwość z bliska. Ma on taką piękną twarz. Chciałabym jej dotknąć – wyznała wzruszona kobieta po polsku. Chociaż jej życzenie było niecodzienne i niektórzy mogliby uznać je nawet za niestosowne – łamało zresztą protokół dyplomatyczny – papież odparł bez wahania: – Proszę to zrobić. Papieski fotograf Arturo Mari uwiecznił tę niezwykłą chwilę na zdjęciu. – Jest mi przykro, że cierpisz za mnie – mówił Ojciec Święty, z troską patrząc na wycieńczoną, podobnie jak on, kobietę. Gdy dowiedział się od Ann, że grupa pielgrzymkowa, z którą przybyła do Watykanu, wcześniej była w sanktuarium maryjnym w Lourdes, stwierdził z mocą, że ich oboje ocaliła Matka Boża. Ann Odre kontynuowała leczenie po powrocie do USA – w ciągu pół roku przeszła w sumie cztery operacje.

KINGA SZAFRUGA

Fot.: East News (5)

eprasa.pl ad9db3e4f4

Święte miejsce

AMALFI – miasto św. Andrzeja



TO JEDEN Z NAJPIĘKNIEJSZYCH fragmentów włoskiego wybrzeża, wpisany na listę UNESCO: strome klify, malownicze zatoczki i czyste błękitne niebo.

Urlop zwykle kojarzy się z lekkością i odpoczynkiem, ale w wielu miejscach ta swoboda idzie w parze z czymś bardziej refleksyjnym. Tuż obok plaż, kawiarni i widoków są miejsca, które sprzyjają zadumie, także tej religijnej. Tak podróż zyskuje dodatkowy wymiar – jeśli tylko pozwolimy sobie na odrobinę ciszy.

Amalfi jest jednym z tych punktów na mapie, gdzie malowniczy krajobraz i historia religijna nie konkurują ze sobą, tylko współistnieją. Miasteczko, znane z pocztówkowych widoków i stromych uliczek, od wieków związane jest ze świętym Andrzejem Apostołem. Jego relikwie sprowadzono tu w średniowieczu i od tamtej pory stał się on patronem miasta.

RELIKWIE ŚWIĘTEGO

Wnętrze katedry świętego Andrzeja w Amalfi, w której znajdują się relikwie, zaskakuje spokojem, kontrastującym z gwarą placu na zewnątrz. Jest eklektyczne, bo łączy różne style, pojawiające się tu na przestrzeni wieków. Elementy gotyckie, romańskie, bizantyjskie, a nawet arabskie mieszają się z barokiem. Zachwycają bogato zdobione detale i złocenia na tle surowych elementów architektury. Relikwie świętego Andrzeja Apostoła złożone zostały w krypcie, ukrytej pod główną nawą. Schodzi się tam szerokimi schodami, a sama przestrzeń od razu zmienia nastrój – w pełen skupienia, przesycony cichymi modlitwami wiernych.

Jedni proszą o zdrowie dla siebie lub bliskich, inni o bezpieczne podróże, jeszcze inni o siłę w trudnych decyzjach, które dopiero przed nimi. Słychać tu też wdzięczność, niektórzy bowiem przychodzą nie tylko z prośbą, lecz także z podziękowaniem. Święty Andrzej był jednym z dwunastu apostołów, rodzonym bratem świętego Piotra. Uważany za orędownika w sprawach trudnych

eprasa.pl ad9db3e4f4

Położone nad Morzem Tyrreńskim w jednym z najpiękniejszych zakątków Włoch. Można tu zachwycać się krajobrazem, plażować, a także pomodlić się o wstawiennictwo świętego.

Apostoła



KATEDRA
zbudowana w IX wieku słynie z oszałamiającej fasady z misternymi mozaikami. Prowadzą do niej 62 schody.



W KRYPCIE
znajdują się relikwie św. Andrzeja Apostoła. Tu znika turystyczny gwar.



WNĘTRZE ŚWIĄTYNI
to barokowe arcydzieło. Zachwyca bogatymi zdobieniami, freskami, obrazami.



W SEZONIE
jest dużo turystów, których przyciągają krajobrazy, urok miasteczka oraz przysmaki lokalnej kuchni.

i ważnych dla życia osobistego – wspiera m.in. małżeństwa i zakochanych. Jest więc o co pomodlić się w Amalfi.

KROK ZA KROKIEM

Po wizycie w katedrze warto dać się poprowadzić uliczkom miasteczka. Wąskie przejścia szybko przechodzą w jasne place, gdzie zapach cytryn miesza się z kawą, a światło odbija się od białych i pastelowych fasad. Co chwila między zabudową pojawia się morze – błękitne, bliskie, jakby było częścią miasta. Spacer nie ma tu ustalonej trasy. Raz prowadzi w dół ku portowi, raz w górę po schodach między domami zawieszonymi na zboczach. Wszystkich, którzy przyjeżdżają do Amalfi, urzeka niepowtarzalne piękno położenia miasteczka. Włoski poeta Renato Fucini napisał: „dzień sądu ostatecznego dla tych mieszkańców Amalfi, którzy pójdą do raju, będzie dniem jak każdy inny" – Amalfi jest bowiem piękne tak, jak piękny może być raj.

Fot.: Adobe Stock (6)

Miasto pachnące cytrynami



Cytryny rosną tu niemal wszędzie: w ogrodach, na tarasach i w donicach przy domach, a ich intensywny zapach unosi się w powietrzu, zwłaszcza w maju, gdy kwitną. To z nich powstaje lokalne limoncello – słodki, orzeźwiający likier, który stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych smaków regionu.

eprasa.pl ad9db3e4f4

KRZYŻÓWKA NR 1

Krzyżówki z

Święty Wojciech

Urodził się ok. 956 r. w Libicach. Odebrał staranne wykształcenie w Magdeburgu. W 983 r. został biskupem Pragi. Pomagał ubogim oraz walczył z grzechami możnych. W 995 r., ścigany przez prominentną czeską rodzinę, został zmuszony do ucieczki. Wyruszył do Polski, a potem z misją do Prus. Zginął 23 kwietnia 997 r. w pobliżu grodu Cholin, przebity włóczniami. Bolesław Chrobry wykupił ciało męczennika i pochował w Gnieźnie. W 998 r. Wojciecha kanonizowano, a wkrótce stał się patronem Kościoła w Polsce.

TRUDNOŚĆ ★★★★★

królewskie futro / jeszcze nie junior
płucze pożywienie
obraz sakralny
wyroby z mleczarni
puszysty ogon
... Genezaret, chodził po nim Jezus / wątłusz
Kusy w „Panu Tadeuszu”
odpad spod struga
z Samotraki
tłoczy wodę
wznoszone do Boga
na czele klasztoru / okrążenie czegoś
z kropką na końcu / w ręku pilota
kulka z włóczki
samiec wilka
wojak z lancą
składnik ponczu
zarost przy uszach
cierpienie, udręka
sopocki deptak
główna strona monety
kolorowe w witrażach
potrzebny biorcy
sportowe trofeum
śpiew słowika
całokształt / rewia, pokaz
sadzonka z inspektu
symbol graficzny
cieniutka tkanina / solowa akcja piłkarza
do cedzenia ziół
bodzie nimi koza
wylewanie łez
uroczysty w szkole
zjazd absolwentów
amortyzator
mieniący się minerał
wlewane do baku
żarłacz biały
towarzyszy twórcy
podziemny korytarz
dozór, kuratela
szacunek, cześć
zjazd między tyczkami / obok dramatu i liryki
tkanina garniturowa
szlachetne we fraszce
komar lub biedronka
rów na froncie
zapadnia w teatrze
posłanie borsuka
osnowy i wątku
podobny do brydża
włochaty strzęp
... Jerzy Kern, satyryk
oprzęd motyla / ksiądz pomocnik
kolor jasnofioletowy
„Biały ...” Londona
zapada wieczorem
kura z fermy
wtedy wschód słońca
młoda na ślubnym kobiercu
żyzna gleba nadrzeczna
niebieskie fruwa

Fot. Wikipedia.org

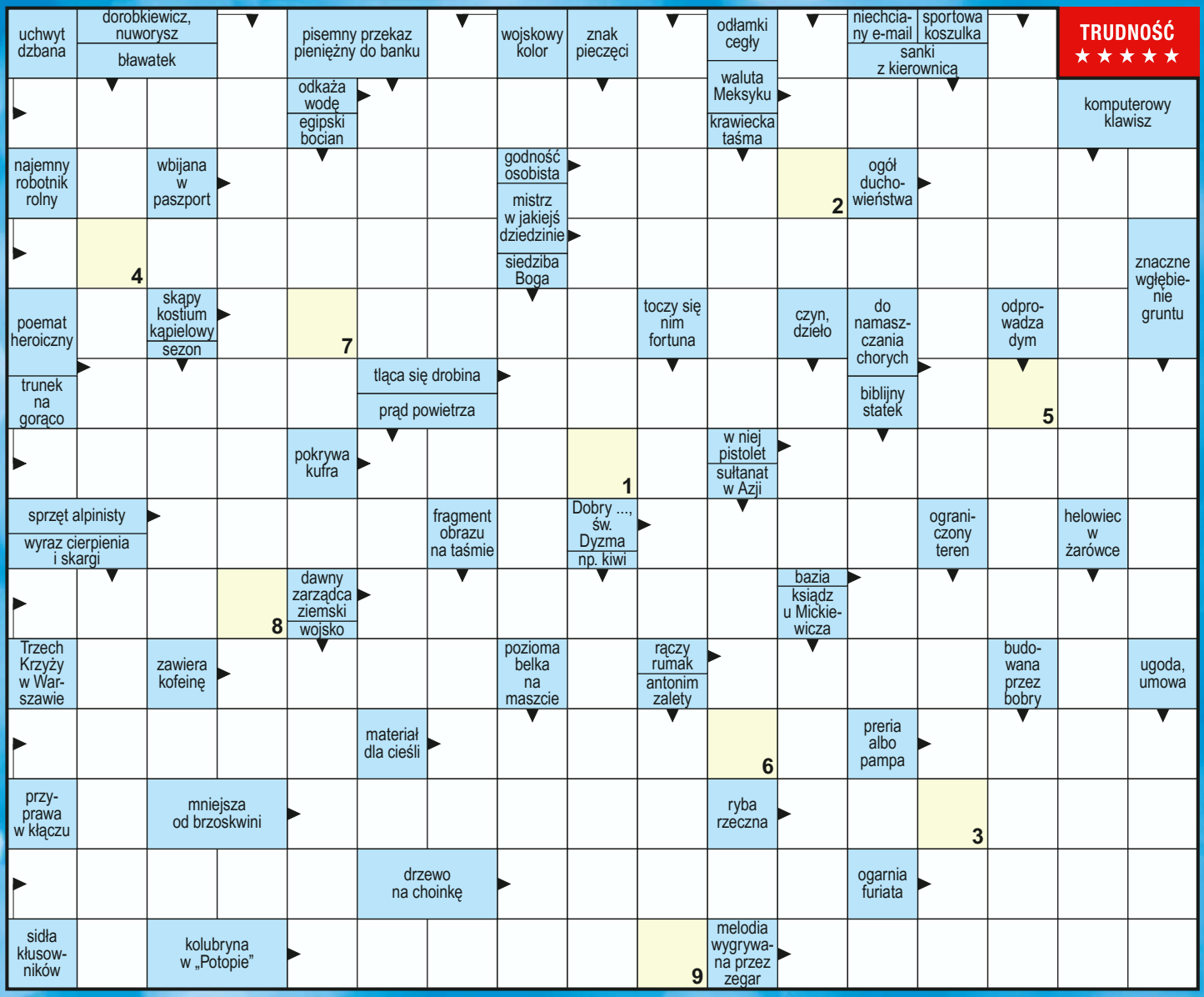
Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl ad9db3e4f4

patronem

KRZYŻÓWKA NR 2



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MODLITWA DO ŚW. WOJCIECHA

Prosimy Cię, Panie Boże, niech święty Wojciech, biskup i męczennik, wyjedna nam miłosierdzie Twoje, abyśmy otrzymali grzechów odpuszczenie i upragnione łaski. Święty Wojciechu, patronie naszej Ojczyzny! Użyźniłeś siejbę słowa Bożego krwią swoją, a w sercach naszych zaszczepiłeś miłość do Bogurodzicy. Bądź nam nadal przewodnikiem do Nieba i uproś nam u Boga potrzebny hart ducha, abyśmy za Twoją pomocą mężnie wyznawali swą Wiarę i przez nią otrzymali upragnioną nagrodę wieczną. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

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

eprasa.pl ad9db3e4f4

Krzyżówki z

KRZYŻÓWKA NR 3



Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6

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

Fot.: materiały prasowe

eprasa.pl ad9db3e4f4

nagrodą

Wygraj książkę

„Z nadzieją na każdy dzień. Biblijne drogowskazy na dobre życie”, 3 egzemplarze rozlosujemy po nadesłaniu kuponów!

KRZYŻÓWKA NR 4

TRUDNOŚĆ ★★★★★

z abażurem		zakręt ścieżki		krój płaszcza		przetapiana na żelazo / ptak z rodziny kruków			obosieczny nożyk chirurgiczny		w rytmie zbliżony do mazurka		np. żyto, pszenica		TRUDNOŚĆ ★★★★★										
			2			siedzi na grzędzie									pomyślna okoliczność											
konsylium		serialowy czołg		płaski na WF-ie / długa u żyrafy					brak suwerenności																	
na kaszę jaglaną						dzieło Straussa / z niej narybek					stroni od pracy		plecionka ze słomy		wypra-wiona skóra cielęca										
				3				wirująca część maszyny	fragment całości																	
zaufany powiernik / kwiatostan ostu			typ spod ciemnej gwiazdy		walczy o czarny pas / socjeta							1		dawniej usypiał		forma wokalna									
							spiekota, upał		do ścinania róż / działanie według planu	napitek samuraja		atrybut ministra / przyjęta norma													
strzyże włosy		zbędny ciężar / merda ogonem																								
				sklepienie łukowe		tekstylna przegroda							wafel		napój alko-holowy											
czapka żandarma		6				zatopiony statek / 1:10000 na mapie					na nodze Stocha / kubański taniec															
morski rozbójnik / wrzucany do pieca			mniej niż gatunek / formacja piłkarska					do prac pod wodą / wschodni dostojnik					5	roślina na wianek		gatunek, jakość									
					ryje pod-ziemne korytarze					łobuziak, ulicznik																
drąg z hakiem		naczynie do kwesto-wania					wpada do głowy					pod-szycie leśne														
					świecki członek Kościoła					pojazd jedno-śladowy					7											
nagły objaw choroby		ozdobna peleryna księdza		4			pocisk sygnali-zacyjny					poczucie umiaru														

Litery z ponumerowanych kratek utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7

Rozwiązania z nr 4/2026 Krzyżówka nr 1: KATECHIZM, krzyżówka nr 2: KARMELITA krzyżówka nr 3: AUREOLA, krzyżówka nr 4: KARDYNAŁ

Wygraj swoją książkę!

Rozwiązanie wpisz na kupon (str. 46) i wyślij na karcie pocztowej na adres redakcji. Termin – do 2.06.2026 r. Nazwiska laureatów podamy w numerze 7/2026. Regulamin na stronie www.regulaminy.pl i u organizatora.
Książki z numeru 3 otrzymują: Nina Adamczak, Poznań; Ewa Orzołek, Zbójna; Danuta Szymeczek, Dybawka.



Książka „Z nadzieją na każdy dzień. Biblijne drogowskazy na dobre życie” autorstwa ks. Józefa Gawła przypomina nam, że Bóg zawsze czuwa, jest bliski i w odpowiedniej chwili przybędzie nam z pomocą. Stwórca, w swojej wielkiej miłości do każdego z nas, zostawił nam coś, co ma moc podnieść nas nawet z najgłębszej ciemności – Jego Słowo.

eprasa.pl ad9db3e4f4



Cudowne zdarzenie zostało upamiętnione na malowidłach na sklepieniu świątyni.



Mieszkańcy wsi, mimo zagrożenia ze strony najeźdźców, postanowili ukryć Najświętszy Sakrament, aby ochronić go przed profanacją.

„Źródło światłości znajdowało się między oblepionymi ziemią resztkami naczynia. Był to kielich, a w nim śnieżnobiała Hostia, Chleb Żywy”

Cud Eucharystyczny w Glotowie

POLE ROZJAŚNIŁO SIĘ, a woły uklękły

Pewien rolnik podczas orki nagle ujrzał dziwną jasność bijącą z ziemi. Źródłem nieziemskiego światła było cyborium z Najświętszym Sakramentem, które zostało zakopane w polu prawie 100 lat wcześniej.

Podczas najazdu Litwinów i Prusów w 1300 roku mieszkańcy wsi Glotowo (dziś leży ona w województwie warmińsko-mazurskim) w obawie przed profanacją Najświętszego Sakramentu wynieśli go z kościoła i zakopali w ziemi. Wieś została zniszczona, a kościół spalony.

Niemal 100 lat później jeden z okolicznych chłopów przypadkowo Go odnalazł. Podczas orki przypadkowo trafił na pozłacane srebrne cyborium zawierające nienaruszoną Hostię. Księgi parafialne bardzo szczegółowo opisują to zdarzenie: woły ciągnące sochę w pewnym momencie, po wyrwaniu sporej grudy ziemi, stanęły i znieruchomiały. Oracz chciał je smagnąć biczem – był koniec dnia i zbliżał się kres pracy – ale nagle „pole rozjaśniło się, jak w południe, a blask dochodził gdzieś z podziemi, oświetlając klęczące woły wpatrzone w jeden punkt. Źródło światłości znajdowało się między oblepionymi ziemią resztkami jakiegoś naczynia...”. Wieść o tym nadprzyrodzonym wydarzeniu lotem błyskawicy rozniosła się po okolicy.

KAMYKI Z VIA DOLOROSA

Kielich z Najświętszym Sakramentem przeniesiono w uroczystej procesji do kościoła w Dobrym Mieście. Ale Hostia, po pewnym czasie, w niewytłumaczalny sposób znów znalazła się na polu. Uznano to za znak, że Bóg pragnie, aby w tym miejscu wzniesiono kościół ku czci Bożego Ciała. Zbudowano więc kościół z cegieł i kamieni. Do Głotowa przybywali pielgrzymi, zwłaszcza po przyłączeniu Warmii do Rzeczypospolitej w 1466 roku. A pod koniec XVI wieku doszło do profanacji – z tabernakulum skradziono konsekrowaną Hostię. Znaleziono ją pół roku później, w nienaruszonym stanie. Na początku XVIII w. rozbudowano miejscowy kościół. Tak powstało Sanktuarium Najświętszego Sakramentu. Wokół znajduje się Kalwaria Warmińska. To pomysł Jana Mertena, mieszkańca Głotowa, który z pielgrzymki do Ziemi Świętej przywiózł kamyki z Drogi Krzyżowej w Jerozolimie. Kupił ponad siedem hektarów gruntu i przekazał je Kościołowi. Budowa Kalwarii Warmińskiej trwała 16 lat, a kamyki z Via Dolorosa umieszczono w kaplicach-stacjach. Warto wiedzieć, że oryginalne cyborium z Hostią nie przetrwało do współczesnych czasów. Dziś w sanktuarium w Glotowie jest wystawiana kopia w otoczeniu kłaniających się mu z nabożeństwem złotych wołów.

Fot.: Bogitor/Wikimedia Commons, Adobe Stock

eprasa.pl ad9db3e4f4

Matka Boża Błędowska

TROSKLIWA OPIEKUNKA sadowników

Niezwykła historia tego obrazu dowodzi, że Maryjne ścieżki nie zawsze są proste i przewidywalne, ale koniec końców dla Bożej Matki nie ma rzeczy niemożliwych…



Błędowską świątynię widać już z daleka…



Oryginalny obraz Matki Bożej z Błędowa trafił do parafii Opatrzności Bożej na warszawskiej Ochocie.



Przed piękną kopią obrazu w Błędowie swoje troski powierzają nie tylko sadownicy.

Pewnie większość z nas zna historię odkrycia w 1964 roku w parafii w Kosowie Lackim obrazu św. Franciszka pędzla mistrza El Greca. Dokonały go stołeczne konserwatorki: Izabella Galicka i Hanna Sygietyńska, a fascynowali się tym historycy sztuki na całym świecie.
Jednak mało kto wie, że podobna historia wiąże się z parafią w Błędowie…

KURZ, STRYCH I WIELKIE ODKRYCIE

Otóż obraz Matki Bożej Błędowskiej nie zawsze lśnił blaskiem. Jak opowiadał „Gościowi Niedzielnemu” ksiądz Leszek Bruliński, proboszcz parafii św. Prokopa Opata w Błędowie, wizerunek Maryi przez lata zarastał kurzem i „wędrował” z kościoła do kościoła. Był też przemalowywany. Aż w końcu trafił na strych kościoła św. Prokopa Opata w Błędowie. I mógłby tam przeleżeć długo, ale wtedy „do akcji” wkroczyły wspomniane konserwatorki sztuki, które poznały się na wartości wizerunku Maryi z Błędowa. A tak opisały go w katalogu zabytków sztuki w Polsce: „Obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem w kościele filialnym w Błędowie, pochodzący z trzeciej ćwierci wieku XV, jest najwcześniejszą pozycją malarstwa sztalugowego, nie tylko na terenie powiatu, ale (obok obrazu czerwińskiego i daniszewskiego) na całym Mazowszu. Powiększa on wczesną grupę naśladownictw wizerunku Matki Boskiej tzw. Piekarskiej”. Co innego jednak suchy opis katalogowy, a co innego ogromne wrażenie, jakie po konserwacji obraz sprawiał na każdym, kto go zobaczył – Maryja w ciemnobłękitnym płaszczu, od której niemal nie można oderwać wzroku, prawą ręką wskazuje na swego Syna. A Jezus ma ucho skierowane w stronę wiernych, jakby chciał wysłuchać ich wszystkich próśb…

W WARSZAWIE I BŁĘDOWIE

I tu historia obrazu mogłaby się zakończyć, ale następuje zwrot akcji – po konserwacji przekazano go kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu, a ten ofiarował go wznoszonemu wówczas kościołowi Opatrzności Bożej na warszawskiej Ochocie, by Maryja była tam wsparciem na trudne czasy… Ale to także nie koniec opowieści, bo w 2012 roku do Błędowa trafiła… kopia wizerunku. Początkowo obraz znajdował się przy ołtarzu w kościele św. Józefa a po renowacji świątyni został umieszczony w głównym ołtarzu. A w dokumencie z poświęcenia po raz pierwszy użyta została nazwa: Matka Boża Błędowska Patronka Sadowników. Bo jak podkreślał ks. Bruliński, „gmina Błędów nazywana jest największym sadem Europy”. Dziś znajdując się w pobliżu Błędowa, warto nie tylko spróbować tamtejszych jabłek, ale i pomodlić się przed wizerunkiem Maryi, która objęła swoją opieką okolicznych sadowników i owoce (dosłownie!) ich pracy.

ADAM PIOSIK

Fot.: Forum, East News, www.opatrznoscboza.waw.pl

eprasa.pl ad9db3e4f4



eprasa.pl ad9db3e4f4

Matka Boża Błędowska – Opiekunka Sadowników



eprasa.pl ad9db3e4f4

Litania do Świętego Imienia Maryi

Maj to miesiąc maryjny, w kościołach odmawiamy Litanię Loretańską. Są też inne litanie na cześć Matki Bożej, prezentujemy jedną z nich.

Kyrie eleison,
Chryste eleison, Kyrie eleison
Chryste, usłysz nas
Chryste, wysłuchaj nas
Ojcze z nieba Boże,
zmiłuj się nad nami
Synu, Odkupicielu świata, Boże...
Duchu Święty, Boże...
Święta Trójco, jedyny Boże...
Święta Maryjo, módl się za nami
Maryjo, której Imię od wieków przez Boga jest wybrane...
Maryjo, której Imię przybliżają starotestamentalne symbole i figury...
Maryjo, której Imię znaczy: Bóg z rodzaju mego...
Maryjo, której Imię wskazuje na królewską i macierzyńską godność...
Maryjo, której Imię stało się źródłem wielorakich łask dla ludzkości...
Maryjo, której Imię objawia światu wszechmoc i dobroć Bożą....
Maryjo, której Imię zwiastuje grzesznikom Boże miłosierdzie...
Maryjo, której Imię wielbi niebo, ziemia i całe stworzenie...
Maryjo, której Imię przewyższa imiona patriarchów i proroków...
Maryjo, której Imię jest świętsze od imion wszystkich Świętych...
Maryjo, której Imię rodzice Joachim i Anna zawsze szanowali...
Maryjo, której Imię Archanioł Gabriel z miłością pozdrowił...
Maryjo, której Imię Święty Józef z pokorą wymawiał...
Maryjo, której Imię wzbudziło radość w sercu krewnej Elżbiety...
Maryjo, której Imię sam Jezus czcił i wysławiał...
Maryjo, której Imię błogosławią ludzie dobrej woli...
Maryjo, której Imię adorują w niebie aniołowie i święci...
Maryjo, której Imię poraża złe moce i duchy piekielne...
Maryjo, której Imię jest drogowskazem na ścieżkach zbawienia...
Maryjo, której Imię umacnia wiarę wątpiących...
Maryjo, której Imię przywraca nadzieję zrozpaczonym...
Maryjo, której Imię uczy pięknej miłości i ofiarnej służby...
Dla Imienia Maryi, przepuść nam, Panie
Dla Imienia Maryi, wysłuchaj nas, Panie
Dla Imienia Maryi, zmiłuj się nad nami, Panie
Dla Imienia Maryi, w chwilach pokus i załamań, ratuj nas, Panie
Dla Imienia Maryi, w chwilach niepowodzeń i porażek...
Dla Imienia Maryi, w czasach cierpień i udręk...
Dla Imienia Maryi, w stanach duchowych lenistwa i bezczynności...
Dla Imienia Maryi, w okresach prób i doświadczeń...
Dla Imienia Maryi, w każdym momencie życia naszego...
Dla Imienia Maryi, w godzinie śmierci naszej...
Dla Imienia Maryi, od nieposłuszeństwa natchnieniom i woli Bożej, zachowaj nas Panie
Dla Imienia Maryi, od marnotrawienia łaski Bożej...
Dla Imienia Maryi, od lekceważenia łaski Bożej...
Dla Imienia Maryi, od fałszywego pojmowania wolności...
Dla Imienia Maryi, od wad, nałogów i złych skłonności...
Dla Imienia Maryi, od pożądliwości ciała, oczu i pychy żywota...
Dla Imienia Maryi, od wszelkiego zła i przeciwności losu...
Módl się za nami Maryjo, Matko Jezusa Chrystusa.
Abyśmy przez chwalę Twojego Imienia oddawali cześć samemu Bogu.
Módlmy się: Wszechmogący Boże, Panie nieba i ziemi, który wzywasz każdego człowieka po imieniu do realizacji wyznaczonego mu przez Ciebie powołania życiowego, spraw prosimy, aby Imię Maryi nie tylko było powszechnie czczone i szanowane na całej ziemi, ale także byśmy w tym Imieniu znajdowali zawsze siłę i oparcie oraz skuteczną pomoc w naszej doczesnej pielgrzymce do niebieskiej ojczyzny Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

Fot. na str. 24-25: Forum

eprasa.pl ad9db3e4f4

Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.
Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy. Dbajmy o kości, stawy i zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy.Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie.
W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu.
Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl ad9db3e4f4

7 pytań o Pierwszą Komunię



Białe stroje, wzruszeni rodzice i przejęte dzieci, które tego dnia, po miesiącach duchowych przygotowań i prób, po raz pierwszy wyciągną rękę po Chleb Życia.

Pierwsza Komunia Święta to moment łaski, który dotyka całą rodzinę i otwiera proces wzrastania w bliskości z Bogiem.

1 DLACZEGO PIERWSZA KOMUNIA ŚWIĘTA JEST TAKA WAŻNA?

Bo to pierwszy raz, kiedy dziecko świadomie i dobrowolnie przyjmuje Jezusa Chrystusa obecnego w Najświętszym Sakramencie. Komunia Święta nie jest tylko religijnym wydarzeniem społeczno-kulturalnym. Przygotowujemy dziecko na spotkanie z Jezusem, realnie obecnym pod postacią chleba. To wydarzenie odsłania prawdę o Bogu, który chce być blisko. Nie tylko w słowie, ale w sposób tak konkretny, że daje się człowiekowi jako pokarm. Eucharystia nie jest dodatkiem do wiary. Jest jej centrum. To spotkanie z Kimś najważniejszym w życiu człowieka. Dlatego świętujemy, aby podkreślić wyjątkowy charakter tego wydarzenia.

2 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EUCHARYSTII W SPOSÓB DLA NIEGO ZROZUMIAŁY?

Nie zaczynajmy od trudnych definicji, ale od doświadczenia. Dziecko rozumie świat przez konkret. Dlatego kluczowe jest pokazanie różnicy między zwykłym chlebem a Chlebem eucharystycznym. Ten pierwszy karmi ciało – daje siłę i energię. Ten drugi karmi serce i duszę – daje życie, które się nie kończy. Całe przygotowanie do Pierwszej Komunii powinno prowadzić właśnie do tego rozróżnienia. Pomagają w tym obrazy z Biblii. Bóg karmi swój lud manną na pustyni. Wdowa z Sarepty dzieli się ostatnim podpłomykiem z prorokiem Eliaszem, Jezus rozmnaża chleb, a podczas Ostatniej Wieczerzy, łamiąc go, mówi: „To jest Ciało moje”. To jedna historia – Boga, który karmi człowieka. Najpierw tym, co podtrzymuje życie, a potem Tym, który daje życie. Biblia prowadzi dziecko krok po kroku, aż do momentu, w którym zaczyna rozumieć: Eucharystia to nie symbol. To odpowiedź Boga na najgłębszy głód człowieka – głód miłości



Wsparcie, tłumaczenie i dawanie przykładu mają większą wartość niż najpiękniejszy strój.

3 CO ZROBIĆ, BY DZIECKO PRZEŻYŁO PIERWSZĄ SPOWIEDŹ BEZ LĘKU?

Ważne jest to, aby od początku uczyć dziecko, że spowiedź nie kończy się na samym wyznaniu grzechów przed księdzem. Sakrament pojednania i pokuty zaczyna się wcześniej – od zatrzymania się i spojrzenia na swoje życie: co robię dobrze, a gdzie ranię innych, wybieram negatywne rozwiązania. To właśnie nazywamy rachunkiem sumienia. Szczególnie dzisiaj warto podkreślić, że sakrament pokuty ma nie tylko wymiar duchowy, ale także głęboki wymiar pedagogiczny. Uczy rozróżniania dobra i zła, ale też pracy nad sobą. Bo spowiedź to nie tylko spojrzenie wstecz. To także decyzja na przyszłość: mocne postanowienie poprawy i zadośćuczynienie Bogu oraz drugiemu człowiekowi. To są konkretne kroki, które uczą odpowiedzialności i dojrzewania. Na tym etapie ogromną rolę odgrywa rodzic. Nie jako kontroler, ale jako ktoś, kto towarzyszy. To może być moment bardzo ważnych rozmów wychowawczych – o dobru, złu, odpowiedzialności, pracy nad sobą. Rozmów, w których umacnia się relacja rodzica z dzieckiem. A bez relacji nie ma ani wychowania, ani wiary.

Słowo do Ciebie

„Codzienne praktykowanie wiary przez rodziców i rzeczowe odpowiedzi na pytania dziecka dotyczące Boga, sakramentów i praktyk religijnych są najlepszą formą przygotowania go do Pierwszej Komunii”.

Fot.: arch./123RF/Picsel, Adobe Stock (3)

eprasa.pl ad9db3e4f4



Dla dzieci to pierwszy tak wyraźny krok w stronę dojrzałej wiary — doświadczenie, że Bóg nie jest daleki, ale przychodzi bardzo blisko, aż do serca.



W Komunii Świętej człowiek nie przyjmuje idei ani wspomnienia, ale samego Chrystusa, który chce być źródłem siły, pokoju i nadziei.

Kiedyś była razem z chrztem

W początkach chrześcijaństwa Eucharystia była udzielana zaraz po chrzcie nawet niemowlętom – pod postacią wina. Z czasem w Kościele zaczęto podkreślać potrzebę świadomego uczestnictwa w tym sakramencie. Przełomem był rok 1215, gdy Sobór Laterański IV zdecydował, że komunię można przyjąć po osiągnięciu „wieku rozeznania". Przez wieki uroczystość miała skromny charakter i zwykle odbywała się indywidualnie. Dopiero w XIX wieku rozpowszechnił się zwyczaj wspólnych ceremonii dla dzieci z jednej parafii. Na początku XX wieku Pius X obniżył wiek przystępowania do komunii do ok. 7 lat, podkreślając, że dzieci mają prawo jak najwcześniej spotkać się z Jezusem w Eucharystii. W Polsce robią to w 3. klasie szkoły podstawowej, najczęściej w maju.

4 CZY KOMUNIA DZIECI Z RODZIN NIEPRAKTYKUJĄCYCH, KTÓRE PRZYSTĘPUJĄ DO NIEJ, BO „CO LUDZIE POWIEDZĄ" ALBO ROBIĄ TO KOLEDZY Z KLASY, NIE JEST FIKCJĄ DUSZPASTERSKĄ?

To zależy. Nie można odmawiać dziecku przystąpienia do pierwszej komunii jeśli samo chce. Jest wiele złożonych sytuacji z powodu których rodzice nie wierzą, nie praktykują, natomiast przygotowanie do Pierwszej Komunii w grupie rówieśniczej może być nie tylko fajną przygodą wychowawczą, ale również zaczątkiem przyszłego, dorosłego życia duchowego, którego nie umieli przekazać opiekunowie. Podczas przygotowań dziecko poznaje fundamenty wiary, uczy się modlitwy, stawia pierwsze mniej lub bardziej świadome kroki w wierze – dlatego nie odmawiałbym tego sakramentu dzieciom, które z własnej woli chcą do niego przystąpić. Nawet jeśli motywacje są jeszcze nie tak dojrzałe i świadome jak u osoby dorosłej. Zdarza się również często, że podczas przygotowań dziecka nawracają się jego rodzice. Ostatecznie nie jest to przecież tylko przygotowanie do mniej lub bardziej poważnego egzaminu czy uroczystości, ale do spotkania z żywym Bogiem.



Prezenty mogą być wyrazem miłości i dumy bliskich. Ważne jednak, by nie stały się głównym bohaterem wydarzenia.

5 CZY MOŻNA NIE DOPUŚCIĆ DZIECKA DO KOMUNII?

Zgodnie z prawem kanonicznym ksiądz ma obowiązek dopilnować, aby do Eucharystii nie przystępowały dzieci, które nie są wystarczająco przygotowane lub nie osiągnęły odpowiedniego rozeznania wiary. Kluczowe jest, czy dziecko rozumie, czym jest Eucharystia i czy potrafi odróżnić ją od zwykłego chleba oraz przeżyć ją z wiarą. Odmowa może też nastąpić, gdy brakuje podstawowego przygotowania religijnego lub współpracy rodziców w wychowaniu w wierze. Nie jest to jednak decyzja uznaniowa, lecz troska o to, by sakrament był przyjęty świadomie i godnie.

6 KOMUNIA TO TERAZ TEŻ WYSTAWNE PRZYJĘCIA I DROGIE PREZENTY. CZY CAŁA TA OTOCZKA NIE STOI W SPRZECZNOŚCI Z DUCHEM EWANGELII?

Duch Ewangelii to również świętowanie. W Starym Testamencie święto łączyło odpoczynek, zgromadzenie liturgiczne i radość płynącą z relacji z Bogiem. W Nowym Testamencie centrum święta staje się spotkanie z Chrystusem, dlatego prawdziwe świętowanie dokonuje się tam, gdzie człowiek żyje Jego obecnością i łaską. Sam Jezus dokonał pierwszego cudu na weselu, lubił ucztować, spotykać się z ludźmi przy stole, w dobrej atmosferze – tam dokonywały się też nawrócenia i istotne rozmowy. Nie bałbym się więc świętowania, natomiast odpowiednio ustawiłbym akcenty. Trzeba mieć odwagę, aby wyłamać się z komercyjnych trendów i przywrócić właściwe proporcje oraz sens świętowaniu. I to jest apel, z którym wielu księży zwraca się do rodziców dzieci pierwszokomunijnych. Mam wrażenie, że Kościół mówi o tym od zawsze, nie zawsze jednak chce być usłyszany.

7 JAK PODTRZYMAĆ W DZIECKU DUCHA WIARY PO UROCZYSTOŚCI, GDY NP. PRZESTAJE CHODZIĆ DO KOŚCIOŁA?

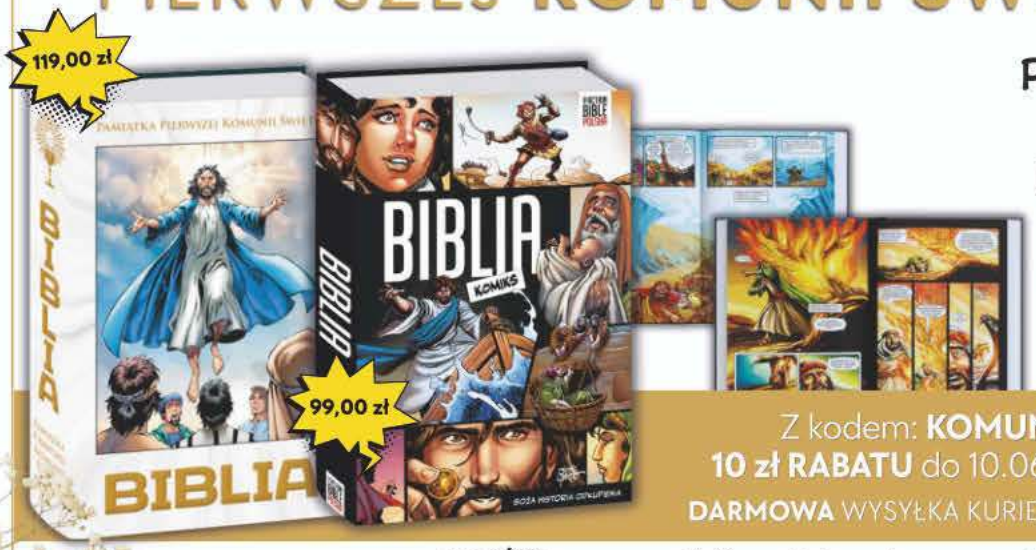
Szukać takiej mszy, gdzie nie jest nudno. Można też zaproponować uczestnictwo w grupie ministranckiej, czy scholii parafialnej – dzieci lubią akcję, lubią uczestniczyć aktywnie w różnych wydarzeniach. Oczywiście msza to nie plac zabaw czy gra, aby ciągle coś się działo. W wychowaniu trzeba pamiętać o przygotowaniu dzieci do uczestnictwa również w poważnych sytuacjach życiowych, gdy nie zawsze musi być „superfajnie". Jednak znając ze słyszenia rodzicielskie rozterki można w ostateczności próbować umówić się z dzieckiem, że po mszy pójdziemy w jego ulubione miejsce lub zrobimy coś co sprawie mu frajdę. Taka umowa pozwala dzieciom przetrwać niejedno wydarzenie, które proponują dorośli.

KS. PRZEMYSŁAW KAWECKI

e-prasa.pl/cd9db3e4f4

Wyjątkowe pamiątki PIERWSZEJ KOMUNII ŚWIĘTEJ

KOMIKSY



PORYWAJĄCA OPOWIEŚĆ UKAZUJĄCA DZIEJE ZBAWIENIA!

Z kodem: **KOMUNIA**
10 zł RABATU do 10.06.2026!
DARMOWA WYSYŁKA KURIEREM DPD!

ZAMÓW na www.religijna.pl lub pod numerem telefonu (12) 345 42 00

Najpiękniejsze książki na Pierwszą komunię Świętą

esprit

Zamów na **www.esprit.com.pl**
lub pod numerem telefonu
12 262 35 51



Z JEZUSEM PRZEZ ROK LITURGICZNY
BP ANTONI DŁUGOSZ

Przewodnik, który pomaga dziecku przeżywać wiarę i odkrywać Jezusa każdego dnia roku liturgicznego.



ŚWIĘCI NA KAŻDY DZIEŃ
MEREDITH HINDS

Inspirujące, pięknie ilustrowane historie świętych, które dzień po dniu pokazują dzieciom, jak zmieniać świat dobrem i wiarą.



MOJA PIERWSZA KOMUNIA ŚWIĘTA
CAROLINE PELLISSIER, VIRGINIE ALADJIDI

Wyjątkowy pamiętnik, który pomaga zachować na całe życie najpiękniejsze wspomnienia z Pierwszej Komunii.



JEZUS MÓWI DO DZIECI. OPOWIEŚCI BIBLIJNE
SARAH YOUNG

Poruszające i pięknie ilustrowane historie biblijne, które w prosty sposób ukazują dzieciom miłość Boga.

eprasa.pl ad9db3e4f4

Biżuteria Vezzi

Idealny prezent na Komunię Świętą







Rabaty do -50%

VEZZI

vezzi.pl













Możliwość graweru

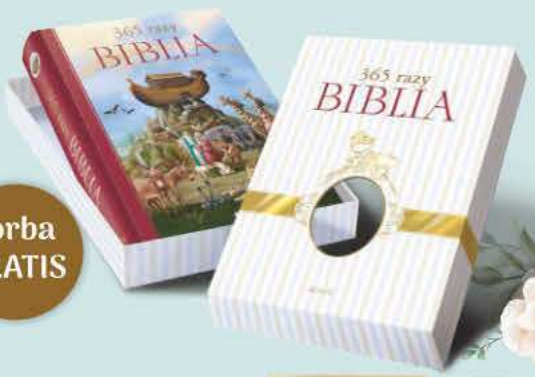
Podaruj Biblię z grawerem!

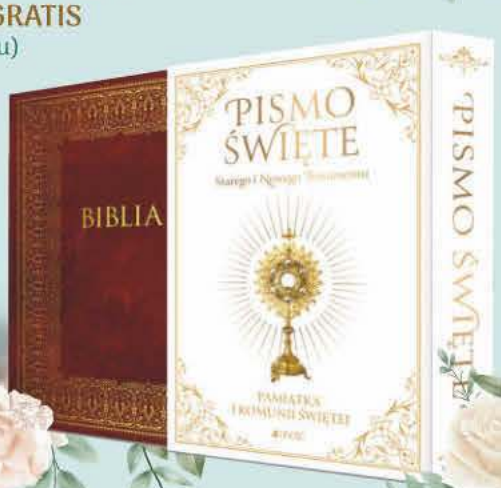
Pamiątka I Komunii Świętej

Tylko u nas przy zakupie dowolnej Biblii możesz otrzymać **pamiątkowy grawer GRATIS**
(kilka wzorów graweru do wyboru)



Torba GRATIS





Zeskanuj kod QR
wejdź do sklepu Jedność
i sprawdź ofertę prezentów
na I Komunię Świętą



Grawer GRATIS

JEDNOŚĆ
www.jednosc.com.pl

eprasa.pl ad9db3e4f4

Słowo Boże dla Ciebie

PROBLEM: *Dlaczego przywódcy tłumaczą wojnę wolą Bożą?*



Wojna sieje śmierć i zniszczenia, a Jezus nawoływał nas do wzajemnej miłości.

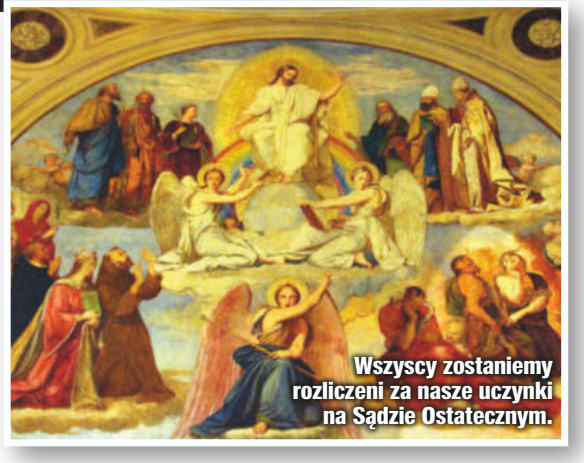
Wojna na Bliskim Wschodzie prowadzona jest rzekomo w imię Boga. Przywódcy powtarzają, że wypełniają biblijne zapowiedzi i wolę Stwórcy. Kłóci mi się to z tym, jak ja widzę religię i miłosiernego Ojca, o którym uczyłam się od dziecka na katechezie. Oglądam bowiem obrazy okrucieństw i ludobójstwa. Nie potrafię pogodzić tych dwóch sprzeczności. Zastanawiam się, jak to możliwe, że politycy są tak zuchwali. Niby wierzą w Pana Boga, a nie obawiają się Jego gniewu za takie kłamstwa?

Marta z Kutna

Co na to Biblia

Strzeżcie się fałszywych proroków, którzy przychodzą do was w owczej skórze, a wewnątrz są drapieżnymi wilkami. Poznacie ich po ich owocach. Czy zbiera się winogrona z ciernia, albo z ostu figi? Tak każde dobre drzewo wydaje dobre owoce, a złe drzewo wydaje złe owoce. Nie może dobre drzewo wydać złych owoców ani złe drzewo wydać dobrych owoców. Każde drzewo, które nie wydaje dobrego owocu, będzie wycięte i w ogień wrzucone. A więc: poznacie ich po ich owocach.

(Mt 7, 15 – 20)



Wszyscy zostaniemy rozliczeni za nasze uczynki na Sądzie Ostatecznym.

JAK ROZUMIEĆ BIBLIJNY CYTAT

Istnieją wojny uzasadnione: w obronie własnej bądź innych przed agresją lub rażącą niesprawiedliwością, ale bezprawna napaść na inne państwo nie może być akceptowana. Tym bardziej zaś usprawiedliwiana powoływaniem się na Pana Boga. To bluźnierstwo, nawet jeśli wychodzi od przywódców świata.

Obecna wojna pokazuje bezwzględność, z jaką postępują niektórzy przywódcy państw. Choć obiecywali pokój i wygaszanie konfliktów, rozpętali kolejny, odwołując się do fałszywych pretekstów. Nie zważają na olbrzymie cierpienie, jakie wywołują. Oprócz żołnierzy giną masowo na Bliskim Wschodzie przecież także niewinni cywile. Silni pokazują, że dla osiągnięcia swoich celów nie wahają się posługiwać kłamstwem. Nie cofają się przed użyciem przemocy wobec bezbronnych, okazując pogardę dla ludzkiej godności, w którą wyposażył każdego z nas Pan Bóg. Co znamienne, ich postępowanie dość zgodnie potępiają ludzie nawet bardzo różniący się od siebie w poglądach politycznych i przekonaniach. Mówi się, że nienawiść jest ślepa. Widać to też na tym przykładzie. Ci, którzy rozpętali tę wojnę, bardzo szybko stracili sympatię i poparcie, jakimi cieszyli się u ludzi na całym świecie. Do zła, jakim jest niesprawiedliwa wojna, agresorzy postanowili dołożyć jeszcze jedną wielką nieprawość. Chcąc wybielić swe działania w oczach opinii światowej, powołują się na wolę Bożą. Twierdzą, że są jej wykonawcami. Posuwają się do bluźnierstwa, gdyż krzywda, jaką wyrządzają innym, jest zaprzeczeniem miłości Ojca do nas wszystkich. „Fałszywi prorocy", jak mówi Biblia, próbują nas zwodzić, ale – o ile się nie nawrócą – czeka ich okrutny los w imię sprawiedliwości. Fałszywe powoływanie się na Pana Boga jest zgorszeniem, ale ma jedną małą dobrą stronę. Skoro politycy, by przypodobać się wyborcom, odwołują się do ich wyznania, to znaczy, że ciągle jest ono dla większości z nas istotne. Wciąż, pomimo mocnej tendencji do oddzielania religii od życia publicznego, żeby liczyć na głosy bardzo znacznej grupy ludzi, trzeba prezentować się jako osoba wierząca. Nawet jeśli to tylko gra. Jednak, jak mówi Ewangelia, przekazując słowa Pana Jezusa, nie powinniśmy kierować się tylko pozą i deklaracjami. Oceniając postępowanie innych, także polityków, lepiej pamiętać, że istotne są owoce ich czynów. Nierzadko cwaniactwo i wyrachowanie każe ubiegającym się o posady mówić to, co podoba się ludziom. A po objęciu stanowiska realizują powzięty wcześniej i sprzeczny z obietnicami plan. Czy można ponownie zaufać takiej osobie? A jednak politycy potrafią po wizerunkowych wpadkach schować się na jakiś czas, a gdy opadnie kurz, powrócić z nowymi obietnicami. Liczą na ludzką naiwność, ale chrześcijańskie miłosierdzie wobec skruszonych grzeszników nie powinno być mylone z łatwowiernością.

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl ad9db3e4f4

Polski misjonarz ratuje dzieci

Z PIEKŁA ULICY W STOLICY ZAMBII

Najtrudniej powiedzieć rodzicom, gdy ciało trudno rozpoznać. A ja nie pojadę do nich bez pewności, że to ich dziecko. Dlatego jeździmy do kostnicy – mówi brat Jacek Rakowski, misjonarz od ponad 20 lat ratujący dzieci z ulic Lusaki, stolicy Zambii.



Brat Jacek ze swoimi podopiecznymi w Lusace.

Targowisko Soweto wgryza się w pamięć. Drapieżne od ognia, pełne dzieci, które marzenia oddały ulicy. Na murze napis „witaj na ulicy diabła". Kilka minut dalej jest reprezentacyjna Cairo Road, ale Soweto, przesiąknięte fetorem czibuku – lokalnego piwa, rozkładających się resztek i palonych opon, sprawia wrażenie miejsca przeklętego. To tu brat Jacek spędza godziny, aby ocalić dzieci, które uwierzyły w lepsze życie na ulicy. – Nie wiedzą co ulica z nimi zrobi. Ja wiem, bo widziałem jak ulica osacza i niszczy. Ale czy mają przez to mieć stracone życie?

DZIADEK ISAAC

Mają po pięć, dziesięć, dwanaście lat. Starszych ulica już wchłonęła. – Wiele poparzonych, pobitych, z trwałymi bliznami. Nie zliczę, ile razy musiałem identyfikować ciała. Nie da się do tego przyzwyczaić – przyznaje. Na ulicy znają go i szanują. Liczą na pomoc brata Isaaca, jak go nazwali. – Choć teraz już częściej słyszę, jak mówią „dziadek Isaac" – śmieje się 52 letni misjonarz. W Lusace prowadzi Dom Nadziei, ośrodek pomocowy dla dzieci z ulicy. – Część sami znajdujemy na ulicach, inne kieruje do nas policja lub opieka społeczna. Każda historia jest inna. Wszystkie łączy jakiś dramat lub cierpienie – przyznaje. Przez lata ośrodek pomógł ponad 1600 chłopcom. - Co miesiąc przyjmujemy kilku nowych. Na co dzień mieszka ok. stu. Celem jest zawsze powrót dziecka do domu, reintegracja z rodziną. Choć to wymaga miesięcy, a nawet lat.



W Domu Nadziei dzieci dostają miłość, opiekę i szansę na lepsze życie.

PRAWO ULICY

Ulica to brutalny świat. Dzieci uczą się przetrwania, wchodząc w świat narkotyków i przemocy. – Wdychają opary po produkcji kleju, by zagłuszyć głód i strach. Tu rządzi prawo dżungli. Silniejszy zawsze ma rację. Dlatego trzeba robić wszystko, aby dzieci nie trafiały na ulicę. Pomoc jest potrzebna, ale taka, która nie pomaga dziecku na niej pozostać – uważa misjonarz. Zainicjował akcję bilboardową na ulicach Lusaki, uświadamiającą o problemie dzieci ulicy i błędnych formach pomocy, jak dawanie dzieciom pieniędzy. – Po 20 latach na ulicy wiem, jak to się kończy. Pieniądze idą na narkotyki, jedzenie jest wymieniane, a dzieci nikt nie wyciąga z ulicy. Pomoc musi być mądra, systemowa, przez sprawdzone ośrodki – podkreśla. Brał m.in. udział w przygotowaniu przepisów prawnych dot. ochrony dzieci. Dzięki dzieci, które złamały prawo, zamiast trafiać do więzienia z dorosłymi, jak to miało miejsce do niedawna w Zambii, trafiają do Domu Nadziei.

JEST NADZIEJA

Brat Jacek rocznie przejeżdża tysiące kilometrów, by odnaleźć rodziny. Odbudowa więzi bywa trudna, czasem jest niemożliwa. Zwłaszcza gdy dziecko było ofiarą przemocy lub wykorzystywania. W Domu Nadziei wiele jest dzieci z traumą, jak 10-letni Adam, którego z przerażoną matką grupa mężczyzn wyciągnęła z chaty, aby uciąć chłopcu rękę, bo czarownik wydał zlecenie na część ciała dziecka z albinizmem. Dziś Adam już jest bezpieczny, odzyskał radość, choć nie ma niestety ręki.

Są też tacy, którzy sami wracają na ulicę, bo ona wciąga. Jednak większość wychodzi na prostą. A dawni podopieczni odwiedzają brata Jacka z własnymi dziećmi. – Ta praca ma zawsze sens – zapewnia.

Dom Nadziei jest szansą na wyrwanie z ulicy, bezdomności, uzależnień. Chroni przed wykorzystaniem. Dzieci mają tu dach nad głową, wyżywienie, szkołę, opiekę medyczną. A to wszystko dzięki dobrym ludziom. – Nie mamy wsparcia od rządu, polegamy na Darczyńcach. Ufamy Panu Bogu i ludziom dobrej woli. I jakoś udaje się iść dalej... – mówi misjonarz.

INESE BŁAŻYCA

Wesprzyj pomoc dzieciom z Domu Nadziei przez ulotkę dołączoną do magazynu. Filmy i więcej informacji o Domu Nadziei na stronie Fundacji W STRONĘ AFRYKI, wspierającej ośrodek: www.wstroneafryki.pl

Fot.: Fundacja „W stronę Afryki" (2)

eprasa.pl ad9db3e4f4

MAŁE, ALE BOGATE państwo

Stolica Apostolska dysponuje wielkim majątkiem. Wartość rynkową zabytków trudno szacować.

Watykan to najmniejsze państwo świata, ale jego skarbce są zasobne.



Stolica Piotrowa ma własne monety z wizerunkami ostatnich papieży (tu z Janem Pawłem II).



Watykan idzie z postępem i operuje też kryptowalutami.

Według opracowania amerykańskiego magazynu „Fortune" sprzed kilku lat, wartość całkowitego budżetu operacyjnego Watykanu i Stolicy Apostolskiej wynosi około 700 mln dolarów. Posiadają one również portfel akcji, obligacji i złota o wartości 920 milionów dolarów. Same zapasy złota Watykanu, zdeponowane w USA, wyceniane są obecnie na 50 mln dolarów. Są także nieruchomości warte 1,35 mld dolarów. Wartość księgową Banku Watykańskiego szacuje się z kolei na około 972 mln dolarów. Aktywa w kasie Banku Watykańskiego to głównie wpływy z diecezji, prywatne wpłaty od wiernych, a także zyski ze sprzedaży pamiątek i biletów do Muzeów Watykańskich.

BEZCENNE DZIEŁA SZTUKI

Zaskakująco wysokie dochody przynoszą wpływy z pielgrzymek i wizyt w Muzeach i Ogrodach Watykańskich. Co roku odwiedza je kilka milionów turystów. A przecież turyści odwiedzający to miejsce chcą przywieźć z Rzymu pamiątki związane z papieżem. Wszystkie zabytki architektoniczne i dzieła sztuki



Sklepy z pamiątkami doskonale w Watykanie prosperują.

eprasa.pl ad9db3e4f4



Bank watykański obraca wielkimi kwotami.



Dzięki milionom turystów muzea przynoszą najmniejszemu państwu świata ok. 130 mln dolarów przychodu rocznie.

Hojni turyści

Turyści, którzy przybywają z różnych krajów świata na pielgrzymkę do Watykanu, masowo kupują tam pamiątki związane ze Stolicą Apostolską i papieżem – gadżety z podobiznami następcy świętego Piotra, kalendarzyki z reprodukcjami dzieł sztuki, a także dewocjonalia: różańce, medaliki, krzyżyki, obrazki, figury świętych.

w Muzeach Watykańskich – m.in. freski w Kaplicy Sykstyńskiej, obrazy najwybitniejszych malarzy, bezcenne rzeźby, starodruki i rękopisy są bezcenne. Ich wartość rynkowa jest trudna, może nawet niemożliwa do oszacowania. Watykan nie ma oczywiście zamiaru ich sprzedawać. Nic dziwnego. Dzięki milionom turystów muzea przynoszą ok. 130 mln dolarów przychodu rocznie. Stolica Piotrowa bije także własne monety, emituje także znaczki pocztowe, zarządza gazetą oraz radiem. Także bank watykański obraca ogromnymi kwotami.

DONACJA KONSTANTYNA

Kościół istnieje od dwóch tysięcy lat i aby przetrwać oraz zapewnić sobie źródło utrzymania, musiał korzystać z hojności wyznawców. Jednym z pierwszych dobroczyńców Kościoła był cesarz rzymski Konstantyn. Pod wpływem wizji, która zapewniła mu zwycięstwo w bitwie, przestał prześladować chrześcijan i zrównał ich w prawach z innymi religiami w Cesarstwie Rzymskim. Jego matka, św. Helena, podróżowała po Ziemi Świętej i odkrywała dla potomnych miejsca związane z Chrystusem. Za największe fałszerstwo w dziejach uznaje się tzw. Donację Konstantyna. To od imienia oddanego chrześcijanom imperatora wzięła się nazwa podrobionego dokumentu z VIII lub IX stulecia, na mocy którego Kościół w świetle prawa odziedziczył po cesarzu przywileje, nadania i dobra ziemskie. Rzekoma darowizna na rzecz Kościoła była przełomem dla instytucji i zapewniła jej bogactwo.

DENAR ŚWIĘTEGO PIOTRA

W średniowieczu państwa chrześcijańskie uiszczały na rzecz papiestwa daninę nazywaną Denarem św. Piotra lub Świętopietrzem. To zbiórka prowadzona w każdym kościele raz w roku, z której środki są przekazywane Stolicy Apostolskiej. W Polsce daninę zobowiązał się płacić już Mieszko I, oddając pod opiekę biskupowi Rzymu państwo Polan. Tradycję finansowego wspierania Stolicy Apostolskiej utrwalił w 1871 roku papież Pius XI. Pieniądze pochodzą też z darów osób prywatnych. W 2021 roku łącznie w funduszu zebrano 46,9 milionów euro. Wpłaty z tytułu świętopietrza mają charakter datków i są wykorzystywane na cele dobroczynne.

MAGDALENA PINKWART

HUMOR ŚWIĘTYCH



Szusował na nartach

Niemal całe miasteczko zebrało się przy parafialnym kościele w oczekiwaniu na przyjazd arcybiskupa, Karola Wojtyły. – Jedzie, jedzie! – rozległy się głosy, gdy na horyzoncie pojawił się ciemny punkt. Po chwili jednak okazało się, że to nie limuzyna, tylko mężczyzna w narciarskiej kurtce. Zbliżał się do oczekującego tłumu. Spod kurtki wystawała czerwona sutanna. Chwilę później uwaga wszystkich skupiła się jednak na zmierzającym w stronę tłumu samochodzie. – To musi być limuzyna arcybiskupa – ustalono. W międzyczasie narciarz odpiął narty i wszedł do kościółka. Gdy samochód zatrzymał się, proboszcz podbiegł, by otworzyć ekscelencji drzwi, a tłum wiwatował. Okazało się jednak, że w limuzynie nie ma przyszłego papieża, za to w drzwiach kościółka ukazał się ministrant: – Arcybiskup jest już przy ołtarzu! – krzyknął. – Chodźcie do kościoła!

Nosiła je pod pachą



Św. Jadwiga Śląska starała się żyć w ascezie i umartwieniach. Zimą często chodziła boso po śniegu, ale tę surową pokutę starannie przed ludźmi ukrywała. Pewnego razu opat, Günther II, jej spowiednik, podarował jej trzewiki i z mocą nakazał, aby je nosiła. Po upływie roku przekonał się, że trzewiki były nieużywane. Skarcił ją wówczas za nieposłuszeństwo, martwiąc się o jej zdrowie, ale Jadwiga odpowiedziała skromnie: „Ależ ojcze, posłuchałam cię. Oto trzewiki, dane mi przez ciebie, nosiłam je często”. Okazało się, że przyszła święta nosiła je... pod pachą! Dopiero późniejszy spowiednik pozwolił, aby tak twardej pokucie oddawała się aż do samej śmierci.

Niech sobie żartuje

Św. Ignacy przed nawróceniem był zuchwały i próżny, oddany hazardowym grom, miłostkom i pojedynkom. Gdy wszedł na drogę wiary, stał się pokorny i nieskory do bójek. Kiedy po otrzymaniu święceń kapłańskich szedł z towarzyszami z Wenecji do Padwy, napotkał młodego pasterza, który zaczął wyśmiewać jego ubogie ubranie. Ignacy stanął i z uśmiechem czekał, aż wieśniak nażartuje się zeń do woli. O. Laynez, który szedł z nim, starał się nakłonić go do dalszej drogi, lecz Ignacy odpowiedział spokojnie i z pokorą: „Dlaczegóż miałbym pozbawić tego chłopca drobnej przyjemności, jaką mu sprawia mój widok?”.

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

eprasa.pl ad9db3e4f4

O. Tomasz Grabiec



Kiedy jedzie na akcję, wyglądem nie różni się od reszty ekipy.


Ojciec Tomasz Grabiec porusza się po Wołczynie na rowerze, wyposażonym w sprzęt strażacki.


Pogodę ducha i dobrą formę zachowuje na co dzień.

Gaszenie pożarów TO MOJA SPECJALNOŚĆ

Szybko dał się poznać jako oddany Bogu i wiernym duszpasterz, ale parafianie byli zaskoczeni, gdy do posługi kapłańskiej dodał też służbę w Ochotniej Straży Pożarnej.

Spokojnie można stwierdzić, że ojciec Tomasz Grabiec równie skutecznie podtrzymuje u wiernych płomień wiary, jak pomaga gasić pożary, gdy ogień chce strawić ich dobytek.

– Kiedy trafiłem do parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Wołczynie na Opolszczyźnie, szybko zetknąłem się z dużą życzliwością mieszkańców – opowiada o. Tomasz. – Tutaj ludzie są chętni do pomocy jedni drugim. Przekonałem się o tym choćby wtedy, gdy miejscowi strażacy pomogli mi w czyszczeniu rynien kościoła – dodaje.

Zrobili to rzeczywiście za „Bóg zapłać", ale duchowny chciał się im jakoś odwdzięczyć. Bronili się przed tym, zapewniając, że kościół jest także ich, więc chcą o niego dbać.

– Z tamtego zdarzenia pozostała mi bardzo dobra relacja z szefem wołczyńskiej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej – wspomina. – Z czasem się zaprzyjaźniliśmy i kiedy zaproponował mi, żebym został jej kapelanem, zgodziłem się, choć musiałem chwilę nad tym pomyśleć. W trakcie rozważań zawyła syrena alarmowa i rozpoczęła się akcja gaśnicza. Przez okno zobaczyłem pędzących na nią ludzi. Zrozumiałem, że to był dla mnie wyraźny znak – wyznaje.

Słowo do Ciebie

„Pan Bóg dla każdego z nas ma jakąś rolę, tylko trzeba się rozeznać w Jego planach." – mówi o. Tomasz

Od razu podkreśla, że zawsze miał szacunek do wszelkich służb mundurowych. Nie bez powodu – pochodzi z Wałcza, w którym tradycyjnie silne są formacje wojska czy policji.

– Mój najstarszy brat, gdy istniała obowiązkowa służba, był dowódcą, brat bliźniak też – opowiada. – A i tata nosił mundur, choć już inny, bo kolejarski. Jeździł m.in. do wypadków. tzw. piętnastką, czyli drezyną. Miał krótkofalówkę, respekt u ludzi i u mnie – mówi.

ODWAGI MU NIE BRAKUJE

Nic dziwnego, że po latach szybko się odnalazł w gronie strażaków.

– Ich oddanie i odwaga są imponujące. A możliwość zapewnienia im duchowego wsparcia to dla mnie zaszczyt – zaznacza.

Szybko się okazało, że i duchownemu odwagi czy sprawności fizycznej, nie

eprasa.pl ad9db3e4f4



Świetnie się czuje w gronie innych strażaków z OSP. Dobrze rozumie ich służbę.

brakuje. Pewnie to zasługa zdrowego, sportowego trybu życia.

– Jestem maratończykiem, mam za sobą 10 maratonów i regularnie dbam o tężyznę fizyczną – wyjaśnia.

Szybko miał okazję to udowodnić na kolejnych akcjach gaśniczych i wyjazdach do wypadków.

DODAJE OTUCHY

– Jeśli mogłem się przydać, aktywnie się włączałem w ratowanie życia czy mienia – opowiada. – Ale też, gdy już udało się opanować żywioł i zabezpieczyć teren, gotów byłem pocieszać, dodawać otuchy i nadziei tym, których doświadczyło jakieś nieszczęście – stwierdza.

Już wcześniej miał okazję m.in. towarzyszyć w odchodzeniu ofiarom tragicznych zdarzeń. Raz, po dramatycznym wypadku zdążył udzielić ostatniego rozgrzeszenia ofiarom, co później pomogło ich rodzinie przetrwać żałobę.

– To moja rola – mówi skromnie. – Ale oczywiście jestem też pełnoprawnym strażakiem i idę tam, gdzie moi druhowie. Tak samo jak oni wyposażony w sprzęt gaśniczy i inne, niezbędne akcesoria. Z tą różnicą, że trzymam w remizie także olej do sakramentów na wyjazdy – dodaje.

Ludzie czasem go nie rozpoznają w strażackim ekwipunku, ale później dziękują za to, co dla nich robi. Gdy są w rozpaczy, bo tracą w płomieniach dorobek całego życia, często on jest dla nich jedynym oparciem w rozmowie, pocieszeniem.

– Nazywamy go naszym „Ojcem Mateuszem”, bo często porusza się na rowerze – zdradza jedna z parafianek. Rower jest niecodzienny – nie tylko dlatego, że dostał go w prezencie od strażackiej braci. Ma bowiem także zabawne, choć najprawdziwsze akcesoria, takie jak wąż strażacki czy profesjonalna latarka.

– I do tego strażacki kask zamiast kolarskiego – uśmiecha się ojciec Tomasz. – Ten rower ma jeszcze jedną zaletę: można nim dojechać tam, gdzie czasem nie wjedzie samochód – opowiada.

Aktywność w straży pożarnej to kolejny etap na liście jego prospołecznych działań. Koordynował już pomoc w czasie napływu uchodźców wojennych z Ukrainy, jest dyrektorem poradni specjalistycznej we Wrocławiu.

– Ale bycie strażakiem to coś innego – stwierdza. – Myślę, że takim Strażakiem przez duże „S” jest także Pan Bóg, bo od strony duchowej podejmuje interwencje na różnych polach. I to nieustannie. Ja jestem tylko maleńkim trybikiem w bożych planach – podkreśla.

ANNA WIŚNIEWSKA

Fot.: Fotoraport/archiwum domowe(4)

ZAMÓW DO DOMU ludzie i wiara PRENUMERATĘ MIESIĘCZNIKA

Prenumerata to same korzyści!

2 wydania gratis*

✔ dostawa do domu
✔ gwarancja stałej ceny
✔ co miesiąc nowe treści, które zbliżą Cię do Boga



Dostępny również w wersji cyfrowej!

NIE ZWLEKAJ. ZAMÓW JUŻ TERAZ.

12 WYDAŃ ZA 59 ZŁ

Zamów przez telefon 67 210 86 05 lub 67 354 16 05, Zamów e-mailowo prenumerata@bauer.pl. Zamów online w sklepie www.czytelnia.pl.

*Wydania gratisowe liczone w odniesieniu do cen okładkowych

WARUNKI PRENUMERATY

Wysyłkę realizujemy za pośrednictwem Poczty Polskiej, listem ekonomicznym. Na terenie kraju koszt wysyłki pokrywa Wydawnictwo. W przypadku prenumeraty wysyłanej poza granice kraju do cen prenumeraty doliczamy opłatę pocztową, zgodną z cennikiem Poczty Polskiej. Termin dostawy jest zgodny z regulaminem Poczty Polskiej. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy kodeksu cywilnego oraz ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w regulaminie sklepu na stronie www.czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl adb0db3e4f4

NARESZCIE wy



KIEDY PO POMOC

● Jakość snu jest ważniejsza niż liczba przespanych godzin, choć mniej niż 7 może odbić się na zdrowiu. Tymczasem szacunkowe dane wskazują, że 67% Polek po 60-tce budzi się co najmniej raz w nocy. To efekt spadku poziomu melatoniny po menopauzie. Jeśli domowe sposoby nie pomagają, warto zwrócić się o poradę do lekarza.

Przespać całą noc – to marzenie wielu z nas. Ale co zrobić, gdy sen nie przychodzi lub jest zbyt lekki, by dawał regenerację? Warto wtedy wypróbować mniej znane sposoby.

Trudno ci zasnąć, często wybudzasz się w nocy, a rano czujesz się jak po trzech dniach marszobiegu? Spora część z nas tak ma. Na szczęście są naturalne metody, które pomagają uspokoić pędzące myśli i zrelaksować ciało. Tobie pozostanie już tylko przykryć się ciepłą kołderką, wtulić w poduszkę i zapaść w głęboki, dający wytchnienie sen.

CIEPŁE STOPY, CHŁODNA GŁOWA

Załóż na noc skarpetki (jeśli jesteś zmarźluchem, nawet wiosną czy latem mogą być wełniane). Kiedy stopy są ciepłe, naczynia krwionośne w nich się rozszerzają i odprowadzają ciepło z ciała właśnie przez skórę stóp. To dla organizmu sygnał, że czas spać. Poduszka natomiast powinna być chłodna (wypróbuj satynową poszewkę). Dzięki temu mózg łatwiej przechodzi w tryb spoczynku.

PRZEGADANIE DNIA PO POŁUDNIU

Wieczorem, kiedy kładziesz się do łóżka, przypominają ci się wszystkie sprawy, zmartwienia, niedokończone zadania. Mózg chce je „przetworzyć" i nie możesz zasnąć. Zrób to wcześniej, o 18.00, 19.00. Usiądź na 15 minut i omów sama ze sobą cały dzień. Co się wydarzyło? Co poszło dobrze, co źle? Co planujesz jutro? Po kwadransie zostaw to, by mózg przestawił się z analizy na wyciszenie.

ODWRÓCONA PIRAMIDA POSIŁKÓW

Jesz skromne śniadanie, średni obiad i obfitą kolację? Spróbuj odwrócić te proporcje. Śniadanie powinno być białkowo-tłuszczowe, z dodatkiem węglowodanów. Obiad niezbyt skromny. Kolacja lekka: tyle, żebyś nie była głodna, ale żołądek nie był przepełniony. Efekty powinnaś zobaczyć po ok. tygodniu.

SKUTECZNE ZASYPIANIE, CZYLI EFEKT KOTA

Koty potrafią spać wszędzie, w każdej pozycji, w każdym miejscu. My, ludzie, wpadamy w rutynę. Zawsze ta sama

WAŻNA TEMPERATURA

Powinna wynosić ok. 16-18°C. W chłodniejsze miesiące kaloryfer w sypialni powinien więc być wyłączony lub termostat ustawiony na jedynce. Bo najlepiej spać pod ciepłą kołdrą, ale w chłodnym pomieszczeniu. Ciało potrzebuje niskiej temperatury otoczenia, by mogło obniżyć swoją wewnętrzną i się zregenerować.

WSPARCIE Z NATURY PRZED SNEM



SZAFRAN – UKOI SYSTEM NERWOWY

Po 60. r.ż. to m.in. jego „przewrażliwienie" odpowiada za bezsenność. 3-4 nitki szafranu zalej w filiżance wrzątkiem. Parz 10 minut, pij godzinę przed pójściem spać.

MAJERANEK ROZLUŹNI I WYCISZY



Jest źródłem olejku eterycznego (bogatego m.in. w linalol). Działa uspokajająco i rozluźnia napięte mięśnie. Łyżeczkę suszonego ziela zalej szklanką wrzątku, parz 15 minut – wypij godzinę przed snem.



LUKRECJA ZŁAGODZI NAPIĘCIE

Odwar z jej korzenia pomaga obniżyć poziom hormonu stresu. Łyżeczkę pokruszonego korzenia zalej szklanką zimnej wody, gotuj 5 minut, przecedź. Pij dwie godziny przed snem. Nie stosuj przy nadciśnieniu.

SÓL EPSOM PRZYWOŁA SENNOŚĆ



Popularna sól to inaczej siarczan magnezu. Ok. 1,5 godziny przed snem 400 g soli wsyp do wanny z ciepłą wodą, poleż w niej 15 minut. Zabieg pomoże uzupełnić braki magnezu, rozluźnią się mięśnie i uspokoi układ nerwowy.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

eprasa.pl a6d6b3e4f4

spana!



ODLICZANIE 10-3-2-1-0

Jeśli zastosujesz poniższe zasady, będziesz mieć dużo większe szanse obudzić się wypoczęta.

- 10 godzin przed snem – zero kofeiny. Nie pij kawy, zielonej herbaty, napojów typu cola, kakao. Kofeina zostaje w organizmie dłużej niż myślimy, a po 60. r. ż. jej metabolizm zwalnia.
- 3 godziny przed – ostatni duży posiłek. Pełny żołądek może wybudzać.
- 2 godziny przed – koniec pracy, intensywnych rozmów. Mózg musi przestawić się na tryb odpoczynku.
- 1 godzina przed – wyłącz ekrany (komórkę, telewizor, komputer). Niebieskie światło blokuje produkcję melatoniny.
- 0 – to ilość... włączania drzemki w budziku. Rano wstań od razu, nawet gdy czujesz senność. Po kilku dniach budzikowe drzemki nie będą ci potrzebne.

strona łóżka, ta sama pozycja, ta sama poduszka. I jeśli budzisz się regularnie o trzeciej nad ranem, mózg zaczyna kojarzyć to konkretne miejsce właśnie z tym przebudzeniem. Zmień więc stronę. Jeśli zwykle śpisz po prawej, przesuń się na lewą. Albo połóż poduszkę po drugiej stronie. Niektórzy mówią, że pomaga nawet położenie się „odwrotnie" – głową tam, gdzie zazwyczaj mają stopy. Zmiana miejsca to dla mózgu reset. Nowe otoczenie, nawet minimalnie inne, przerywa automatyczne skojarzenia.

LEPSZE SPANIE PO SKANDYNAWSKU

W Danii, Szwecji czy Norwegii wiele par śpi pod dwoma oddzielnymi kołdrami na jednym łóżku. To rozwiązanie większości nocnych konfliktów, które utrudniają zdrowy wypoczynek. Jedno z pary zwykle ściąga kołdrę na swoją stronę. Drugie stale odkrywa ramiona. Jedno lubi gruby ciepły piernat, drugie – cienki kocyk. Jedno się kręci w nocy, drugie budzi się przy każdym ruchu. Dwie osobne kołdry eliminują te problemy natychmiast. Nie tracisz bliskości – wciąż śpicie razem, możecie się przytulić przed snem. Ale każde ma odpowiednią temperaturę, przestrzeń i swobodę ruchu.

DWA OWOCE KIWI GODZINĘ PRZED SNEM

Kiwi zawiera tryptofan – prekursor serotoniny, która jest wykorzystywana do produkcji melatoniny – i antyoksydanty, które pomagają organizmowi się wyciszyć. Zjedz nie jedno, ale dwa owoce średniej wielkości.

Fot.: Adobe Stock (7), mat.prasowe (3)

BEZ RECEPTY



Wysoko przyswajalny magnez bez barwników
Pierwiastek ten odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego, mięśniowego i sercowo-naczyniowego. ProMagnez łatwo jest zażyć, bo rozpuszcza się w wodzie, tworząc cytrynian magnezu – jedną z najlepiej przyswajalnych form. Bez konserwantów, substancji antyzbrylających, słodzących czy aromatów. Dostępne w sieci Rossmann.

CENA: OD OK. 12 ZŁ (10 SASZETEK).



Wcierka trychologiczna do włosów suchych i łamliwych
z ekstraktem z rozmarynu (jest bogaty w wapń, żelazo oraz witaminy A, C i B6) odżywia skórę głowy. Dzięki temu chroni przed nadmiernym wypadaniem pasm, gdy przyczyną jest np. osłabienie organizmu lub trwająca dłużej choroba. Efekty daje regularne stosowanie (minimum miesiąc). www.venita.pl.

CENA: OK. 19 ZŁ (100 ML)



Pasta do zębów o łagodnej dla szkliwa ścieralności (RDA 11)
z kurkumą, eukaliptusem, koenzymem Q10, goździkami i cytryną usuwa przebarwienia powstałe na szkliwie zębów, jednocześnie chroniąc dziąsła i wzmacniając szkliwo. Pomaga w utrzymaniu naturalnej mikroflory w jamie ustnej. Odpowiednia do stosowania ze szczoteczkami sonicznymi dzięki niskiemu wskaźnikowi ścieralności (bialaperla.com.pl).

CENA: OK. 17 ZŁ (75 ML)

CZYTELNICZKA RADZI



Gdy zaczynam mieć zatwardzenia lub spada mi odporność, kupuję większą ilość mandarynek (często gdy są w promocji). Te aromatyczne owoce pomogły mi pozbyć się różnych codziennych dolegliwości.

Janina z Białegostoku

MOJA METODA NA NAWRACAJĄCE INFEKCJE, BRAK ENERGII I KŁOPOTY Z WYPRÓŻNIANIEM

Zastosowanie: Staram się zjadać codziennie 3-4 świeże mandarynki z jak największą ilością białej siateczki na cząstkach. Wspiera ona trawienie i karmi dobre bakterie jelitowe. Czasem dodaję owoce do sałatek lub płatków i jogurtu. Już po tygodniu czuję różnicę. Nie marnuję też skórek. Suszę je na słońcu (w ciepłe miesiące), w piekarniku (w 50°C przez ok. godzinę) lub na kaloryferze, a potem przechowuję w słoiku. Zalewam je wrzątkiem i piję jak herbatę albo dodaję do zwykłej czarnej herbaty dla aromatu. Mandarynki przed obraniem dokładnie myję wodą z mydłem i sparzam (są pryskane chemikaliami).

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.

eprasa.pl ad0db3e4f4

Rabarbar MA TERAZ SWÓJ CZAS!



JAK U BABCI

Ciasto sernikowe

SKŁADNIKI: • 200 g mąki • 180 g cukru • szczypta soli • 1 op. (7-8 g) drożdży instant • 40 g masła • 100 ml mleka • 3 jajka • 400 g rabarbaru • 1 cytryna • 750 g mielonego twarogu • 2 op. budyniu waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, 30 g cukru, sól i drożdże wsyp do miseczki. Masło stop, wymieszaj z mlekiem. Wlej do sypkich składników. Wbij jajko. Zagnieć gładkie ciasto. Odstaw na 60 minut w ciepłe miejsce. Rabarbar oczyść, pokrój. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Ubij 2 białka. Pianę z białek połącz z twarogiem, resztą cukru, sokiem i skórką z cytryny. Dodaj żółtka oraz proszek budyniowy i rabarbar. Wymieszaj mikserem.
2. Ciasto drożdżowe cienko rozwałkuj. Plackiem wylep spód i bok okrągłej formy (np. tortownicy) wyłożonej pergaminem. Nałóż na ciasto drożdżowe masę serową. Piecz ok. 50 minut w temp. 180°C. Wystudź, a potem włóż, nawet na całą noc, do lodówki.

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



DOBRY POMYSŁ

Placek niedzielny z bezikami

SKŁADNIKI: • 500 g truskawek • 4 łodygi rabarbaru • 100 g bezików • po 300 g masła, cukru i mąki pszennej • 1 op. cukru waniliowego • szczypta soli • 6 jajek • 150 g mąki ziemniaczanej • 1 op. (15 g) proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki opłucz, oczyść z szypułek, grubo pokrój. Rabarbar oczyść, opłucz, potnij na kawałeczki, zawiń w ręcznik papierowy i kilka razy mocno naciśnij deską kuchenną. Bezy grubo pokrusz, odłóż.
2. Masło utrzyj z 225 g cukru, cukrem waniliowym i szczyptą soli. Kolejno wbij jajka. Mąkę pszenną przesiej z proszkiem do pieczenia, wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Małymi porcjami wsypuj do ucieranej masy. Na koniec dołóż do ciasta połowę bezików oraz pokrojone truskawki i rabarbar. Delikatnie przemieszaj.
3. Ciasto nałóż do blachy wyłożonej pergaminem. Posyp resztą cukru. Piecz ok. 45 minut w 175°C. Posyp resztą bezików. Wyjmij z piekarnika i wystudź. Podawaj np. z bitą śmietaną.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** łatwy



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

eprasa.pl ad9db3e4f4





PYSZNY I KRUCHY

Ucieraniec pod bezą

SKŁADNIKI: • 4 jajka • 3/4 szkl. cukru • 1 szkl. oleju • 1 i 1/3 szkl. + 2 łyżki mąki pszennej • 1/2 szkl. mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 5 łodyg rabarbaru • 3 białka • 3 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar umyj, oczyść, pokrój na kawałki (2-3 cm). Oprósz 2 łyżkami mąki. Jajka utrzyj z cukrem na puszystą masę. Zmiksuj ją z olejem. Przesiej resztę mąki pszennej z proszkiem do pieczenia i wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Dodawaj porcjami do ucieranej masy.
2. Ciasto nałóż do formy wyłożonej pergaminem. Na wierzchu ułóż warstwę rabarbaru. Piecz ok. 30 minut w 180°C. Białka ubij na sztywno, pod koniec dodając cukier puder. Ubijaj, aż piana stanie się sztywna i szklista.
3. Bezę wyciśnij ozdobnie na ciasto. Piecz jeszcze ok. 15 minut. Wystudź. Podaj np. z lodami waniliowymi, śmietankowymi lub z bitą śmietaną.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 12 **Stopień trudności:** łatwy

Z WINNĄ NUTĄ



Panna cotta z wanilią

SKŁADNIKI: • 2 łyżeczki żelatyny • 500 g śmietany 30% • 1 laska wanilii • 75 g cukru pudru • 4 łodygi rabarbaru • po 50 ml białego wina oraz ajerkoniaku • 1 łyżka cukru • ciasteczka amaretti • mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj 2 łyżeczki żelatyny z 3 łyżkami wody. Laskę wanilii przekrój wzdłuż, zeskrob ziarenka. Śmietanę mocno podgrzej w rondelku z cukrem pudrem, laską wanilii i zeskrobanymi ziarenkami. Nie gotuj. Wyjmij wanilię, rozpuść żelatynę w śmietanie.
2. Masę śmietanową dobrze wymieszaj, żeby nie było w niej grudek. Nalej do 4 foremek albo przelanych zimną wodą filiżanek, schłodź.
3. Łodygi rabarbaru oczyść, umyj, pokrój w kosteczkę. Zalej w garnku winem i 50 ml wody. Wsyp cukier. Duś, mieszając, 10 minut. Zdejmij z ognia, wlej ajerkoniak i wymieszaj. Panna cottę wybij ostrożnie z foremek, ułóż na talerzykach. Polej ciepłym sosem rabarbarowym. Posyp pokruszonymi ciasteczkami amaretti (ew. innymi ciasteczkami migdałowymi) i ozdób miętą.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



Kuchnia św. Hildegardy

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

Krupnik orkiszowy

SKŁADNIKI: • 150 g kaszy orkiszowej • 1 ćwiartka z kurczaka • 2-3 młode marchewki • 1-2 młode pietruszki • 1 młody seler • 1 bulwa kopru włoskiego (fenkułu) • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1 łyżka oleju • 4 ziemniaki • 1 łyżka przyprawy św. Hildegardy, ew. po 1/4 łyżeczki nasion kopru włoskiego, cząbru, ziół prowansalskich i galgantu • sól • pieprz • natka pietruszki do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Kurczaka zalej ok. 2 l wody, posól, gotuj 20 minut. Kaszę wypłucz na sitku. Cebule obierz, posiekaj. Podsmaż na oleju. Marchewkę, pietruszkę, seler, ziemniaki i czosnek obierz, drobno pokrój. Fenkuł oczyść, pokrój w kostkę lub w piórka. Dodaj do wywaru marchewkę, pietruszkę, seler, czosnek i kaszę. Gotuj 10 minut. Dołóż ziemniaki, fenkuł, cebulkę i przyprawy. Gotuj ok. 10-15 minut, aż wszystkie warzywa zmiękną.
2. Wyjmij kurczaka, zdejmij mięso z kości, włóż z powrotem do krupniku. Ew. zupę jeszcze dopraw, posyp natką.

Czas przygotowania: 55 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy



eprasa.pl ad9db3e4f4

OJCIEC ŚWIĘTY POWIEDZIAŁ

KAMERUN 18 KWIETNIA



„Jezus przybliża się do nas: nie uspokaja od razu burz, ale dołącza do nas pośród niebezpieczeństw i zaprasza też nas, w radościach i smutkach, byśmy byli razem, solidarni, jak uczniowie, na tej samej łodzi” – w homilii podczas mszy św. w Jaunde.

ANGOLA 19 KWIETNIA

„Aby głodni mieli co jeść, chorzy otrzymali leczenie, dzieci wykształcenie, a osoby starsze, by miały spokój w wieku dojrzałym. O tym wszystkim myśli matka:



o tym wszystkim myśli Maryja i zaprasza również nas, abyśmy dzielili Jej zatroskanie” – podczas modlitwy różańcowej w Muximie.

GWINEA RÓWN. 23 KWIETNIA

„Celebrując razem Eucharystię, dawajcie swoim życiem świadectwo wierze, która zbawia, żeby słowo Boże stawało się dobrym chlebem dla wszystkich” – w homilii podczas mszy św. w Malabo.



WATYKAN 26 KWIETNIA

„Jezus nie przychodzi po to, żeby skrasć nasze życie, ale oświecać je światłem swojej mądrości. (...) On otwiera je na pełniejsze i trwalsze szczęście” – przed modlitwą „Regina Caeli”.





Papież ma Czarnym Lądzie spędził 11 dni. To jego najdłuższa, jak dotąd, podróż apostolska.

PAPIEŻ DAŁ Afryce nadzie

Już w maju ubiegłego roku powiedziałem: w swoją pierwszą podróż chciałbym wybrać się do Afryki – przypomniał Ojciec Święty. Na spełnienie tego pragnienia musiał czekać prawie rok. A wcześniej odwiedził Turcję, Liban i Monako.

Pielgrzymkę po Czarnym Lądzie Ojciec Święty rozpoczął od Algierii, bliskiej jego sercu ze względu na św. Augustyna. Leon XIV jest pierwszym papieżem, który odwiedził ten kraj. Z radością wyruszył do Annaby – starożytnej Hippony, w której św. Augustyn przez 34 lata był biskupem. Wzruszony papież udał się na stanowisko archeologiczne, gdzie zachowały się pozostałości miasta, w tym tzw. Bazylika Pokoju. To tam, na przełomie IV i V wieku, pełnił posługę św. Augustyn. Mimo deszczu i porywistego wiatru papież przechadzał się wśród ruin. Potem złożył tam wieniec kwiatów, krótko się pomodlił, a także posadził drzewko oliwne.

CHŁOPIEC, KTÓRY BIEGŁ DO PAPIEŻA

Podczas podróży apostolskiej po Czarnym Lądzie papież nie stronił od mocnych i odważnych wypowiedzi. – Świat jest niszczony przez garstkę tyranów trzymających władzę – stwierdził Leon XIV w Kamerunie. I dodał, że nasz glob „wspierają niezliczone rzesze solidarnych braci i sióstr”. Wezwał przywódców światowych do „zdecydowanej zmiany kursu”, wskazując na poważne zaniedbania, których się dopuszczają. – Przymykają oczy na fakt, że miliardy dolarów wydawane są na zabijanie, gdy brakuje środków na leczenie i edukację – wskazywał Ojciec Święty, do głębi przejęty trudnymi warunkami życia w Afryce. Mieszkańcom, z którymi spotykał się przez 11 dni, okazywał serce i wsparcie. Nie brakowało wzruszających chwil. Świat obiegło nagranie, na którym widać, jak dziewczynka w granatowej sukience nagle, kierowana porywem serca, zaczyna biec w stronę Leona XIV. Miało to miejsce po mszy,

eprasa.pl ad9db3e4f4



Mieszkańcy Afryki entuzjastycznie witali Ojca Świętego.



Leon XIV przytula dziewczynkę, która spontanicznie do niego podbiegła.

...ję którą Ojciec Święty odprawił w Bamendzie w Kamerunie. Papież, na widok zmierzającej w jego stronę dziewczynki, której nie zatrzymała ochrona, wyciągnął ręce i chwilę później dziecko znalazło się w jego ramionach. Podobnych scen chwytających za serce było więcej. W Angoli, w prowincji Lunda-Sul, która słynie z wydobycia diamentów, a jej mieszkańcy żyją tam w skrajnym ubóstwie, ludzie gromadzili się na dachach, pagórkach i trasie przejazdu papamobile. Uwagę mediów przykuł chłopiec w żółtych spodniach wytrwale biegnący wzdłuż trasy przejazdu. Machał przy tym radośnie do papieża, jakby chciał jak najdłużej cieszyć się tą wyjątkową chwilą.

Leon XIV odwiedzał szpitale, by spotkać się z chorymi, głaskał i błogosławił dzieci. W sierocińcu wzruszony papież miał dla porzuconych dzieci krzepiące słowa. – Wiem, że wielu z was przeszło przez trudne doświadczenia – stwierdził i wlał w ich serca nadzieję. – Jesteście powołani do przyszłości wspanialszej niż wasze rany – obiecał.

TAŃCZYLI W STRUGACH DESZCZU

Na lotniskach i stadionach, gdzie Leon XIV odprawiał mszę, zbierały się nieprzebrane tłumy. W Gwinei Równikowej, która była ostatnim odwiedzanym przez niego krajem, przed mszą zerwała się ulewa. Większość osób schroniła się na zadaszonych trybunach, ale niektórzy w strugach deszczu radośnie tańczyli. Leon XIV odwiedził też więzienie, by dać więźniom nadzieję. – Nikt nie jest wykluczony z miłości Boga! – mówił.



Ojciec Święty z czułością pochylał się nad chorymi.

Wyczekiwana przeprowadzka

SIŁOWNIA W PAŁACU APOSTOLSKIM



Sekretarz papieża opowiedział, jaki jest Leon XIV.

Sekretarz Leona XIV, ks. Edgard Iván Rimaycuna Inga, jest wzorem dyskrecji, ale ostatnio zrobił wyjątek i udzielił hiszpańskiemu magazynowi „Alfa y Omega" wywiadu.

36-letni kapłan zna papieża z czasów, gdy o. Robert Prevost posługiwał na misjach w jego ojczyźnie, a on uczył się w seminarium duchownym w Chiclayo. Dla kleryka augustianin szybko stał się mentorem, a on też doceniał potencjał młodego księdza. Dlatego gdy o. Robert został biskupem Chiclayo, zaproponował mu pracę u swojego boku. Jako papież nadal pragnął mieć go przy sobie. – Nic się nie zmieniło, tylko szata, która teraz jest biała, i funkcja. Ale człowiek, którego wszyscy znaliśmy, jest wciąż ten sam: bliski, spokojny, z wielką zdolnością słuchania i zawsze dostępny, pomimo napiętego harmonogramu pracy. Zawsze znajduje czas, by przyjąć ludzi, by ich wysłuchać – mówił o ks. Edgard.

Wyjaśnił też, że Ojciec Święty łączy w sobie cechy, które nabył w USA, gdzie urodził się i dorastał, i w Peru, gdzie był na misjach. – Umie łączyć roztropność i amerykańską praktyczność z bliskością, której nauczył się w Peru, z ciepłymi i serdecznymi gestami – zdradził sekretarz.

Niedawno ks. Edgard Iván Rimaycuna Inga zamieszkał z Leonem XIV na trzecim piętrze Pałacu Apostolskiego. Od konklawe trwał tam remont, a Leon XIV zajmował dawne mieszkanie w budynku Dykasterii Nauki Wiary. Na jego życzenie na poddaszu Pałacu Apostolskiego znalazła się mała siłownia, bo Ojciec Święty pragnie dbać o swoją kondycję fizyczną.



Leon XIV zamieszkał w apartamentach papieskich na 3. piętrze Pałacu Apostolskiego.

Fot.: East News (9), Reporter

eprasa.pl ad9db3e4f4



Marcina poznała na studiach.



Nie chciała, żeby różaniec i wiara kojarzyły się z czymś smutnym i monotonnym.

Dominika Butkiewicz

Kilka lat temu zaplotła pierwszy różaniec. Dla siebie. Dziś robi je dla ludzi z całej Polski. – Taki scenariusz mógł wymyślić tylko sam Bóg – przekonuje.

MARYJA dobrze doradziła...

Nie liczy, ile różańców zrobiła, ale na pewno można już mówić o tysiącach.

Wychowała się w Grudziądzu, w wierzącej rodzinie. – W niedziele i święta chodziłam z rodzicami i siostrą do kościoła. Poruszał mnie śpiew, który tam słyszałam – mówi Dominika Butkiewicz (38) z Borkowa k. Gdańska. Na studia wyprowadziła się do Sopotu. Tam poznała przyszłego męża Marcina. – Oboje studiowaliśmy ekonomię. Jednak dopiero na drugim roku zaczęliśmy ze sobą rozmawiać. Po kilku spotkaniach, każde z nas wiedziało, że to miłość na całe życie! – opowiada.

Nie modliła się o partnera. Nie ukrywa, że na studiach nieco oddaliła się od wiary. – Byłam skupiona na nauce, znajomych. Nie myślałam wtedy o mężu i założeniu rodziny. Ale bez modlitwy dobrze trafiłam. Dziś wiem, że Bóg nade mną czuwał i dobrze mną pokierował.

POWIERZYŁA TO BOGU!

W 2013 r. powiedzieli sakramentalne „tak". Trzy lata po ślubie na świecie pojawił się synek Patryk, a potem córka Aurelia (7). Dominika jeszcze na studiach zaczęła pracę w korporacji, o której marzyła. Z czasem jednak zatęskniła za Bogiem, praca i bliscy nie wystarczały jej do szczęścia. – Brakowało mi pewnej głębi w życiu. Coraz częściej chodziłam do kościoła, regularnie się spowiadałam. Powoli wzrastałam w wierze. Spotykałam na swojej drodze ludzi wierzących, dzięki którym dostrzegałam, jak życie bez Boga jest niepoukładane – wyznaje.

Pod koniec pierwszej ciąży, na zwolnieniu lekarskim, miała więcej czasu dla siebie. – Zastanawiałam się, jak to będzie, gdy zostanę mamą. Obawiałam się, że znów

eprasa.pl ad9db3e4f4



Chciała pracować blisko dzieci, dlatego powierzyła Bogu swoją przyszłość. I to z wielką ufnością.



Podczas urlopu macierzyńskiego coraz częściej zastanawiała się, czy korporacja to jest miejsce dla niej.

Słowo do Ciebie

– Widzę, że ludzie tęsknią za Bogiem. Jest w nas pewna pustka, której nie zapełni ani praca, ani inny człowiek, a wyłącznie Bóg – mówi Dominika Butkiewicz.

będzie to życie w pędzie. A chciałam jak najwięcej czasu spędzać z dzieckiem – wspomina.

Po urodzeniu drugiego dziecka, coraz częściej zastanawiała się, czy praca w biurze jest jej miejscem.

– Chciałam robić coś, co będę kochać, najlepiej w domu, żeby być z dziećmi. Pamiętam jedną z nocy, kiedy wszyscy spali, a ja powierzyłam Bogu swoją przyszłość. I to z wielką ufnością, co wcale łatwe nie jest. „Panie Boże, wiem, że mi pomożesz i zatroszczysz się o mnie" – zwróciłam się.

CZAS NA DECYZJĘ

Kwiecień 2020. Dominika zapragnęła stworzyć dla siebie różaniec. Piękny, kolorowy, inny, niż wszystkie, które widziała. – Pokazałam go w internecie – wspomina. Zachwytom nie było końca. Znajomi prosili Dominikę, żeby dla nich też zrobiła podobny.

Jeszcze w tym samym miesiącu założyła konto na Instagramie „Taniec i Różaniec", gdzie wrzucała zdjęcia swoich różańców. – Początkowo tego nie wiedziałam, ale zrobiłam to we wspomnienie Matki Bożej Dobrej Rady. Dziś wiem, że Maryja dobrze mi doradziła. Jedna decyzja, a tak wiele zmieniła w moim życiu – opowiada.

Początkowo robienie różańców było pasją, którą zajmowała się po pracy. Jednak w pewnym momencie zamówień miała tak wiele, że postanowiła zrezygnować z korporacji i poświęcić się różańcom w stu procentach. – Założyłam firmę. Dziś robię różańce dla ludzi z całej Polski. Bardzo często modlę się za te osoby. Nie liczę, ile różańców zrobiłam, ale na pewno można już mówić o tysiącach – uśmiecha się.



Wie, że Bóg nad nią czuwał i dobrze pokierował — także w wyborze męża.

Co ważne, sama coraz częściej zaczęła modlić się na różańcu. – Rozkochałam się w tej modlitwie. Ona daje mi wyciszenie. Dziś nie ma dnia, żebym nie odmówiła różańca. Nie chcę, żeby kojarzył on się tylko ze starszymi paniami. Moją stronę nazwałam „Taniec i różaniec", by wiara i modlitwa kojarzyły się ludziom pozytywnie. Bo to wcale nie musi być smutne i monotonne. Życie z Bogiem może być piękne, czego jestem chyba doskonałym przykładem.

PISZE PROSTO Z SERCA

Konto Dominiki obserwuje ok. 20 tys. osób. – Widzę, że ludzie tęsknią za Bogiem. Jest w nas pewna pustka, której nie zapełni ani praca, ani inny człowiek, a wyłącznie Bóg – mówi. Oprócz publikowania zdjęć różańców Dominika stara się też dzielić w sieci Dobrą Nowiną. – Czasami wrzucam cytaty z Pisma Świętego, albo słowa jakiegoś świętego, które mnie poruszyły. I widzę, że innych też poruszają. Wiem, że jedno zdanie potrafi czasem wiele zmienić w życiu człowieka. Zdarza się, że ktoś mi pisze, że po odwiedzeniu mojego profilu na nowo pokochał różaniec. Staram się pisać prosto z serca. I ta prawda chyba ludzi przyciąga – mówi. Jedną z najbliższych Dominice świętych jest Rita.

– To święta od spraw trudnych i beznadziejnych. Aż tak beznadziejnych nie było w moim życiu, ale bardzo ją pokochałam i często modlę się za jej wstawiennictwem. Choć początkowo nie chciałam jej zawracać głowy swoimi problemami. Początkowo nie wiedziałam, że moja córka urodziła się właśnie w dzień, kiedy w kościele ją wspominamy. Dowiedziałam się również, że niedaleko od mojego domu (a mieszkałam wtedy w Gdyni) jest kościółek, w którym znajdują się relikwie św. Rity. I że każdego 22. dnia miesiąca odbywają się tam nabożeństwa z poświęceniem róż – wspomina. Z całym bukietem wybrała się na nie. – Ksiądz poświęcił róże, potem zaniosłam je do domu, wysuszyłam płatki, stworzyłam różaniec z wizerunkiem św. Rity. I do każdego dołączyłam płatek . Te różańce szybko się rozeszły, okazało się, że wiele osób kocha świętą Ritę! – zaznacza.

WSPÓLNIE SIĘ MODLĄ

Jakiś czas temu Dominika dowiedziała się od znajomej o różach różańcowych, czyli wspólnocie 20 osób, która codziennie wspólnie odmawia różaniec. – Zadzwoniłam do proboszcza, okazało się, że ma komplet. Zapytałam więc w mediach społecznościowych, czy ktoś chce wspólnie się modlić. Poszukiwałam 20 osób, zgłosiło się dużo więcej! Stworzyliśmy kilkanaście grup, przetrwało kilka, codziennie wirtualnie się modlimy. Za dzieci, za małżeństwa i pokój. Fajnie jest móc tworzyć taką wspólnotę, to jednoczy ludzi – przekonuje.

KAMIL WASZCZUK

Fot.: Kamil Waszczuk/archiwum prywatne (6)

eprasa.pl ad9db3e4f4

Święci patroni

Św. Stanisław ze Szczepanowa

ŻYŁ GŁĘBOKĄ wiarą

Naraził się królowi i został zgładzony. Jest jednym z głównych patronów Polski.

8 MAJA



Czczony jest m.in. jako obrońca moralnego ładu.

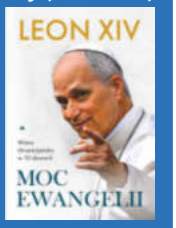
Historia Stanisława zaczęła się w leżącym między Tarnowem i Brzeskiem małym Szczepanowie. Uważa się, że urodził się między rokiem 1034 a 1040. Wyróżniał się dociekliwością i inteligencją. Uczył się w szkole katedralnej w Krakowie, potem Gnieźnie, wreszcie do belgijskiego dziś Liége, które było wtedy znanym centrum nauk teologicznych. Po siedmiu latach nauki w wieku 25 lat przyjął w Krakowie święcenia kapłańskie. Jego zdolności nie umknęły uwadze władcy, księcia Bolesława, który powierzył mu swoją kancelarię. A 10 lat później mianował go biskupem krakowskim. Stanisław ewangelizował, żył skromnie i dbał o rozpoczętą przez Bolesława budowę katedry na Wawelu. Do konfliktu z koronowanym w 1076 roku królem Bolesławem doszło w 1077 roku. Kronikarz Wincenty Kadłubek pisał o karach, jakie Bolesław Śmiały nałożył na dezerterów z wyprawy wojennej na Ruś. Król ich zabijał, a niewierne żony tych, którzy podczas wyprawy stali u jego boku, okrutnie upokarzał. Biskup potępił takie działania, uważając, że król też nie jest bez winy. Nakazał przerywać mszę za każdym razem, gdy władca wchodził do świątyni. Król oskarżył go o bunt. Wincenty Kadłubek podaje, że 11 kwietnia 1079 roku Bolesław Śmiały z dworzanami wywlókł biskupa sprzed ołtarza kościoła na Skałce, przebił go mieczem i kazał poćwiartować. Jan Długosz pisał, że gdy po trzech dniach, wbrew zakazowi, wierni przyszli, by zebrać szczątki biskupa i urządzić mu godny pogrzeb, znaleźli je cudownie zrośnięte. Szybko rozwinął się kult Stanisława. Jego grób na Wawelu stał się celem pielgrzymek i miejscem uzdrowień. Został kanonizowany w Asyżu we wrześniu 1253 roku.

TERESA ZUŃ

POLECAMY
LEKTURĘ Z DUSZĄ!

TE SŁOWA TO KLUCZE
Wydawnictwo AA

Pierwsza książka Leona XIV „Moc Ewangelii. Wiara Chrześcijańska w 10 słowach". Te słowa – klucze stanowią kod, według którego papież ukazuje nam istotę wiary: Chrystus, serce, Kościół, misja, komunia, pokój, ubodzy, kruchość, sprawiedliwość i nadzieja. Książka dostępna na www.religijna.pl



NIEZWYKŁY KOMIKS
Wydawnictwo AA

The Action Bible Polska to ilustrowana Biblia w formie komiksu. To dzieło Sergio Cariello – uznanego autora tworzącego dla firm Marvel i DC Comics! Komiksowa wersja Biblii jest wizualnie zachwycającą podróżą po Piśmie Świętym. U dołu każdej strony znajdują się odniesienia do fragmentów Pisma Świętego, a narracja wiernie podąża za tekstem Biblii. Książka dostępna na www.religijna.pl



Fot.: East News, materiały prasowe (2)

ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzający: Paweł Górnikowski

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

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

Koordynatorzy: Bartłomiej Rażny, Małgorzata Kaptur
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe.

ludzie i wiara ŻYCIE • WARTOŚCI • NADZIEJA

Kupon Krzyżówka nr 4 5/2026

Termin nadsyłania do 2.06.2026 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 ad9db3e4f4

REKLAMA

Dramatyczne wizje i wielka nadzieja – co czeka Polskę w XXI wieku?



Czy wiesz, że przepowiednie dla Polski spełniają się na naszych oczach? Ostrzeżenia i obietnice, jakie usłyszeliśmy w proroctwach przekazanych mistykom, nie powinny zostać zapomniane. To właśnie w tych orędziach święci i duchowi przewodnicy pozostawili nam kluczowe przesłanie, rzucające zupełnie nowe światło na misję oraz przyszłe dzieje naszej Ojczyzny...

- Jaka jest **prawdziwa misja Polski** i czego oczekuje od nas Pan Bóg?
- Czy **nasz kraj odegra wyjątkową rolę w świecie** i stanie się źródłem nowego prawa, zgodnego z prawem Bożym?
- **Co powinniśmy zrobić**, by zapewnić pomyślność narodowi, a co nas czeka, jeśli zlekceważymy wolę Niebios?





Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w **książce *Proroctwa nie lekceważcie! Przepowiednie dla Polski***. Autorzy poruszają wątki duchowe, historyczne i społeczne, analizując zarówno **przekazy dawnych mistyków**, jak i **współczesne wizje** i ich wpływ na losy naszej Ojczyzny m.in. ojca Czesława Klimuszki, św. Siostry Faustyny Kowalskiej, s. Nimfy Suchońskiej czy św. Stanisława Papczyńskiego. Wartość książki to tylko 12 zł. **Tej publikacji nie znajdziesz w księgarniach** – możesz ją otrzymać tylko teraz, w sposób opisany poniżej.

W prezencie wraz z publikacją otrzymasz **poświęcony przez kapłana różaniec w barwach narodowych** oraz **obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej wraz z modlitwą.**

Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 80 53**

lub

wyślij SMS
o treści **38053** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

eprasa.pl ad9db3e4f4



Bez kło(POTU)!

Pocenie jest konieczne, ponieważ pomaga regulować temperaturę ciała. Podczas wydzielania potu uwalnia się ciepło poprzez odparowanie wody z powierzchni skóry. Wraz z potem pojawia się nieprzyjemny zapach, który jest przykry dla nas i otoczenia.

Potliwość to indywidualna cecha organizmu. Nie jest łatwo jednoznacznie określić norm, którymi można zmierzyć intensywność potliwości lub ustanowić granicę między zwyczajną reakcją organizmu, a nadmiernym wydzielaniem potu. Co prawda odczuwanie temperatury jest uwarunkowane genetycznie, niemniej jednak zależy również od sprawności układu krążenia, nadwagi i ogólnej kondycji organizmu. Nadmierne pocenie się całego organizmu może wskazywać także na choroby tarczycy. Nocne zlewne poty mogą pojawić się podczas ciąży, przekwitania, w infekcji. Nadpotliwość może dotyczyć, np.: pach, stóp, dłoni, czoła. Nadmierne pocenie stanowi dla nas wielki dyskomfort natury estetycznej oraz psychologicznej, w codziennym funkcjonowaniu, szczególnie w kontaktach międzyludzkich. Jak zatem ratować się? Przede wszystkim pielęgnujmy higienę ciała, codziennie dokładnie myjąc się. Bardzo ważne jest dobranie właściwego dezodorantu. Spośród całej gamy dezodorantów zastosuj sprawdzony i przetestowany – **Super Deo niemieckiej firmy Reutter.** Super Deo jest wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały – produkt oryginalny (nie imitacja!) **Bezwonny** – nie koliduje z ulubionymi perfumami. **Delikatny** – nie wysusza. **Bez alkoholu** – nie podrażnia skóry. Do pach i stóp. Dla pań, panów, młodzieży. **Testowany dermatologicznie.** Dezodorant Super Deo nie pozostawia plam na ciele i ubraniach, gdyż jest **produktem pełnowartościowym. Ekonomiczny** – nawet przy codziennym stosowaniu starcza na rok. Nie wychładza pach jak wiele innych dezodorantów. Nie wdychasz i nie emituje gazów, które zawarte są w „sprayach" – nie niszczy atmosfery. To dezodorant Super Deo jest produktem pełnym dobra, superwydajny, superskuteczny, co gwarantuje niemiecka marka Reutter. **Ten dezodorant cieszy się zadowoleniem wielu wymagających klientów. Już po pierwszym użyciu Super Deo jest odczuwalna wysoka jakość, bo to 100% oryginalny produkt.** Super Deo jest poręczny, zmieści się w każdej torebce i saszetce. Zawsze pod ręką. Brawo dla tak doskonałego produktu! Zróbmy coś dobrego dla siebie i innych – pozwólmy sobie na pełen komfort. **Superdezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

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



Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl ad9db3e4f4