

Dziękujemy! 20 lat Gazety Informator Pielgrzyma

# Informator

## PIELGRZYMA

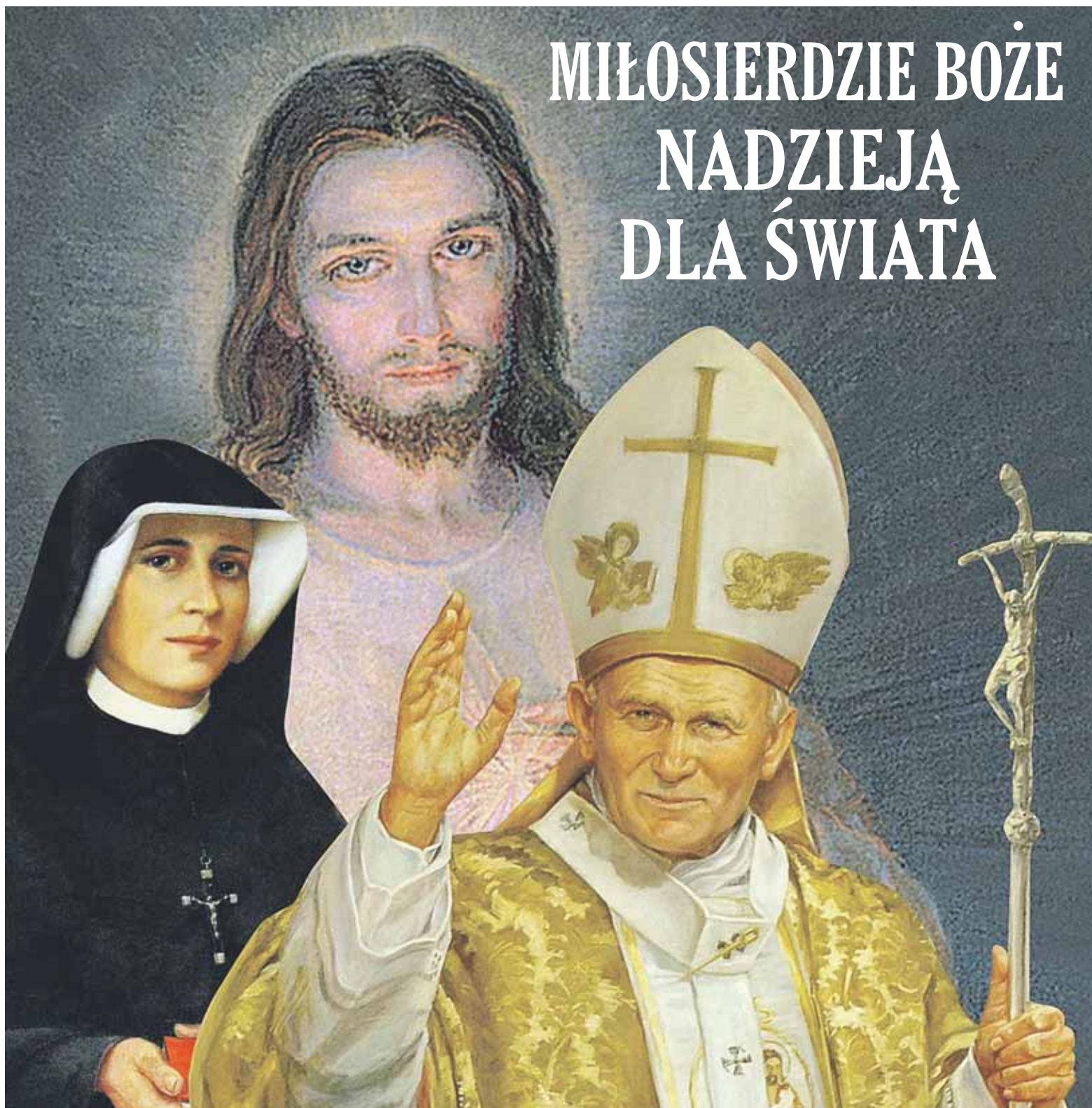
www.pielgrzym.com.pl  
ukazuje się od 1997 r.

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 4 (256) 2018 r. // ISSN 1429-9437

MIŁOSIERDZIE BOŻE  
NADZIEJĄ  
DLA ŚWIATA



# Miej miłosierdzie dla nas

**N**asze plany i nadzieje coś niweczy raz po raz, tylko Boże Miłosierdzie nie zawiedzie nigdy nas – śpiewamy w pieśni. Mija 87 lat od czasu, kiedy Jezus ukazał się świętej siostrze Faustynie Kowalskiej i polecił jej namalować Swój wizerunek.

Dzisiaj obraz „Jezu, ufam Tobie” można znaleźć praktycznie w każdym Kościele. To chyba najpopularniejszy wizerunek na świecie. Jaka treść za nim się kryje? Miłosierdzie kojarzy nam się ze współczuciem dla biednych, ubogich. Siostra Faustyna usłyszała, że Miłosierdziem jest sam Bóg, Miłosierdzie to Miłość, która pochyla się nad słabością, niedołą materialną i duchową, nad cierpieniem. Każdy z nas doznaje różnych przejawów Bożego Miłosierdzia.

## Objawienia Faustyny

Krakowska zakonnica okazała się jedną z największych mistyczek w historii Kościoła. Faustyna Kowalska była pokorną siostrą, spełniającą powszednie obowiązki. O jej bogatym życiu wewnętrznym dowiadujemy się z „Dzienniczka”, który pisała na polecenie Pana Jezusa przez cztery ostatnie lata życia. „Sekretarko najgłębszej tajemnicy mojej, wiedz o tym, że jesteś w wyłącznej poufaleści ze mną; twoim zadaniem jest napisać wszystko, co ci daję poznać o moim miłosierdziu dla pożytku dusz, które czytając te pisma, doznają w duszy pocieszenia i nabiorą odwagi, aby zbliżyć się do mnie. A więc życzę sobie, abyś wszystkie wolne chwile poświęcała pisaniu” (Dz. 1693).

Z zapisków wynika, że oprócz licznych duchowych zmagani, Faustyna dostąpiła wielu łask: wizji, objawień, ekstaz, bilokacji, ukrytych stygmatów, proroctwa czy mistycznych zaślubin. „Dzienniczek” po raz pierwszy opublikowano w 1981 r. Od tego czasu ukazały się dziesiątki wydań na całym świecie. Jest to najczęściej tłumaczona polska książka. Jan Paweł II powiedział, że „tym, którzy przeszli przez doświadczenie II wojny światowej, słowa zapisane w Dzienniczku św. Faustyny jawią się jako szczególnie Ewangelia miłosierdzia Bożego napisana w perspektywie XX wieku.”

Siostra Faustyna pisała „Dzienniczek” w Wilnie i Krakowie. Pierwsza notatka pochodzi z lipca 1934 roku, ostatnia jest datowana na czerwiec 1938 roku. „Dzienniczek” pisany jako proste świadectwo doświadczeń wewnętrznych, należy do arcydzieł europejskiej literatury mistycznej.



## Obraz Jezusa Miłosiernego

Misja głoszenia światu orędzia o Bożym Miłosierdziu rozpoczęła się 22 lutego 1931 r. w Płocku. Tego dnia siostra Faustyna ujrzała Pana Jezusa w białej szacie z prawą ręką uniesioną w geście błogosławieństwa. Lewa ręka Chrystusa wskazywała na bok, z którego wychodziły dwa promienie – błądy i czerwony. Zakonnica została poproszona o namalowanie obrazu według tej wizji z podpisem: „Jezu, ufam Tobie”. Faustyna spotkała się w Wilnie z malarzem – Eugeniuszem Kazimirowskim. Prace nad obrazem trwały pół roku. Po raz pierwszy został pokazany wiernym w 1935 r. w pierwszą niedzielę po Wielkanocy, czyli w dniu Święta Bożego Miłosierdzia w Ostrej Bramie w Wilnie. Obraz nie spodobał się Faustynie, gdyż nie odpowiadał pięknu jej wizji. Pan Jezus powiedział wówczas, że „Nie w piękności farby ani pędzla jest wielkość tego obrazu, ale w łasce mojej...”. Obecnie obraz pędzla Kazimirowskiego znajduje się w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego (dawnym kościele Świętej Trójcy) w Wilnie. Najbardziej znaną wersję wykonał w 1944 roku prof. Adolf Hyla dla Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w krakowskich Łagiewnikach. Jego kopie opatrzone słowami „Jezu, ufam Tobie” w różnych językach są szeroko rozpowszechnione na całym świecie. Czciicielom tego wizerunku Zbawiciel obiecał niebo.

FOT. ARCHIWUM FUNDACJI SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA

## Święto Miłosierdzia Bożego

8 kwietnia 2018 r.

Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie – Łagiewnikach

**Miłosierdzie źródłem wolności**

### Sobota 7 kwietnia 2018 r.

od 21.00 Całonocne czuwanie w Bazylice  
godz. 21.00 Droga Miłosierdzia „Krzyż niosący nadzieję” (transmisja TVP3)

### Niedziela 8 kwietnia 2018 r.

godz. 0.00 Msza święta w Bazylice (Bp Jan Zając)  
godz. 6.00 Msza święta w Bazylice (Ks. Rektor Janusz Mastalski)  
godz. 8.00 Msza święta w Bazylice (Bp Jan Szkochoń)  
godz. 10.00 Msza święta przy ołtarzu polowym (Abp Marek Jędraszewski) (transmisja TVP)  
godz. 12.30 Msza święta w Bazylice (Ks. Rektor Jan Machniak)  
godz. 15.00 Godzina Miłosierdzia w Bazylice (Ks. Prałat Franciszek Ślusarczyk)  
godz. 16.00 Msza święta przy ołtarzu polowym (Bp Damian Muskus)  
godz. 18.00 Msza święta w Bazylice (Kard. Stanisław Dziwisz)  
godz. 19.00 Msza święta w Kaplicy klasztornej (O. Grzegorz Zembroń MS)

### Sakrament spowiedzi świętej

dd godz. 8.00 w sobotę do godz. 18.00 w niedzielę

## INFORMATOR PIELGRZYMA

pismo bezpłatne

**WYDAWCA:** Wydawnictwo „TA i TA”,  
**REDAKCJA:** 30-435 KRAKÓW, UL. ZAKOPIAŃSKA 176B/1,  
**ADRES KORESPONDENCYJNY:** 30-960 Kraków 1, skr. pocztowa 159  
tel. 602-75-45-75, fax: (12) 266-30-79, e-mail: pielgrzymkrakow@wp.pl  
**REDAKTOR NACZELNY:** Krzysztof Cyganik.

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo skracania nadesłanych materiałów oraz zmiany tytułów. Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Zdjęcie na pierwszej stronie: ARCHIWUM FUNDACJI SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA

ISSN 1429-9437

## EWANGELIZACJA POPRZEZ SŁOWO

~ OD 20 LAT ~

Prosimy wesprzyj to dzieło!

WYDAWNICTWO „TA I TA” Ul. Zakopiańska 176B/1, 30-435 Kraków

90 1240 1444 1111 0010 6194 9132

Wpłata daru na fundusz wydawniczy

## Koronka do Bożego Miłosierdzia

To modlitwa, którą Pan Jezus podyktował w prywatnym objawieniu św. Siostrze Faustynie Kowalskiej 13 i 14 września 1935 roku w Wilnie.

Koronka ma pomóc pojednać się z Bogiem, nawrócić się i otrzymać dar łaski. Jezus powiedział siostrze Faustynie, że miłosierdzie jest największym atrybutem Boga – jest większe niż Jego sprawiedliwość. By zachęcić wiernych do odmawiania koronki, Jezus obiecał udzielić szczególnych łask tym, którzy podejmą tę modlitwę. Wszystkie obietnice Jezusa związane z Koronką do Miłosierdzia Bożego wymagają odmawiania tej modlitwy w postawie wiary i zaufania wobec Boga, pełnienia Jego woli oraz spełniania aktów miłosierdzia względem bliźnich.

„Odmawiaj nieustannie tę koronkę, której cię nauczyłem. Ktokolwiek będzie ją odmawiał, dostąpi wielkiego miłosierdzia w godzinę śmierci. Kapłani będą podawać grzesznikom jako ostatnią deskę ratunku; chociażby grzesznik był najzatwardziały, jeżeli tylko raz zmówi tę koronkę, dostąpi łaski z nieskończonego miłosierdzia mojego” („Dzienniczek” 687).

## Święto Miłosierdzia Bożego

Według prywatnych objawień mistycznych św. siostry Faustyny Kowalskiej, ustanowienia tego święta żądał sam Jezus Chrystus i dał obietnice z nim związane: „W dniu tym otwarte są wnętrzości miłosierdzia mego, wylewam całe morze łask na dusze, które się zbliżają do źródła miłosierdzia mojego; która dusza przystąpi do spowiedzi i Komunii św. dostąpi zupełnego odpuszczenia win i kar” („Dzienniczek” 699).

Podczas kanonizacji św. Faustyny w 2000 roku Jan Paweł II ogłosił II Niedzielę wielkanocną jako Święto Miłosierdzia Bożego dla całego Kościoła. Nabożeństwo do Miłosierdzia Bożego Papież nazywał najlepszym antybiotykiem na chorobę współczesnego świata i zachęcał nas do jego praktykowania. Chrystus wskazał św. Faustynie, że łaski ze źródła Miłosierdzia czerpie się jednym naczyniem, a jest nim ufność. Im człowiek więcej zaufa, tym więcej może otrzymać. To ufność stanowi istotę nabożeństwa do Miłosierdzia Bożego.

## Godzina miłosierdzia

To modlitwa o godzinie trzeciej po południu każdego dnia, czyli w chwili konania Jezusa na krzyżu. To kolejna forma kultu Miłosierdzia Bożego przekazana przez św. Siostrę Faustynę Kowalską. Pan Jezus prosił o modlitwę w tej godzinie i związał z nią obietnicę wszelkich łask, jeśli ta modlitwa będzie ufna i połączona z uczynkami miłosierdzia względem bliźnich.

„O trzeciej godzinie błagaj Mojego miłosierdzia, szczególnie dla grzeszników, i choć przez krótki moment zagłębiaj się w Mojej męce, szczególnie w Moim opuszczeniu w chwili konania. Jest to godzina wielkiego miłosierdzia dla świata całego. Pozwolę ci wnikać w Mój śmiertelny smutek. W tej godzinie



FOT. MACZUREKSKOPAT.PL

Papież Franciszek w Łagiewnikach

nie odmówię duszy niczego, która Mnie prosi przez mękę Moją” („Dzienniczek” 1320).

## Z wizytą w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia

Co roku Niedziela Miłosierdzia (w tym roku przypadająca 8 kwietnia) do krakowskich Łagiewnik przyciąga rzesze pielgrzymów. Świątynia Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach to szczególne miejsce, które Bóg obrał sobie, aby tu wylewać łaskę i udzielać swego miłosierdzia. Stąd na cały świat rozchodzi się orędzie o miłosiernej miłości Boga, które tutaj zostało ogłoszone za pośrednictwem świętej Faustyny. Dlaczego warto wybrać się do krakowskiego sanktuarium? Boże Miłosierdzie duchowo nas odradza. Każdy, kto przybędzie do Łagiewnik i spojrzy z ufnością w oczy Jezusa Miłosierznego, otrzyma wsparcie i duchowe umocnienie. Do sanktuarium przybywali również Papieże.

17 sierpnia 2002 r. Jan Paweł II zawierzył cały świat Bożemu Miłosierdziu i poświęcił sanktuarium w Krakowie Łagiewnikach: „Pozwól wszystkim mieszkańcom ziemi doświadczyć Twojego miłosierdzia, aby w Tobie, trójjedyny Boże, zawsze odnajdywali źródło nadziei” – modlił się Ojciec Święty i prosił Boga, by uleczyl ludzką słabość i przewycięzył wszelkie zło. Mówiąc o dramatach współczesnego świata podkreślił: „Potrzeba miłosierdzia, aby wszelka niesprawiedliwość na świecie znalazła kres w blasku prawdy”. Następnego dnia, w czasie Mszy św. na krakowskich Błoniach wzywał: „Bądźcie świadkami Bożego Miłosierdzia!”.

27 maja 2006 r. do sanktuarium przybył Ojciec święty Benedykt XVI. Spotkał się z osobami chorymi, niepełnosprawnymi ich opiekunami oraz apostołami Bożego Miłosierdzia. Powiedział wówczas: „Wy, drodzy chorzy, naznaczeni

cierpieniem ciała i ducha, jesteście najbardziej jednoczeni z krzyżem Chrystusa, a równocześnie jesteście najbardziej wymownymi świadkami miłosierdzia Bożego. Dzięki wam, przez wasze cierpienie On z miłością pochyla się nad ludzkością. To wy, mówiąc w zaciszu serca: Jezu, ufam Tobie, uczycie nas, że nie ma innej głębszej wiary, innej, żywszej nadziei, innej gorętszej miłości od tej, jaką żywi człowiek, który w nieszczęściu zawiera siebie pewnym dłoniom Boga. A ręce ludzi, którzy wam pomagają w imię miłosierdzia, niech będą przedłużeniem tych Bożych dłoni”.

Papież Franciszek odwiedził Sanktuarium w 2016 roku z okazji Świątowych Dni Młodzieży. Podczas wizyty w klasztorze Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Łagiewnikach Papież przez kilka minut modlił się przed grobem św. Faustyny. Powiedział: „Pan dzisiaj chce, żebyśmy jeszcze głębiej doświadczyli jego miłosierdzia, abyśmy nigdy nie oddalili się od Jezusa, nawet wtedy, kiedy myślimy, kiedy nam się wydaje, że ze względu na nasze grzechy jesteśmy najgorszy. On kocha nas, jako takich, w ten sposób także jego miłosierdzie staje się rzeczywistością dla nas. Wykorzystajmy ten dzień, żebyśmy wszyscy mogli otrzymać miłosierdzie Jezusa”.

MARIA GAWROŃSKA

**Sanktuarium Bożego Miłosierdzia**  
ul. Siostry Faustyny 3, 30-420 Kraków  
tel. (+48) 12-252-33-11 lub 12-252-33-33

**Furta Klasztoru Sióstr MBM**  
tel. (+48) 12-351-88-00

## Akt zawierzenia świata Bożemu Miłosierdziu

*Boże, Ojczy miłosierny,  
który objawiłeś swoją miłość  
w Twoim Synu Jezusie Chrystusie,  
i wylałeś ją na nas w Duchu  
Świętym, Pocieszycielu,  
Tobie zawierzamy dziś losy świata  
i każdego człowieka.*

*Pochyl się nad nami grzesznymi,  
ulecz naszą słabość,  
przewycięż wszelkie zło,  
pozwól wszystkim mieszkańcom  
ziemi  
doświadczyć Twojego miłosierdzia,  
aby w Tobie, trójjedyny Boże,  
zawsze odnajdywali źródło nadziei.*

*Ojczy przedwieczny,  
dla bolesnej męki  
i zmartwychwstania Twojego Syna,  
miej miłosierdzie dla nas  
i całego świata!*

Jan Paweł II

# Papież miłosierdzia

**O**jciec Święty Jan Paweł II był niewątpliwie Papieżem Miłosierdzia. Przypominał nam o konieczności życia miłosierdziem na co dzień. Wzywał do szacunku wobec ubogich, bezrobotnych i chorych oraz wzajemnej pomocy.

Papież Polak apelował o nową wyobraźnię miłosierdzia, która nie tylko dostrzega potrzeby drugiego człowieka, ale także potrafi im zaradzać w sposób bezinteresowny, z poszanowaniem ludzkiej godności i w duchu autentycznej miłości. „Nadszedł czas – mówił na krakowskich Błoniach w 2002 roku – by orędzie o Bożym miłosierdziu wlało w ludzkie serca nadzieję i stało się zarzewiem nowej cywilizacji – cywilizacji miłości”.

## „To moje szczególne zadanie”

Orędzie Miłosierdzia Karol Wojtyła zaczął odkrywać już w latach II wojny światowej, gdy jako robotnik Solvayu przychodził w drewniakach do klasztornej kaplicy Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach. Tam modlił się przed otaczanym czcią obrazem Jezusa Miłosiernego. Po święceniach kapłańskich celebrował tam uroczyste nabożeństwa ku czci Bożego Miłosierdzia. Wówczas to zapoznał się z posłannictwem Apostolki Bożego Miłosierdzia – siostry Faustyny, które nazaczyło Jego późniejszy pontyfikat. Rozpoczął w diecezji proces zmierzający do wyniesienia na ołtarze Faustyny Kowalskiej – sekretarki Bożego Miłosierdzia.

„Od samego początku mojej posługi Piotrowej w Rzymie – wyznał Jan Paweł II w 1981 roku – uważałem, że głoszenie tego orędzia to moje szczególne zadanie. Wyzaczyła mi je Opatrzność w dzisiejszej sytuacji człowieka, Kościoła i świata (...) jako moje zadanie przed Bogiem”.

30 kwietnia 2000 roku kanonizował Siostrę Faustynę. Tak mówił w homilii kanonizacyjnej: „Doznaję dziś naprawdę wielkiej radości, ukazując całemu Kościołowi jako dar Boży dla naszych czasów życie i świadectwo Siostry Faustyny Kowalskiej. Jezus powiedział [do niej]: «Nie znajdzie ludzkość uspokojenia, dopokąd się nie zwróci z ufnością do miłosierdzia Mojego» (Dz. 300). Za sprawą polskiej zakonniczki to orędzie związało się na zawsze z XX wiekiem, który zamyka drugie tysiąclecie i jest pomostem do trzeciego. Nie jest to orędzie nowe, ale można je uznać za dar szczególnego oświecenia, które pozwala nam głębiej przeżywać Ewangelię Paschy, aby nieść ją naszym promieniem światła ludziom naszych czasów.”

## Ucieczka dla dusz

Święto Miłosierdzia to czas wypełnienia obietnicy, którą Pan Jezus objawił świętej Faustynie: „W tym dniu otwarte są wnętrzości miłosierdzia Mego; całe morze łask na dusze, które się zbliżą do źródła miłosierdzia Mojego... która dusza przystąpi do spowiedzi i Komunii świętej, dostąpi zupełnego odpuszczenia win i kar...”.



FOT. ARCH. FUNDACJI SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA – TADEUSZ WARCZAK

Ogromnie ważna jest tutaj postawa ufności, która jest odpowiedzią człowieka na nieskończoną dobroć Boga. Warunkiem dostąpienia łaski zupełnego odpuszczenia win i kar, porównywanej do łaski chrztu, jest stan łaski uświęcającej otrzymanej przez sakrament pokuty, oraz przyjęcie tego dnia Komunii świętej. Konieczne jest także całkowite odwrócenie się od wszystkich grzechów i gotowość pełnienia uczynków miłosierdzia, ponieważ „wiera bez uczynków jest martwa”.

Polecenie obchodzenia Święta Bożego Miłosierdzia powtarzało się wielokrotnie w wizjach siostry Faustyny. Pan Jezus ostatecznie „datę” święta wyznaczył w słowach: „Święto miłosierdzia wyszło z wnętrzości moich, pragnę, aby uroczyscie obchodzone było w pierwszą niedzielę po Wielkanocy”. Nakaz ten określał treść święta zgodnie z zasadą, że największe prawo do Bożego Miłosierdzia mają grzesznicy, dla których Chrystus podjął śmierć na krzyżu. Święto ma być „ucieczką i schronieniem dla wszystkich dusz, a szczególnie dla biednych grzeszników”.

Wybór pierwszej niedzieli po Wielkanocy nie jest przypadkowy; na ten dzień przypada bowiem oktawa Zmartwychwstania Pańskiego, które wieńczy obchody Misterium Paschalnego Chrystusa. Ten okres w liturgii Kościoła wyraźniej niż pozostałe ukazuje tajemnicę Miłosierdzia Bożego, która najpełniej została objawiona właśnie w męce, śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa. Przygotowaniem do tego święta jest nowenna, polegająca na odmawianiu przez 9 dni, począwszy od Wielkiego Piątku, koronki do Miłosierdzia Bożego. Można wtedy uzyskać wiele duchowych łask odpuszczenia win grzechowych naszych zmarłych oraz nawrócenie wielu zagubionych.

Na prośbę Episkopatu Polski Ojciec Święty Jan Paweł II w 1995 roku wprowadził to święto dla wszystkich diecezji w Polsce. W dniu

kanonizacji Siostry Faustyny 30 kwietnia 2000 roku Papież ogłosił to święto dla całego Kościoła.

## Świadek Miłosierdzia

Ojciec Święty Jan Paweł II nieustrudzenie głosił orędzie miłosierdzia wszystkim wiernym i ludziom dobrej woli. Na początku pontyfikatu napisał encyklikę pt. *Dives in Misericordia* („Bóg bogaty w miłosierdzie, 1980 r.), pod takim też hasłem odbyła się Jego ostatnia pielgrzymka do Ojczyzny. „To hasło – tłumaczył Papież w homilii na krakowskich Błoniach – jest niejako streszczeniem całej prawdy o tej miłości Boga do człowieka, która przyniosła ludzkości odkupienie. Bóg, będąc bogaty w miłosierdzie, przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował, i to nas, umarłych na skutek występków, razem z Chrystusem przywrócił do życia (Ef 2, 4–5). Pełnia tej miłości objawiła się w ofierze Krzyża. Nikt bowiem nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich (J 15, 13). Taka jest miara miłosiernej miłości! Taka jest miara miłosierdzia Bożego!”.

Według papieskiego nauczania miłosierdzie jest niejako odpowiedzią Boga na zło obecne w świecie. „To krzepiące orędzie – mówił Jan Paweł II – jest skierowane przede wszystkim do człowieka, który udręczony jakimś szczególnie bolesnym doświadczeniem albo przygnieciony ciężarem popełnionych grzechów utracił wszelką nadzieję w życiu i skłonny jest ulec pokusie rozpacz. Takim człowiekowi ukazuje się łagodne oblicze Chrystusa, a promienie wychodzące z Jego Serca padają na niego, oświecają go i rozpalają, wskazują drogę i napędzają nadzieję. Jakże wielu sercom przyniosło otuchę wezwania Jezusa, ufam Tobie, które wypowiedziała nam Opatrzność za pośrednictwem Siostry Faustyny! Ten prosty akt zawierzenia Jezusowi przebija

najgęstsze chmury i sprawia, że promień światła przenika do życia każdego człowieka. Jezu, ufam Tobie!”. (Rzym, 30.04.2000).

### Przez czyny miłości

Pod koniec swego pontyfikatu w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w krakowskich Łagiewnikach zawarzył cały świat Bożemu miłosierdziu. Wzywał nas nie tylko do modlitwy i praktyki życia sakramentalnego, ale do konkretnych czynów i działań, które każdy winien podejmować. Świadczenie dobra bliźnim powinno się stać nie tylko stylem chrześcijańskiego życia, ale również podstawową zasadą życia społecznego.

Rozwój i rozprzestrzenienie się kultu miłosierdzia Bożego dokonały się w dużej mierze dzięki osobistemu zaangażowaniu Jana Pawła II. Jego nauczanie często zawierało wiele odniesień do tego Bożego przymiotu. Miłosierdzie Boże według Jana Pawła II jest dla nas źródłem nadziei. Głoszenie miłosierdzia jest zadaniem Kościoła i odbywa się na wielu płaszczyznach: przez sprawowanie sakramentów, głoszenie Dobrej Nowiny, modlitwę, a przede wszystkim przez czyny miłości wobec bliźnich potrzebujących naszej pomocy. Miłosierdzie powinno przybrać wymiar społeczny przez tworzenie cywilizacji miłości, która może powstrzymać ekspansję brutalnej cywilizacji śmierci.

„Jak bardzo dzisiejszy świat potrzebuje Bożego miłosierdzia!” – wołał na progu trzeciego tysiąclecia Papież – na wszystkich kontynentach z głębin ludzkiego cierpienia zdaje się wznosić

wołanie o miłosierdzie. Tam, gdzie panuje nienawiść, chęć odwetu, gdzie wojna przynosi ból i śmierć niewinnych, potrzeba łaski miłosierdzia, która koi ludzkie umysły i serca, i rodzi pokój. Gdzie brak szacunku dla życia i godności człowieka, potrzeba miłosiernej miłości Boga, w której światło odsłania się niewypowiedziana wartość każdego ludzkiego istnienia. Potrzeba miłosierdzia, aby wszelka niesprawiedliwość na świecie znalazła kres w blasku prawdy” (Łagiewniki, 17.08.2002).

W 2002 r. na krakowskich Błoniach Jan Paweł II zachęcał nas, byśmy odkrywali coraz pełniej tajemnicę miłosierdzia Bożego i żyli nią na co dzień. Tak wówczas mówił: „Niech orędzie o Bożym miłosierdziu zawsze znajduje odbicie w dziełach miłosierdzia ludzi. Trzeba spojrzeć miłości, aby dostrzec obok siebie brata, który wraz z utratą pracy, dachu nad głową, możliwości godnego utrzymania rodziny, wykształcenia dzieci doznaje poczucia opuszczenia, zagubienia i beznadziei. Potrzeba «wyobraźni miłosierdzia», aby przyjść z pomocą dziecku zaniedbanemu duchowo i materialnie; aby nie odwracać się od chłopca czy dziewczyny, którzy zagubili się w świecie różnorodnych uzależnień lub przestępstwa; aby nieść radę, pocieszenie, duchowe i moralne wsparcie tym, którzy podejmują wewnętrzną walkę ze złem. Potrzeba tej wyobraźni miłosierdzia wszędzie tam, gdzie ludzie w potrzebie wołają do Ojca miłosierdzia: «Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj». Oby dzięki bratniej miłości tego chleba nikomu nie brakowało!”.

### Nieskończone miłosierdzie

Ojciec Święty nie tylko mówił nam o tym, abyśmy „korzystając z daru miłosiernej miłości Boga, sami z dnia na dzień oddawali życie, czyniąc miłosierdzie wobec braci”, ale sam słowem i czynem realizował to przesłanie. Byliśmy świadkami wielu czynów miłosierdzia Jana Pawła II: od stawania w obronie życia ludzkiego, poprzez niestrudzone nawoływania do pokoju i ludzkiej solidarności, do stawiana drogowskazów młodym, umacniania rodzin, jednoczenia się z samotnymi i cierpiącymi. Różnymi drogami docierał do potrzebujących serc, bezpośrednio – w osobistych spotkaniach, a gdy było to niemożliwe, wówczas słowem i modlitwą.

Tak pisał w swojej encyklice *Dives in Misericordia*: „Miłosierdzie samo w sobie, jako doskonałość nieskończonego Boga, jest również nieskończona. Nieskończona więc i niewyczerpana jest też gotowość Ojca w przyjmowaniu synów marnotrawnych wracających do Jego domu. Nieskończona jest gotowość i moc przebaczenia, mając swe stałe pokrycie w niewysłowionej wartości ofiary Syna. Żaden grzech ludzki nie przewyższa tej mocy ani jej nie ogranicza. Ograniczyć ją może tylko od strony człowieka brak dobrej woli, brak gotowości nawrócenia, czyli pokuty, trwanie w oporze i sprzeciwie wobec łaski i prawdy, a zwłaszcza wobec świadectwa krzyża i zmartwychwstania Chrystusowego”.

JOANNA KIELAR

## Wieczysta Adoracja Najświętszego Sakramentu



**W**ieczysta Adoracja Najświętszego Sakramentu odbywa się w osobnej kaplicy obok Bazyliki Bożego Miłosierdzia. Mieści ona jednorazowo około 40 osób, z tego powodu liczba chętnych do modlitwy w tym samym czasie jest ograniczona. Adoracja nocna trwa od godz. 21:00 do 6:00, można jednak rozpocząć czuwanie parafii wcześniej już w godzinach popołudniowych. W nocy może czuwać

jedna grupa całą noc lub kilka grup w poszczególnych godzinach (zależy to od możliwości dojazdu i podejmowanych zajęć w dniu po nocnym czuwaniu). Modlitwa adoracji odbywa się w ciszy. W przypadku grupy z parafii może ona być prowadzona na głos, jednak należy zachować ciszę w godz. 23:00–23:30, 1:30–2:00 oraz od 4:00–4:30.

Potwierdzenie podjęcia adoracji w konkretnym dniu i godzinie

należy zgłaszać z tygodniowym wyprzedzeniem:

- osobiście w Punkcie Informacyjnym Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
- telefonicznie na numer: (12) 252–33–11 lub 252–33–33
- drogą elektroniczną na adres: adoracja@milosierdzie.pl

Szczegółowe informacje można uzyskać w Punkcie Informacyjnym lub na stronie:

[www.milosierdzie.pl/adoracja.php](http://www.milosierdzie.pl/adoracja.php)

### Dojazd do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie – Łagiewnikach:

Samochody osobowe mogą dojechać na parking obok Bazyliki Bożego Miłosierdzia. Jadąc z kierunku Katowic, Warszawy lub Rzeszowa najlepiej kierować się na południowe obejście autostradowe wokół Krakowa i zjechać oznaczonym zjazdem na Łagiewniki. Jadąc od Zakopanego można również wjechać na obwodnicę Krakowa na kierunek Rzeszów i zjechać oznaczonym zjazdem na Łagiewniki. Jest także możliwość zjazdu z „zakopianki” wprost na ul. Siostry Faustyny przy stacji kolejowej Kraków–Łagiewniki.

W kierunku Łagiewnik można się dostać również tramwajami następujących linii: nr 8, 19 (odjeżdża z Dworca Głównego), 22. Należy wysiąść na przystanku „Sanktuarium”.

Dojazd autokarem według oznaczeń drogowych na parking przy ul. Motarskiego; dojeżdżać do parkingu wprost na Bazylikę.

# Duch Święty przynagła nas

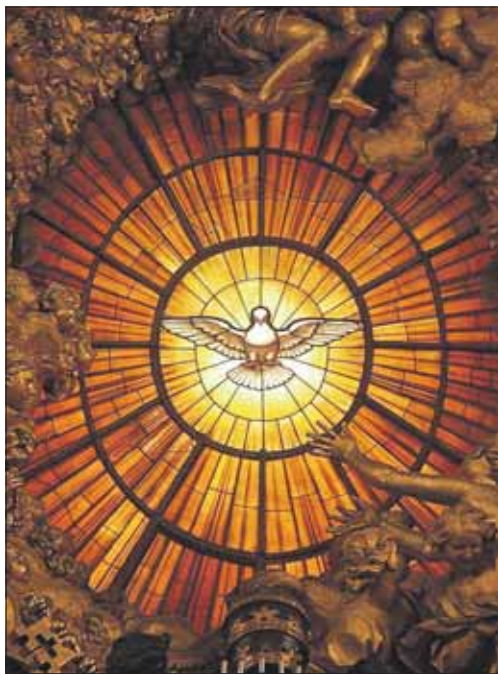
LIST PASTERSKI EPISKOPATU POLSKI NA NIEDZIELĘ MIŁOSIERDZIA 2018

*Umiłowani w Panu Siostry i Bracia!*

Wraz z całą wspólnotą Kościoła łączymy się w radości podniosłego śpiewu Alleluja, który rozbrzmiewa od Wigilii Paschalnej. Gorącym sercem uwielbiamy Boga Ojca za zwycięstwo Chrystusa nad grzechem i śmiercią. W tym świętym czasie przekazujemy wam, najmilsi, serdeczne pozdrowienie i najlepsze życzenia, abyśmy trwali w Duchu Świętym, którym zostaliśmy napelnieni (por. Dz 2, 4). Duch Święty, który jest darem Chrystusa Zmartwychwstałego, uzdalnia nas do głoszenia ewangelii i prowadzi do pełni życia, którego blask ukazał się w wielkanocny poranek. Dzięki Duchowi Świętemu rodzi się w świecie nadzieja i wzrasta Boża moc w życiu ludzi cierpiących z powodu niesprawiedliwości i różnorodnych niedomagań. W Jego świetle rozpoznajemy ostateczny cel swojego życia, a także wolność i godność dzieci Bożych.

Dzisiaj, w Niedzielę Miłosierdzia, chcemy pamiętać o słowach papieża Franciszka, który – komentując odczytany przed chwilą fragment ewangelii – wskazał, że pierwszym zadaniem Kościoła zleconym mu przy przekazaniu Ducha Świętego jest niesienie przebaczenia grzechów. „Miłosierdzie – naucza Franciszek – ma kluczowe znaczenie w życiu wiary i jest konkretną formą, poprzez którą ukazujemy zmartwychwstanie Jezusa” (23.04.2017 r.). Wcześniej Papież Benedykt XVI przypominał nam, że Duch Święty na nowo rozpala serca wiernych oraz nakłania ich do miłowania swoich braci i sióstr tak, jak Chrystus ich umiłował, a także do tego, aby czynami miłosierdzia dawali całej ludzkości świadectwo miłości Ojca (por. Deus caritas est, 19). Uwielbiamy dzisiaj Boga za to Jego zbawcze działanie pośród nas.

Ważne jest tutaj świadectwo św. Pawła Apostoła o jego osobistej zażyłości z Duchem Świętym. Apostoł Narodów mówi bowiem, że w pewnym momencie został przez Ducha Świętego „przynaglony”, by udać się do Jerozolimy, chociaż ta podróż wiązała się dla niego z ryzykiem uwięzienia za wiarę (por. Dz 20, 20). Sami możemy dostrzec w naszych sercach i umysłach podobne „przynaglenia”, by np. nie odkładać ważnej decyzji, by udać się w drogę na spotkanie z oczekującym pomocy, by przeprowadzić z kimś ważną rozmowę, by przynieść komuś słowo pociechy lub słowo upomnienia, by zażegnać konflikt, czy rozwiązać problem utrudniający międzyludzkie relacje. Przekonujemy się wtedy, że był to najwyższy czas i należało się pośpieszyć, bo stosowna okazja mogłaby się już nigdy nie nadarzyć. Duch Święty – szanując naszą wolność – podpowiada takie czyny miłosierdzia, jakich sami nie bylibyśmy w stanie odkryć. Dzięki mocy Ducha



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Świętego możemy zatem przynosić konkretne owoce miłości. A „owocem Ducha jest: miłość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” (Ga 5, 22–23). Te owoce służą dobru wspólnemu. Dostrzegamy je w życiu wielu wierzących, którzy posłuszni natchnieniom Ducha Świętego, kierują się zasadą chrześcijańskiej miłości – caritas, okazywanej ubogim, chorym, pogardzanym, zapomnianym i wszystkim potrzebującym pomocy.

Dzisiejsza Niedziela Miłosierdzia Bożego to także święto patronalne Caritas. A zatem jest to szczególna okazja, aby wypowiedzieć słowo uznania i wdzięczności pod adresem wszystkich pracowników i wolontariuszy Parafialnych Zespołów Caritas oraz Szkolnych i Akademickich Kół Caritas. Przez wasze wrażliwe serca i pomocne dłonie Duch Święty pociesza strapionych, niesie konkretną pomoc w trudnościach oraz wielu naszym siostram i braciom przywraca utraconą godność. Bogu niech będą dzięki za wszystkich, którzy przynaglenni Jego Duchem spieszą z pomocą swoim bliźnim, spontanicznie włączając się w akcje i dzieła charytatywne. Radością napelnia fakt, że w ciągu roku działalność charytatywną Kościoła w Polsce podejmuje ponad 800 instytucji realizujących 5 tysięcy różnego rodzaju dzieł, z których pomoc dociera do 3 milionów potrzebujących.

Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci dramatem wojny w Syrii. Wskutek konfliktu trwającego już 7 lat ponad 5 milionów osób uciekło z kraju, a liczba przesiedleńców wewnętrznych w Syrii szacowana jest na co najmniej 6,5 miliona. Pomocy humanitarnej potrzebuje ponad

13 milionów ludzi, w tym 6 milionów dzieci. Rodzinom brakuje środków, by zaspokoić podstawowe potrzeby. W skrajnie trudnej sytuacji znajdują się mieszkańcy miasta Aleppo, którzy – poza ubóstwem i niepewnością – zmagają się ze skutkami trwających działań wojennych. Wśród wielu inicjatyw, mających na celu niesienie pomocy cierpiącym Syryjczykom, jest realizowany przez Caritas Polska program „Rodzina Rodzinie”, który umożliwia materialne wspieranie konkretnej rodziny przez określone środowisko, instytucję, wspólnotę, rodzinę lub pojedyncze osoby. Aktualnie w ramach tego programu objętych jest stałą pomocą niemal 10 tysięcy syryjskich rodzin. W imieniu tych rodzin serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w to dzieło miłosierdzia i nadal będą je wspierać.

Przeżywając Rok Świętego Stanisława Kostki i angażując się w przygotowania do zwołanego w październiku 2018 r. Synodu Biskupów w Rzymie, poświęconego młodzieży i rozeznawaniu powołania, zachęcamy do realizowania przynagleń Ducha Świętego, do wytrwałej modlitwy i praktycznych czynów miłości. Niech nadal powstają i rozwijają się grupy charytatywne w placówkach oświatowych i akademickich, wspierane przez odważną dyрекcję i pełną poświęcenia kadrę pedagogiczną. W 100. rocznicę odzyskania niepodległości nie zapominajmy również, że postawy zaszczerpane wśród młodego pokolenia wpisują się na trwałe w etos całego narodu. Nie może również zabraknąć osób żywo zaangażowanych w Zespołach Caritas działających w parafiach oraz wolontariuszy skupionych wokół placówek pomocowych, aby wzrastała miłość bliźniego, zakorzeniona w nauce Zbawiciela i dająca obietnicę wiecznego szczęścia.

Caritas funkcjonuje m.in. dzięki ofiarom i darom rzeczowym, pochodzącym od osób prywatnych oraz wpłatom 1% z podatku dochodowego, a także dzięki wpływowi z akcji dobroczynnych, darowizn, subwencji i dotacji, pochodzących od krajowych lub zagranicznych instytucji państwowych, samorządowych i społecznych. Już teraz wyrażamy wdzięczność wszystkim darczyńcom wspierającym działalność charytatywną oraz tym, którzy zechcą złożyć ofiarę zbieraną dziś do puszek w całej Polsce dla podopiecznych Caritas. Niech Maryja Matka Miłosierdzia wyjedna nam wszystkim obfitość łaski u swego Syna.

Wszystkim Wam, Siostry i Bracia udzielamy pasterskiego błogosławieństwa.

Podpisali: Pasterze Kościoła w Polsce  
obecni na 378. Zebraniu Plenarnym KEP  
w Warszawie, w dniu 14 marca 2018 r.

# Fundacja na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy

**Fundacja na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy** została założona w 1992 roku z inicjatywy chorych, z misją wszechstronnej pomocy osobom ze stwardnieniem rozsianym. Wokół tego problemu udało się w okresie 26 lat skupić zespół ludzi mądrych, uczciwych i kompetentnych.

Stwardnienie rozsiane (SM) jest najczęściej występującą nieuleczalną chorobą neurologiczną w naszym klimacie, atakuje osoby młode w wieku 20-40 lat w momencie startu życiowego. Powoduje szereg dysfunkcji utrudniających samodzielne funkcjonowanie - osłabienia i porażenia mięśni, zaburzenia mowy, wzroku, równowagi i inne. SM wymaga systematycznej rehabilitacji dla podtrzymania sprawności.

## W celu ułatwienia życia chorym Fundacja prowadzi:

- punkt opieki nad chorym w domu od 2003 roku
- sklep medyczny
- wypożyczalnię sprzętu ortopedycznego
- Ośrodek Rehabilitacyjno-Pielęgnacyjny dla Chorych na Stwardnienie Rozsiane „Ostoja” w Woli Batorskiej (turnusy opiekuńcze, turnusy rehabilitacyjne oraz dofinansowane przez PCPR ze środków PFRON)
- Prywatny Dom Opieki w Woli Batorskiej (opieka długoterminowa)

## przekaż 1% swojego podatku



Informacje dostępne  
pod numerem  
tel./fax 12 430 07 58

bezpłatny program do rozliczenia PIT  
dostępny na naszej stronie internetowej

[www.fundacja-sm.org](http://www.fundacja-sm.org)

KRS 0000055578

# Miłosierdzie

**P**an Jezus prosił świętą siostrę Faustynę o większą cześć dla Swego Miłosierdzia („Pragnę, ażeby pierwsza niedziela po Wielkanocy była świętem Miłosierdzia” Dzienniczek siostry Faustyny s. 299). Papież, św. Jan Paweł II tak zarządził (w 2000 roku ustanowił to święto dla całego Kościoła), a papież Franciszek ogłosił Rok Miłosierdzia. Dla nas jest to kolejna okazja, by szukać nadziei, bo Pan Bóg wciąż przypomina o swojej tęsknocie do człowieka.

## Miłosierdzie w Piśmie Świętym

Od samego początku Pan Bóg przekazuje nam tę podstawową prawdę, że człowiek jest Jego umiłowaniem stworzeniem, widzimy to w samej historii stworzenia, kiedy to Stwórca troszczy się o człowieka, szuka dla niego „odpowiedniej pomocy”, dba o jego szczęście, obdarowuje wolnością (por. Rdz 2). Ale też nie chce niewolnika, obdarowuje człowieka wolnością, dzięki której możemy wybrać Pana Boga jako swego przyjaciela i króla. Niestety, możemy też Go odrzucić.

Boga tęskniącego widzimy zaraz po opisie grzechu pierworodnego, pierwszej i tragicznej samowoli – obiecuje zwycięstwo dobra, daje nadzieję na ponowne nawiązanie przyjaźni (por. Rdz 3). A potem czytamy o nieustannym szukaniu szczęścia, ale człowiek robi to raz mądrze: przez podtrzymywanie bliskości ze Stwórcą, a – niestety – często zupełnie niemądrze, chodząc swoimi ścieżkami, dalekimi od Pana Boga.

Łatwo wypatrzyć w księgach Starego Przymierza ślady objawianej tęsknoty Boga za bliskością z każdym z nas, ale trzeba się uczyć biblijnej spostrzegawczości, bo wiele razy współczesny człowiek – czytając Stary Testament – zatrzymuje się na starożytnym sposobie myślenia, nie rozumie stylu wypowiedzi, bo widzi tylko litery i słowa, a trudno mu dotrzeć do serca tej Księgi. Ludzie w tamtym kręgu kulturowym myśleli innymi kategoriami, używali skrajnych sposobów wypowiedzenia się, przez które nam trudniej rozumieć sens. Ale też mało znamy Stary Testament, bo przecież wielokrotnie napotykały w jego księgach jednoznaczne wypowiedzi. Trudno oprzeć się urokowi takich fragmentów:

„Mówił Syjon: *Pan mnie opuścił,  
Pan o mnie zapomniał*”.

Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu,  
*ta, która kocha syna swego łona?  
A nawet, gdyby ona zapomniała,  
Ja nie zapomnę o tobie.  
Oto wyręłem cię na obu dłoniach*”  
(Iz 49, 14–16a)

To antropomorfizmy – nie umiemy mówić i pisać o Panu Bogu inaczej, jak ludzkimi słowami i pojęciami, ale przecież wzrusza obraz Boga, który wytatuował sobie na dłoniach obraz i imię człowieka.

A fragment z Ozeasza mówi o nieustannej trosce, o szukaniu człowieka:

*Im bardziej ich wzywałem,  
tym dalej odchodzili ode Mnie,  
a składali ofiary Baalom  
i bożkom palili kadzidła.*

*A przecież Ja uczyłem chodzić Efraima,  
na swe ramiona ich brałem;  
oni zaś nie rozumieli, że troszczyłem się  
o nich.*

*Pociągnąłem ich ludzkimi więzami,  
a były to więzy miłości.*

*Byłem dla nich jak ten, co podnosi  
do swego policzka niemowlę*

*– schyliłem się ku niemu i nakarmiłem go.*

(Oz 11, 2–4)

Te obrazowe fragmenty dopełniane są przez teksty jednoznaczne, teksty o charakterze mądrościowym:

*miłosierdzie Pana – nad całą ludzkością;*

*On karci, wychowuje, poucza*

*i zwraca jak pasterz swoją trzodę*

(Syr 18, 13b)

Obecność Bożego miłosierdzia zauważamy w modlitwach, jakich jest wiele w Biblii, choćby w modlitwie Tobiasza:

*Błogosławiony jesteś, miłosierny Boże,*

*i błogosławione Twoje imię na wieki,*

*i wszystkie Twoje dzieła niech Cię*

*błogosławią na wieki!*

(Tb 3, 11).

Podobnie, a nawet jeszcze bardziej uniwersalnie woła psalmista:

*„Pan jest łagodny i miłosierny,  
nieskory do gniewu i bardzo łaskaw.*

*Pan jest dobry dla wszystkich*

*i Jego miłosierdzie ogarnia wszystkie Jego*

*dzieła.*

*Niechaj Cię wielbią, Panie, wszystkie dzieła*

*Twoje*

*i święci Twoi niech Cię błogosławią!*

*Niech mówią o chwale Twojego królestwa*

*i niech głoszą Twoją potęgę,*

*aby oznajmić synom ludzkim Twoją potęgę*

*i wspaniałość chwały Twego królestwa.*

*Królestwo Twoje królestwem wszystkich*

*wieków,*

*Twoje panowanie trwa przez wszystkie  
pokolenia.*

*<Pan jest wierny we wszystkich swych  
słowach i we wszystkich swoich dziełach  
święty>.*

*Pan podtrzymuje wszystkich, którzy padają,  
i podnosi wszystkich zgnębionych.*”

(Ps 145, 8–14)

## Nowy Testament

Chyba każdy katolik zapytany o miłosierdzie zapisane w Ewangeliach opowiedziałby przypowieść o Miłosiernym Ojcu (często nazywaną nieprecyzyjnie przypowieścią o Synu Marnotrawnym). Ci, którzy słuchali konferencji na ten temat dodadzą zapewne, że warto

zauważyć, że ojciec z tej przypowieści wybiega naprzeciw powracającego syna, to znaczy, że często wypatrywał, że tęsknił.

Fragmentów o Bogu tęskniącym za człowiekiem jest jednak znacznie więcej. Nie tylko trzeba wymienić przypowieści o zabłąkanej owcy (Łk 15, 1–7), o zagubionej drachmie (Łk 15, 8–10), o kobiecie cudzołożnej przywleczonej przez tych, którzy uważali się za lepszych (Jw. 8, 1nn), nie tylko trzeba widzieć litość Jezusa wobec cierpiących i ufających, ale warto też zauważyć słowa ewangelistów, którzy wyraźnie piszą, że *Zlitował się nad nimi (...)* i *zaczął ich nauczać (Mk 6,34)* i *...widząc tłumy ludzi, litował się nad nimi, bo byli znękami i porzuceni jak owce nią mające pasterza (Mt 9, 35–38)*.

Bóg chce, aby człowiek posługując się obserwacją i myśleniem sam Go odnalazł, a posługując się wolą wybrał Go i pozostał Mu wierny.

## Bóg Tęskniący

Posługując się naszymi ludzkimi słowami i wyobrażeniami jesteśmy zdolni, by dostrzec Boga tęskniącego za człowiekiem. Boga cierpliwego, który jednak – gdy ludzie za bardzo rozpędzą się w grzechu – na różne sposoby przypomina, że zwyczajnym skutkiem grzechu jest śmierć (por. Rz 5–8, 1 Kor 15), a Bóg przecież nie chce naszej śmierci (por. 1 J 4,9).

To, co starsi autorzy nazywali „karaniem Boga”, późniejsi widzieli jako proces wychowawczy, podjęty przez Pana Boga, proces mający na celu nie tylko skarcenie, ale przede wszystkim skierowanie uwagi ku Bogu wybawiającemu od zła, ku Bogu wszechmocnemu, który chce poprowadzić (ale nie chce popychać). Widać to np. w fragmencie z Księgi Sędziów:

*„Wówczas Pan wzbudził sędziów, by wybawili ich z ręki tych, którzy ich uciskali [...] Pan bowiem litował się, gdy jęczeli pod jarzmem swoich ciemiężców i prześladowców” (Sdz 2, 16–18).*

Do podobnych wniosków doszedł autor Drugiej Księgi Machabejskiej:

*„Nie chciał bowiem Bóg karać nas do końca, dopiero wtedy, gdy grzechy nasze przebrały miarę [...] A więc nigdy nie cofa On od nas swego miłosierdzia, choć wychowuje przez przesładowanie, to jednak nie opuszcza swojego ludu” (2 Mch 6,15n).*

O Bożym Miłosierdziu jednoznacznie naucza prorok Nehemiasz:

*„wydał ich pod władzę obcych narodów. Mimo to, dzięki wielkiemu miłosierdziu Twemu, nie wytepiłeś ich i nie opuściłeś, albowiem Ty jesteś Bogiem łaskawym i miłosiernym” (Ne 9, 30–31).*

Papież Franciszek mawia często *„Bóg nigdy się nie męczy przebaczeniem człowiekowi, to człowiek męczy się proszeniem o przebaczenie”, bo każdy pasterz widzi Boga tęskniącego za ludem. Ale pasterzem jest też każdy ojciec rodziny, zadbajmy o to, by dzieci, które wznastają obok nas, przyswoiły sobie dobrze obraz Pana Boga tęskniącego za człowiekiem.*

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

## Nie obciążaj kręgosłupa!

Gdy boli dół pleców, to znak, że przeciążony został odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa. Dzieje się tak np. na skutek długiego siedzenia w niewygodnej pozycji czy garbienia się. Gdy takie bóle miewamy tylko czasami, nie ma powodu do niepokoju, bo można im samodzielnie zaradzić. Pomocne są wtedy ćwiczenia oraz zmiana niewłaściwych nawyków w poruszaniu się. Poniżej zamieszczone są prawidłowe oraz niewłaściwe sposoby dźwignia, siedzenia czy wykonywania codziennych czynności wpływających na nasz kręgosłup. Odpowiednia postawa oraz rozsądna i regularna aktywność sportowa mogą pomóc w zmniejszeniu bólu. Warto więc skorzystać z poniższych wskazówek by odciążyć nasz kręgosłup choć na chwilę.

## Profilaktyka bólów kręgosłupa lędźwiowo - krzyżowego

### Zalecenia dla pacjentów

Zakaz dźwignia ciężkich przedmiotów z pochyleniem - zginaniem kręgosłupa. Nauka schylania się i dźwignia z ustawieniem kręgosłupa w lordozie (łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę brzuszna).

**TAK** **NIE**



Równomierne obciążenie kręgosłupa podczas noszenia ciężkich przedmiotów (uwypuklenie kręgosłupa lędźwiowego).



Siedzenie przy komputerze z zachowaniem lordozy lędźwiowej i oparciem łokci.



Zachowanie lordozy lędźwiowej podczas wykonywania codziennych czynności (mycie zębów, zmywanie, mycie nad wanną).



Pozycje odbarczające przy silnych dolegliwościach, np. pozycja krzesłkowa odwrócona.



Przy kichaniu i kasłaniu trzymaj kręgosłup prosto bez nagłego zginania.



Mobilizacja do granicy bólu - wykonuj ćwiczenia, które nie powodują dolegliwości bólowych kręgosłupa lędźwiowego.



## Kiedy w duszy radość gra, a ciało potrzebuje pomocy



Czy wiek musi nas oddalać od radości dnia codziennego?

W pewnym wieku każdy zadaje sobie pytanie: dlaczego musimy się starzeć? I dlaczego nasze ciało utrudnia nam w związku z tym codzienne funkcjonowanie? A przecież 60 lat to dopiero początek na cieszenie się życiem. Wreszcie jest czas na wnuki, spotkania z przyjaciółmi czy spacer z psem. Ale co począć, gdy pojawia się ból, który uniemożliwia cieszenie się chwilą?

### Kiedy pojawia się ból

Nie należy się poddawać, gdyż istnieje wiele sposobów, by ciało nie odmówiło posłuszeństwa np. podczas wyczekiwanego spotkania z wnuczką. Gdy łokieć, kolano czy bark dają się we znaki, można szybko zmniejszyć ból. Warto wtedy zastosować sprawdzone, naturalne preparaty redukujące ból.

### Chwile z rodziną wynagrodzą cierpienie...

Świetnym przykładem na to jest historia pana Stanisława. Pan Stanisław jest już dziadkiem i uwielbia spędzać dzień ze swoimi wnuczkami. Teraz na emeryturze ma wreszcie na to czas. W każdą niedzielę, wspiera swoją ukochaną córkę i jej męża. Zabiera wnuki na spacer do parku. Pan Stanisław mimo wieku, jest bardzo samodzielny i energiczny. Wnuczki dziadka nie oszczędzają, a ich uśmiechy na twarzach po całym dniu poruszają jego serce. Niestety pewnej niedzieli wesoła zabawa skończyła się przykrą dolegliwością. Pan Stanisław nabawił się kontuzji barku. Podniósł wnuczkę, by wziąć ją „na barana” i bach! Nagły grymas bólu zastąpił uśmiech.

### ...ale dlaczego nie skorzystać z medycznego wsparcia w tubce?

Bark bolał długo, a ruch ręką do tyłu sprawiał bolesny dyskomfort. Bólu nawet niewielkiego nie należy ignorować, bo może zwiastować poważniejszą kontuzję. Szczęśliwie pan Stanisław nie zignorował kontuzji i udał się do lekarza. Ten przepisał mu żel Perskindol, który przyniósł szybkie zmniejszenie bólu i rozluźnienie napiętych mięśni.

### Szybko zapomnieć o bólu

Lekarz dodatkowo nakazał oszczędzanie ręki przez 2 tygodnie, co oznaczało przerwę w zabawach z wnuczkami. Ale opłaciło się. Unieruchomiona ręka, dodatkowo wsparta stosowaniem żelu Perskindol, szybko wróciła do formy. Okazało się, że Perskindol daje natychmiastowy efekt chłodzący i długotrwałe działanie rozgrzewające. Dzięki temu pomaga poradzić sobie z bólem i napiętymi mięśniami z podwójną mocą. Nie sposób nie docenić takiej szybkiej ulgi. Ważne było również, że Perskindol łatwo się wchłaniał i nie pozostawiał tłustych plam na skórze i ubraniach. Wreszcie nic się nie kleiło, tak jak w przypadku tłustych maści, które wcześniej pan Stanisław stosował. Oczywiście lepiej nie mieć kontuzji, ale gdyby się już zdarzyła, to warto mieć Perskindol pod ręką. Zwłaszcza, że można go dostać w wielu aptekach bez recepty.



# Wolność i Miłosierdzie idą razem

Z KS. PRAŁATEM FRANCISZKIEM ŚLUSARCZYKIEM, KUSTOSZEM SANKTUARIUM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA W KRAKOWIE-ŁAGIEWNIKACH, ROZMAWIA MAŁGORZATA PABIS

## Co czeka nas w tym roku w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia?

Jeśli chodzi o nadchodzące wydarzenia to oprócz tych bardzo osobistych, indywidualnych spotkań z tajemnicą Bożego Miłosierdzia oraz planowanych pielgrzymek różnych wspólnot i organizacji, czekają nas również wydarzenia o charakterze uniwersalnym.

Pierwszym z nich będzie beatyfikacja Służebnicy Bożej Hanny Chrzanowskiej, pielęgniarki z wyobraźnią miłosierdzia, która w niełatwych czasach pierwszej i drugiej wojny światowej, a później zniewolenia komunistycznego, troszczyła się o chorych. Była to troska nie tylko o sferę cielesną, która wymaga profesjonalizmu oraz dużego poświęcenia, ale i sferę duchową, która wymaga także współpracy z kapłanem. Dlatego pod opieką ks. kard. Karola Wojtyły zabiegała o to ze wszystkich sił, by otoczyć także duszpasterską troską osoby starsze, chore, niepełnosprawne. Organizowała dla nich rekolekcje, zachęcała do odwiedzania ich przez kapłanów w pierwsze piątki miesiąca, by na tej krzyżowej drodze towarzyszyło im Boże błogosławieństwo. Jej beatyfikacja będzie jakby przedłużeniem tegorocznej Niedzieli Miłosierdzia, bo odbędzie się w dniu 28 kwietnia w Bazylice Bożego Miłosierdzia.

Drugim radosnym wydarzeniem będzie organizowana już po raz piąty – Ogólnopolska Pielgrzymka Czcieli Bożego Miłosierdzia w dniu 19 sierpnia. Jest to zawsze czas wielkiego dziękczynienia za Boże dary, których doświadczamy na każdy dzień, ale i wdzięczności wobec tak wielu osób dobrej woli, dzięki którym wciąż rozwija się to Sanktuarium. Mamy nadzieję, że właśnie w tym dniu nastąpi również poświęcenie nowych 73-głosowych organów. Jest to dzieło, które po ludzku nas przeraża, ale powstaje dzięki niezawodnej pomocy tych, którzy ukochali to miejsce, wybrane przez Boga na przełomie tysiącleci, i nadal wspierają to Sanktuarium modlitwą, często także cierpieniem, dobrym słowem i ofiarą serca. Imiona oraz nazwiska tych szlachetnych osób pragniemy umieścić w specjalnej Księdze, którą podczas tej uroczystości przyniesiemy w procesji do ołtarza, aby trud ich ofiarnych serc i dłoni włączyć w Ofiarę Chrystusa oraz wspólnie wyśpiewać hymn wdzięczności ku czci Bożego Miłosierdzia. Wraz z nimi zawierzemy cały świat Bożemu Miłosierdziu słowami św. Jana Pawła II, który w tej Bazylice dokonał uroczystego *Aktu zawierzenia* przed 16 laty.

Kolejnym wydarzeniem o charakterze uniwersalnym będzie przypadająca w tym roku 80. rocznica odejścia do domu Ojca apostołki



FOT. M. PABIS

## OFIARA NA BUDOWĘ ORGANÓW W BAZYLICE BOŻEGO MIŁOSIERDZIA

Fundacja Sanktuarium Bożego Miłosierdzia  
ul. Siostry Faustyny 3, 30-420 Kraków  
72 1240 4432 1111 0000 4737 4672

Bożego Miłosierdzia – św. Siostry Faustyny. Jej posłannictwo wpisuje się w dziękczynienie za 150 lat obecności oraz cichej posługi miłosierdzia w Krakowie Sióstr Zgromadzenia Matki Bożej Miłosierdzia. Jest to dla nas zdumiewające, jak od skromnego „Domu Miłosierdzia”, ufundowanego przez księcia Aleksandra Lubomirskiego dla „upadłych kobiet”, dzięki trafnemu rozpoznaniu „znaków czasu” wyrosło w ciągu minionych lat centrum Bożego Miłosierdzia dla całego świata.

**Ten rok w całej Polsce to świętowanie stulecia niepodległości. Czy i w tym miejscu ten aspekt zostanie zaznaczony?**

Aspekt duchowej wolności w sanktuarium Bożego Miłosierdzia jest wciąż na pierwszym miejscu. Właśnie dlatego od rana do wieczora trwa dyżur w konfesjonalach naszej Bazyliki, bo najważniejsze wyzwolenie dokonuje się w sercu człowieka poprzez sakrament Spowiedzi świętej. Stulecie odzyskania niepodległości jest dla nas wyzwaniem, byśmy umieli mądrze i odpowiedzialnie korzystać z odzyskanego daru wolności. Ta rocznica była także jednym z motywów ukończenia budowy organów, by wraz z całym Narodem wyśpiewać pieśń wdzięczności za to, że po 123 latach upokorzeń oraz politycznego niebytu Polski na mapach Europy, objawiła się potęga ducha Polaków, którzy mimo

zniewolenia pielęgowali żywą wiarę, ufną nadzieję i niezawodną miłość w rodzinach oraz świątyniach, gdzie zawsze byliśmy wolni. Mamy nadzieję, że w tym roku stulecia odzyskania niepodległości uda się nam ukazać w przystępnej formie tych „mocarzy ducha”, którzy mimo zewnętrznego zniewolenia ukazali nam, że najcenniejszym darem jest wolność duchowa. Rodzi się ona i dojrzewa w blasku Ewangelii, wydając błogosławione owoce miłości, bo prawdziwa wolność i miłosierdzie idą razem.

### Bazylika jest coraz piękniejsza, kolejne inwestycje zostają zakończone. Co zatem przed nami?

„Droga Miłosierdzia”, która została już zatwierdzona przez Konferencję Episkopatu Polski. Kilka razy była już przeżywana w Bazylice Bożego Miłosierdzia przed ważnymi uroczystościami. Jest już nie tylko książka z tym nabożeństwem, lecz również komplet krótkich 3-minutowych filmów ukazujących aktualność Ewangelii. Nadchodzi więc czas, aby to nowe nabożeństwo, które jest trwałym owocem „Roku Miłosierdzia”, mogło się rozwinąć, stając się cenną inspiracją dla współczesnych apostołów Bożego Miłosierdzia, którzy w tej duchowej przestrzeni Łagiewnik i Solvay'u mogą dojrzewać w blasku Bożej miłości na wzór św. Faustyny i św. Jana Pawła II. Warto wspomnieć, że również przed Niedzielą Miłosierdzia będzie transmitowana przez TVP z Bazyliki kolejna część tego nabożeństwa, przygotowując nas do owocnego przeżycia tej uroczystości.

### Sanktuarium Bożego Miłosierdzia to światowe centrum kultu – widzimy jak potrzebne dziś dla ludzi. Skąd bierze się ta potrzeba odwiedzania tego świętego miejsca?

W głębi ludzkiego serca jest tęsknota za prawdą, miłością, poczuciem akceptacji, odkrywaniem najgłębszego sensu tych wydarzeń, które często po ludzku nas przerastają. Stąd tak cenne i wciąż aktualne jest przesłanie św. Jana Pawła II, że „w Miłosierdziu Boga świat znajdzie pokój, a człowiek szczęście”. Wystarczy uważnie i szczerze spojrzeć w oczy Jezusa Miłosiernego i przed Nim otworzyć swoje serca, aby odzyskać prawdziwy pokój i nadzieję.

### Chcę jeszcze zapytać o to, z czym ludzie tu przybywają. Czego potrzebują i co tutaj otrzymują?

Przychodzą ze wszystkim, co ich cieszy i niepokoi. Tutaj mogą doświadczyć nade wszystko przebaczącej miłości u krtek konfesjonału i odnaleźć prawdziwe źródło nadziei. Dla wielu pielgrzymów Łagiewniki z Bazyliką, kaplicą klasztorną, konfesjonałami, kaplicą Wieczystej Adoracji, stają się prawdziwym Wzgórzem Przemienienia. Czasem przybywają tu jako turyści, a dzięki Bożej łasce wracają do swoich rodzin i wspólnot z odnowionym sercem.

### Jak Ksiądz Prałat zachęciłby niezdecydowanych, by tu przybyli?

Każdy dobry artysta ma świadomość, że aby zobaczyć piękno obrazu lub jego niedoskonałości, trzeba spojrzeć na niego z pewnej odległości. Historia życia każdego z nas przypomina w jakiejś mierze malowanie najbardziej osobistego obrazu. Myślę, że właśnie po to, aby zobaczyć jego piękno lub niebezpieczne rysy, warto na ten obraz własnego życia spojrzeć oczami Jezusa, zobaczyć go w blasku Bożego Miłosierdzia!

**Bóg zapłać za rozmowę.**



**1/100 Pomóż starszemu, choremu i niepełnosprawnemu.**  
Dla nich zbieramy 1% podatku.



**CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ**

Bezpłatny program do rozliczeń na:

**www.krakowcaritas.pl**

**KRS 0000207658**

**Pomagamy choremu na mukowiscydozę**  
**mukowiscydoza.pl**



FUNDACJA POMOCY RODZINOM I CHORYM NA MUKOWISCYDOZĘ



Mukowiscydoza jest chorobą genetyczną i na razie jest nieuleczalna, ale choremu oraz ich rodzinom nie wolno odbierać nadziei. Fundacja MATIO walczy o to codziennie od 22 lat.



ul. Celna 6,  
30-507 Kraków  
tel./fax. (12) 292 31 80  
BGŻ BNP Paribas  
86 1600 1013 0002  
0011 6035 0001

MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę

**KRS: 00 000 97 900**

## Zdrowie z natury



FOT. Z. NOWAK

### ALOES POPRAWIA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

Aloes to dobrze znana roślina lecznicza, która zapisała się bardzo szlachetnie w dziejach ludzkości. Pachnącym balsamem z aloesu i mirry zostało przecież namaszczone ciało Chrystusa po złożeniu do grobu. Roślina ta przydaje się także w kuracjach poprawiających odporność organizmu, a z tym bywa u nas różnie na przedwiośniu.

W ziołolecznictwie wykorzystuje się zazwyczaj trzy gatunki – aloes drzewiasty *Aloë arborescens*, zwyczajny, zwany także często prawdziwym *A. vera* oraz uzbrojony *A. freox*.

Lecznicze są liście aloesu, które zbiera się w zasadzie od bardzo wczesnej wiosny do jesieni. Niektórzy uważają, że najsilniejszą moc posiadają liście zrywane w zimie, bo właśnie wtedy, w trudnych warunkach, uaktywniają się w roślinie substancje lecznicze. Aby aloes skutecznie leczył, trzeba na tydzień przed planowanym zbiorem liści w ogóle nie podlewać roślin. Następnie pojedyncze liście lub całe pędy należy ścinać i umieścić na 5 dni lub tydzień w chłodzie i ciemności, np. zapakowane w pojemnik na dolnej półce lodówki. Wszystko po to, by w liściach uaktywniły się tzw. stymulatory biogenne, a więc najważniejsze substancje lecznicze. Znanicy medycyny naturalnej twierdzą, że aloes najsukuteczniej leczy, gdy ma od 3 do 5 lat. Po upływie 5 lat uprawy lecznicza moc tej rośliny może trochę przyciemniać.

### BRONI PRZED INFEKcjAMI I NOWOTWORAMI

Aloes to znakomity środek wzmacniający organizm. Zawdzięcza to stymulatorom biogennym – związkom o działaniu regenerującym i pobudzającym. Lekarstwa z tej rośliny podawano zawsze ludziom słabym, starszym, dotkniętym anemią, wyniszczonym chorobami i po przebytych zabiegach chirurgicznych. Roślina ta posiada sprawdzone działanie immunostymulujące. Dowiedziono naukowo, że zawarte w aloesie związki lecznicze pobudzają komórki odpornościowe organizmu, np. limfocyty z grupy B (produkujące przeciwciała) oraz limfocyty T, a więc te komórki układu odpornościowego, które mają za zadanie niszczyć komórki nowotworowe oraz chorobotwórcze wirusy i bakterie. Niszczą także w organizmie komórki zmienione pod wpływem promieniowania i czynników chemicznych (po dokonanych zabiegach radio- i chemioterapii). Obiecujące wyniki badań prowadzonych nad aloesem osiągnęto w leczeniu chorych na nowotwory złośliwe płuc, sutka, mózgu i przewodu pokarmowego. Dowiedziono także doświadczalnie, że roślina ta zmniejsza ryzyko tworzenia się komórek nowotworowych pod wpływem działania promieni UV, które prowadzi do osłabienia układu odpornościowego organizmu. Stosując więc co pewien czas kurację aloesem, skutecznie uodparniamy się na nowotwory. Aloes przyspiesza także zdrowienie z zimowych infekcji i zapobiega im oraz naprawia szkody spowodowane zażywaniem syntetycznych antybiotyków.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

**P**rzewlekła niewydolność żylna (PNŻ) kończyn dolnych to jedna z najbardziej powszechnych ale też i najbardziej „lekceważonych” chorób. Ze statystyk wiemy, że ponad 60 proc. Polaków skarża się na niedogodności i uczucie tzw. ciężkich nóg, które są objawami przewlekłej niewydolności żylny kończyn dolnych. – Choroba dotyka głównie kobiety. Choruje na nią ok. 50–60 procent pań. Mężczyźni ta dolegliwość dotyka w mniejszym zakresie. Chorzy stanowią ok. 20–30 proc. ogółu – podkreśla Krystyna Jurowska, lekarka NZOZ „Mark-Med”. Lekarka dodaje, że te dane statystyczne w zupełności znajdują potwierdzenie wśród jej pacjentów. – To częsta choroba, niestety jest to też często choroba lekceważona – dodaje.

### Czym jest niewydolność żylna?

Przewlekła niewydolność żylna (PNŻ) kończyn dolnych to zespół objawów, które są wynikiem długotrwałego poszerzenia naczyń żylnych i związane go z tym wzrostu ciśnienia żylnego. Najprościej mówiąc, główną przyczyną powstawania choroby są uszkodzenia żył transportujących krew z nóg do serca. Aby krew mogła swobodnie przepływać, w żyłach muszą sprawnie funkcjonować zastawki żyłne. Jeśli tak nie jest, część krwi zaczyna się cofać (następuje tzw. refluks żylny), zalegać w żyłach, rozciągając je i utrudniać im prawidłową pracę. – Pierwsze objawy są niegroźne, dlatego też wiele osób je lekceważy, a to może mieć przykre konsekwencje, bo w leczeniu PNŻ równie ważna jest profilaktyka jak i szybkie podjęcie odpowiedniej kuracji – podkreśla doktor Jurowska dodając, że wielu jej pacjentów przeoczyło pierwsze objawy lub je zbagatelizowało.

Na początku choroby pojawiają się niewielkie obrzęki w okolicy kostek, lekkie bóle nasilające się wieczorem i w nocy, wrażenie tzw. ciężkości nóg. W początkowym stadium choroby obrzęki ustępują np. gdy chory rozrusza się czy spaceruje. Gdy choroba jest bardziej zaawansowana obrzęki utrzymują się na stałe. – Niewielu pacjentów zwraca od razu uwagę na te dolegliwości. Zazwyczaj przychodzą dopiero wtedy, gdy ból obejmuje wyższe partie

# Kiedy

nóg, pojawiają się też bolesne skurcze mięśni i trwałe obrzęk – podkreśla Jurowska. Następny etap to ten, w którym na nogach uwidoczniają się żyły podskórne (często poszerzone i o mocnym sinym zabarwieniu). Te najdrobniejsze przypominają pajęczki (taka jest zresztą ich obiegowa nazwa), te grubsze to tzw. żyłaki, które robią się wystające i miękkie w dotyku. Nabrzmiałe krwawe żyłaki są wyraźnie widoczne pod skórą. Z czasem nieleczona choroba prowadzi do stwardnienia skóry i podskórnej tkanki tłuszczowej, pojawiają się też charakterystyczne brunatne przebarwienia i stany zapalne skóry. W najbardziej zaawansowanych przypadkach może dojść do owrzodzeń.

### Dlaczego chorujemy

Dlaczego chorujemy na PNŻ? Zdaniem specjalistów powodów jest wiele. – Ważne są przede wszystkim uwarunkowania genetyczne i nasz styl życia. Jeśli na PNŻ chorowało jedno lub oboje nasi rodzice, rośnie prawdopodobieństwo, że choroba może dotknąć i nas. Dlatego warto wcześniej pomyśleć o odpowiedniej profilaktyce – podkreśla Krystyna Jurowska.

Czynniki zwiększające ryzyko powstania niewydolności żylny to także wiek (ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem), niewłaściwe odżywianie i związana z tym otyłość, praca stojąca lub siedząca (brak ruchu doprowadza do zastój krwi w żyłach), palenie papierosów.

Olbrymie znaczenie w leczeniu i zapobieganiu PNŻ ma nasz styl życia i nawyki. Nie musimy zmieniać siedzącej pracy ale wystarczy, że będziemy się więcej ruszać – podkreśla lek. Jurowska. – Czasem chorobę mogą przyspieszyć nawet tak wydawałoby się drobne rzeczy jak sposób w jaki siedzimy czy to w co się ubieramy. Nie należy np. siadać z podwinętymi nogami a także zakładać nogi na nogę, bo powoduje to nieprawidłowy przepływ krwi. Żyłaki znacznie częściej pojawiają się także u pacjentek które noszą np. zbyt wysokie obcasy lub za obcisłe ubrania. Tak

# nogi puchną i bolą

samo żylakom sprzyjają zbyt gorące kąpiele czy za częste opalanie. Słowem wszystko co może zakłócić prawidłowy przepływ krwi. Problemy z żyłakami mogą pojawić się również u kobiet w ciąży, ponieważ wytwarzany w tym czasie przez ich organizm hormon progesteron także może zakłócić prawidłowy przepływ krwi.

## Profilaktyka

Jak zapobiegać PNŻ? Zdaniem lekarzy uniwersalnym i najczęściej zalecanym środkiem jest wspomniany wcześniej ruch. – I to także zalecam moim pacjentom z PNŻ. Odpowiednia aktywność fizyczna doskonale pobudza układ krążenia do pracy. Mięśnie kurczą się i rozkurczają a to wspomaga przepływ krwi i odciąża naczynia krwionośne. Dla pacjentów z PNŻ jest to bardzo korzystne. Najlepsze będą te formy aktywności,

które wymagają pracy naszych łydek – zaznacza dr Krystyna Jurowska.

Można więc biegać, spacerować, uprawiać modny w ostatnich latach nordic walking. Korzystne jest także pływanie i jazda na rowerze. Nie trzeba ćwiczyć codziennie, by zobaczyć efekty, ale ważna jest regularność. Najlepsze są regularne ćwiczenia 2–3 razy w tygodniu. Ważna jest także zmiana niektórych nawyków życiowych. Trzeba przekonać się do wygodnego i odpowiednio wyprofilowanego obuwia. Zainwestować w odpowiednią bieliznę i ubrania – czyli te niezbyt obcisłe, nieuciskające i nie tamujące odpowiedniego przepływu krwi. Trzeba unikać gorącej kąpieli a także częstych kąpieli słonecznych. Kiedy czujemy ból, bądź dyskomfort w nogach warto w czasie odpoczynku ułożyć je wyżej (lekką ugięte w kolanach), tak by znajdowały

się powyżej poziomu serca. Ułatwi to przepływ krwi.

## Leczenie

Kiedy sama profilaktyka nie wystarczy i jesteśmy chorzy, ważne jest odpowiednie, kompleksowe leczenie. W przypadku przewlekłej niewydolności żyłnej leczenie polega na terapii uciskowej, stosowaniu leków (zgodnie z zaleceniami lekarza), a w ostateczności na leczeniu operacyjnym. Terapia uciskowa to stosowanie zewnętrznego, zmiennego ucisku na nogi, które ma obniżyć ciśnienie żyłne i zapobiec zaleganiu krwi w żyłach. Do takiej terapii wykorzystuje się specjalne bandażę, pończochy, rajstopy i podkolanówki uciskowe. Większość tych środków bez problemu można kupić w aptece. Jednak pamiętajmy, że o doborze odpowiedniego środka i stopnia ucisku decydować powinien lekarz. Podstawowymi zasadami leczenia uciskiem jest

stosowanie go od rana i zdejmowanie na noc. Ucisk o największej sile stosuje się na dole nóg i stopniowo zmniejsza ku górze.

Farmakoterapia stosowana w przypadku PNŻ to oczywiście leki doustne, ale także stosowane zewnętrznie żele, maści i spreje. Zarówno leki doustne jak i miejscowe mogą zmniejszać obrzęk i uczucie ciężkości nóg, uszczelnić naczynia krwionośne i poprawić drenaż limfatyczny. Jeżeli leczenie nie przynosi spodziewanej poprawy lub jest na nie po prostu za późno ze względu na stopień zaawansowania choroby, kolejnym etapem są zabiegi chirurgiczne, w wyniku których zostają usunięte niewydolne żyły. Zabiegi te nie są skomplikowane, mogą być wykonywane poza szpitalem w ramach tzw. chirurgii jednego dnia. W przypadkach mniej zaawansowanych (np. pojedynczych żyłaków) stosuje się również tzw. leczenie obliteracyjne, które polega na wstrzykiwaniu specjalnych środków do chorych żył. Ten sposób może być również stosowany jako uzupełnienie po zabiegach operacyjnych.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ

**otrex 600**  
Diosminum

Niech Cię  
**nogi  
poniosą**

W rytmie lekkich nóg  
bez uczucia ciężkości,  
obrzęków i bólu!

Skuteczność dawki diosminy półsyntetycznej 600 mg potwierdzona jest badaniami klinicznymi.

### Skrócona informacja o leku:

Otrex 600 (Diosminum). Jedna tabletkę zawiera 600 mg diosminy półsyntetycznej. **Wskazania do stosowania:** Zmniejszanie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych, np. uczucia ciężkości i bólów nóg oraz dolegliwości spowodowanych odleżynami. Leczenie objawowe w przypadku zaostrenia dolegliwości ze strony żyłaków odbytu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Stragen France SAS, 52 rue de la République, 69002 Lyon, Francja. **Informacji o leku udziela:** VEDIM Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa, tel. + 48 22 696 99 20, Data opracowania: 2015-05.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

## Dobro wspólne (6) – Na wstępie dwie myśli Jana Pawła II o dobru wspólnym:

Tak. Człowiek jest dobru wspólnym. Jest dobru wspólnym rodziny i ludzkości, poszczególnych społeczności oraz społeczeństw: trzeba jednak wprowadzić tutaj znamienne różnice stopnia i sposobu. O ile jest on dobru wspólnym na przykład narodu (jako rodak) czy państwa (jako obywatel), to dobru wspólnym rodziny jest w sposób najbardziej konkretny, jedyny i niepowtarzalny: nie tylko jako człowiek, jako jednostka w ludzkiej wielości, lecz jako „ten człowiek”. Bóg–Stwórca powołuje go do istnienia „dla niego samego”. Wraz z zaistnieniem rozpoczyna się też dla niego „wielka przygoda” życia, która korzenie swoje zapuszcza w rodzinie. „Ten człowiek” — to w każdym przypadku osoba zasługująca na afirmację ze względu na swą ludzką godność. Godność właściwa osobie wyznacza jego miejsce wśród ludzi, przede wszystkim wyznacza jego miejsce w rodzinie. Rodzina jest bowiem — bardziej niż jakakolwiek inna społeczność — środowiskiem, w którym człowiek może bytować „dla niego samego” poprzez bezinteresowny dar z samego siebie. Pod tym względem pozostaje ona społecznością niezastąpioną i niezastępowalną: jest „sanktuarium życia”.

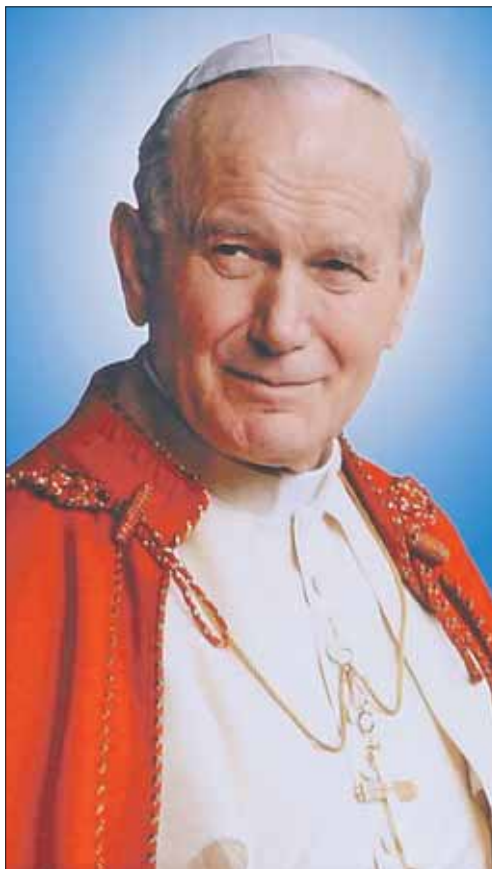
**Gratissimam sane, 11**

Na pierwszym miejscu należy tu wymienić więź niemal organiczną, jaka zachodzi pomiędzy rodziną a narodem. Oczywiście nie w każdym przypadku można tu mówić o narodach we właściwym znaczeniu. Bywają różne grupy etniczne, plemienne, które nie są jeszcze narodem, a które spełniają w pewnej mierze funkcję „wielkiego” społeczeństwa. Zarówno wtedy, jak i w przypadku prawdziwych historycznych narodów, więź rodziny z nimi opiera się przede wszystkim na uczestniczeniu w kulturze. Rodzice w pewnym znaczeniu rodzą swe dzieci także dla narodu, ażeby były jego członkami, aby były współuczestnikami dziedzictwa historycznego i kulturowego, jakim ten naród dysponuje. Tożsamość rodziny już w punkcie wyjścia oznacza jakiś udział w tożsamości narodu, do jakiego ta rodzina należy.

**Gratissimam sane, 17**

Kiedy słyszymy sformułowanie dobru wspólne, to na myśli mamy przede wszystkim to, że jakieś dobru materialne nie jest czyjąś własnością, lecz stanowi wartość danej społeczności lokalnej lub narodowej. To dobru — jak sama nazwa wskazuje — ma służyć wszystkim. Kiedy np. na danym osiedlu wybuduje się kompleks boisk „Orlik”, których celem jest sport i rekreacja — to wszyscy normalni ludzie wiedzą, że trzeba to miejsce szanować, bo ono służy moim dzieciom, naszej młodzieży i starszym do czynnego spędzania czasu wolnego. Dlatego wyżej napisałem — dla każdego normalnego człowieka — otóż dlatego, że w naszym społeczeństwie jest jeszcze wielu ludzi, którzy nie szanują tego, co państwowe. Ci ludzie myślą według zasady: „boisko państwowe, czyli niczyje. Można zniszczyć”. I nie dotyczy to tylko boisk, ale również zniszczonych elewacji

# Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. MS. R. WALCZAK

## część 6.

w naszych miastach, zdewastowane cmentarze i parki, zniszczonych przystanków autobusowych, zniszczonych wagonów kolejowych, autobusów. Można by podać całą listę tych dewastacji.

Przyznać trzeba, że pięknie nam nasza Ojczyzna, że mądrzej nam nasze społeczeństwo, że coraz więcej mądrości społecznej i szacunku do tego, co nazywamy dobru wspólnym. I to zapewne cieszy, cieszy większa dojrzałość społeczna.

Pamiętać jednak musimy o tym, że dobru wspólne nie dotyczy tylko dóbr materialnych, ale również i duchowych (wytwór ludzkiej myśli, np. w dziedzinie kultury). Pamiętać trzeba też przede wszystkim o tym, iż sam człowiek, jest dobru wspólnym rodziny i ludzkości, poszczególnych społeczności oraz społeczeństw.

I jeszcze pamiętać jedno — bo zapominamy o tym — dobru wspólne to również Kościół, władze państwowe, samorządowe, szkolnictwo, zwłaszcza katolickie oraz inne zacne fundacje i organizacje, które poprzez swoją działalność tworzą i pomnażają owe dobru dostępne dla wszystkich.

Jarosław Koral w swoim opracowaniu zagadnienia dobru wspólnego w oparciu o nauczanie Jana Pawła II (*Wielka Encyklopedia Nauczania Jana Pawła II*, Radom 2014) napisał m.in.: „Wielokrotnie w swych licznych przemówieniach Papież podkreślał, że dobru wspólne jest nierozdzielnie związane z dobru osoby ludzkiej, ponieważ jednostka nie może zrealizować swego dobru osobowego inaczej jak tylko przez dobru społeczne. Podkreślając personalistyczny charakter dobru wspólnego Papież stwierdza: „Albowiem z racji swego najgłębszego powiązania z naturą ludzką, dobru wspólne pozostaje całe i nieskażone tylko wtedy, gdy uwzględnimy istotę i rolę dobru wspólnego, bierze się w nim pod uwagę dobru osoby” (PT 55). Zatem osoba ludzka stoi w centrum zrozumienia tego wszystkiego, co nazywa się dobru wspólnym i co jest celem osobowej działalności człowieka w różnorodnych organizacjach życia społecznego. Ten właśnie aspekt podkreśla wielu współczesnych autorów zajmujących się zagadnieniem dobru wspólnego i jego odniesieniami do życia osobowego i społecznego. Dobrami wspólnymi są w tym przypadku wszystkie wartości wytworzone przez społeczność w celu umożliwienia realizowania dóbr poszczególnych osób. Jan Paweł II podkreśla, że osoba ludzka nie żyje tylko w świecie wartości materialnych, lecz również w świecie wartości duchowych i ma prawo do korzystania z nich. Według Papieża dobru wspólnego nie można zamykać tylko dla siebie, w obrębie jednego kraju, czy narodu, lecz należy się nim dzielić, bowiem wszyscy ludzie na ziemi tworzą jedną rodzinę”.

W dalszej części swego opracowania J. Koral napisał: „Dobru wspólne nie jest nigdy faktem, lecz bardziej zadaniem domagającym się między-ludzkiego spełnienia osobowych założeń doskonałości, pomnażanych społecznie. Jego istotna treść konkretyzuje się w skomplikowanej rzeczywistości życia społecznego. Jan Paweł II stwierdza, że dobru wspólne stanowi czynnik jednoczący, jakim jest każda społeczność i każda wspólnota, oraz rację formalną zjednoczenia ludzi. Można więc zasadnie twierdzić, iż elementy dobru wspólnego tkwią u podłoża każdego związku społecznego. Każda forma życia społecznego konstytuuje konkretną, ale syntetyczną treść dobru wspólnego, która scalona jest na podstawie zależności celów i środków albo na podstawie zależności dóbr nadrzędnych i podporządkowanych.. Dobru wspólne jest więc rzeczywistością, którą należy wciąż na nowo definiować w zależności od historycznej i kulturowej ewolucji społeczeństwa. Tak rozumiane dobru wspólne jawi się jako podstawowe zadanie każdego człowieka i każdej społeczności. Obowiązkiem człowieka jest angażować się na rzecz dobru wspólnego i dążyć do sprawiedliwości społecznej. Dobru wspólne jest zatem normą — zasadą życia i postępowania poszczególnych osób ludzkiej i każdej społeczności, jaką ona tworzy, pozwalając osiągnąć pełniej i łatwiej

własną doskonałość. Dobro wspólne nakierowane jest na tworzenie wartości ponadindywidualnych, a jego konkretyzacją jest miłość społeczna”.

## HOMILIA JANA PAWŁA II W ŁOWICZU (14.06.1999)

**1.** «Łaska wam i pokój od Boga, Ojca naszego, i od Pana Jezusa Chrystusa» (Ga 1, 3). Słowami apostoła Pawła witam serdecznie wszystkich zgromadzonych na tej Eucharystii. Składam dzięki Opatrzności Bożej za łaskę tego spotkania. Stając pośrodku was, przy tym ołtarzu, pragnę zjednoczyć się ze wszystkimi, którzy tu przybyli, ale także z tymi, którzy każdego dnia gromadzą się w świątyniach wokół swoich kapłanów, dając świadectwo wierze, nadziei i miłości. W Eucharystii Chrystus objawił w sposób najdoskonalszy i nieskończony miłość Boga do człowieka: «Nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich» (J 15, 13).

Pozdrawiam młody Kościół łowicki, wraz z jego Pasterzem biskupem Alojzym i biskupem pomocniczym Józefem. Pozdrawiam również duchowieństwo diecezjalne i zakonne, braci i siostry zakonne oraz wszystkich wiernych tej diecezji, a w sposób szczególny licznie tu zgromadzone dzieci i młodzież. Witam przybyłych na to spotkanie pielgrzymów z sąsiednich archidiecezji warszawskiej i łódzkiej, jak również z diecezji płockiej i wrocławskiej, wraz z ich pasterzami, a także pielgrzymów z innych stron Polski i z zagranicy.

Witaj, ziemio łowicka, ze swoją bogatą historią. To przecież tu, w mieście Łowiczu rezydowali przez wieki arcybiskupi Gnieźnieńscy – Prymasi Polski. Wielu z nich znalazło miejsce wiecznego spoczynku w podziemiach dawnej kolegiaty łowickiej, a dzisiaj katedry.

Witaj, ziemio błogosławionej Marii Franciszki Siedliskiej, założycielki zgromadzenia sióstr Najświętszej Rodziny z Nazaretu; ziemio

błogosławionej Bolesławy Lament – fundatorki zgromadzenia sióstr Świętej Rodziny. Tu także, za sprawą księdza Stanisława Konarskiego, dokonała się reforma szkolnictwa pijarskiego. Wiemy z historii, jak duże znaczenie miała ona w okresie polskiego Oświecenia i jak wielkie owoce tej reformy zbierały pokolenia Polaków żyjące pod zaborami.

Bądź pozdrowiona, ziemio tak hojnie ubogacona tradycją chrześcijańską i wiarą twego ludu, który pomimo dziejowych burz zawsze niezmiennie trwał przy Chrystusie i Jego Kościele

**2.** «Zachęcam was ja, więzień w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, jakim zostaliście wezwani». Tak pisze święty Paweł do Efezjan (4,1). Tymi samymi słowami mógłby się zwrócić do nas, jako swoich rodaków, biskup Michał Kozal, więzień obozu koncentracyjnego w Dachau. Dzisiaj przypada liturgiczne wspomnienie tego wiernego świadka Chrystusa. Łaska, która «została mu dana przez Boga, nie okazała się daremna» (por. 1 Kor 15, 10) i po dzień dzisiejszy przynosi owoce. Błogosławiony biskup Kozal wzywa nas, abyśmy postępowali w sposób zgodny z naszym powołaniem ludzkim i chrześcijańskim, jako synowie i córki tej ziemi, tej ojczyzny, której on był synem.

Święty Paweł wskazuje na wielkość tego powołania. Jesteśmy członkami Ciała Chrystusa, to jest Kościoła, który On ustanowił i jest jego Głową. W tym Kościele Duch Święty rozdziela ustawicznie swoje dary służące do różnych posług i zadań. Stanowią one wielkie bogactwo Kościoła i służą dobru wszystkich.

Przypominając te słowa, myślę zwłaszcza o was, drodzy rodzice. Bóg obdarzył was szczególnym powołaniem. By zachować życie ludzkie na ziemi, powołał do istnienia społeczność rodzinną. To wy jesteście pierwszymi stróżami i opiekunami życia jeszcze nie narodzonego, ale

już poczętego. Przyjmujcie dar życia jako największą łaskę Boga, jako Jego błogosławieństwo dla rodziny, dla narodu i Kościoła. Tu, z tego miejsca, wołam do wszystkich ojców i matek mojej Ojczyzny i całego świata, do wszystkich ludzi bez wyjątku: każdy człowiek poczęty w łonie matki ma prawo do życia! Jeszcze raz powtarzam to, co wielokrotnie już mówiłem: «życie ludzkie jest święte. Nikt w żadnej sytuacji, nie może rościć sobie prawa do bezpośredniego zniszczenia niewinnej istoty ludzkiej. Bóg jest absolutnym Panem życia człowieka, ukształtowanego na Jego obraz i podobieństwo (por. Rdz 1, 26–28). Życie ludzkie ma zatem charakter święty i nienaruszalny, w którym odzwierciedla się nienaruszalność samego Stwórcy» (por. *Evangelium vitae*, 53). Bóg chroni życie zdecydowanym zakazem wypowiedzianym na Synaju «Nie będziesz zabijał» (*Wj 20, 13*). Dochowajcie wierności temu przykazaniu. Kardynał Stefan Wyszyński, Prymas Tysiąclecia powiedział: «Pragniemy być narodem żywych, a nie umarłych».

Rodzina jest powołana również do wychowania swoich dzieci. Pierwszym miejscem, gdzie rozpoczyna się proces wychowawczy młodego człowieka jest dom rodzinny. Każde dziecko ma naturalne i niezbywalne prawo do posiadania własnej rodziny: rodziców i rodzeństwa, wśród których rozpoznaje, że jest osobą potrzebującą uczucia miłości i że tym uczuciem może obdarzać najbliższych. Zawsze niech będzie dla was przykładem Święta Rodzina Nazaretańska, w której wzrastał Chrystus przy Matce Maryi i przy opiece Józefie. Ponieważ rodzice dają życie swoim dzieciom, dlatego przysługują im prawo do tego, by byli uznani za pierwszych i głównych ich wychowawców. Oni też mają obowiązek stworzenia takiej atmosfery rodzinnej, przepojonej miłością i szacunkiem dla Boga i ludzi, która by sprzyjała osobistemu i społecznemu wychowaniu

Dokończenie na str. 16

## Bogactwo szalwii!

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

- ✓ poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✓ odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✓ zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ dla całej rodziny!

**Reutter ponad 100 lat zaufania!**

PRODUKT HODU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017

## Natura ma rację!

**Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.**

Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i regulację krążenia krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.

**Dostępne w aptekach i zielarniach.**








**Dokończenie ze str. 15**

dzieci. Jakże wielką rolę ma tu do spełnienia matka. Dzięki szczególnie głębokiej więzi, jaka łączy ją z dzieckiem, może skutecznie zbliżać je do Chrystusa i do Kościoła. Zawsze jednak oczekuje na pomoc swego męża – ojca rodziny.

Drodzy rodzice, dobrze wiecie, że nie jest łatwo w dzisiejszych czasach stworzyć chrześcijańskie warunki potrzebne do wychowania dzieci. Musicie czynić wszystko, aby Bóg był obecny i czczony w waszych rodzinach. Nie zapominajcie o wspólnej codziennej modlitwie, zwłaszcza wieczornej; o świętowaniu niedzieli i uczestniczeniu we Mszy świętej niedzielnej. Jesteście dla swoich dzieci pierwszymi nauczycielami modlitwy i cnót chrześcijańskich i nikt was w tym nie może zastąpić. Zachowujcie religijne zwyczaje i pielęgnujcie tradycję chrześcijańską, uczcie dzieci szacunku dla każdego człowieka. Niech waszym największym pragnieniem będzie wychowanie młodego pokolenia w łączności z Chrystusem i Kościołem. Tylko w ten sposób dochowacie wierności waszemu powołaniu rodzicielskiemu i potrzebom duchowym waszych dzieci.

**3.** Rodzina nie może pozostać sama w tym odpowiedzialnym obowiązku wychowania. Potrzebuje pomocy i oczekuje jej ze strony Kościoła i państwa. Chodzi tu nie o wyręczenie rodziny w jej obowiązkach, ale o harmonijne zjednoczenie wszystkich w tym wielkim zadaniu.

Zwracam się więc do was, Bracia kapłani i do wszystkich zaangażowanych w katechizację – otwierajcie na oścież drzwi Kościoła, aby z jego ogromnego duchowego skarbcza mogli czerpać obficie i skorzystał wszyscy, a zwłaszcza młode pokolenie. Kościół dzisiaj w naszym kraju może bez przeszkód prowadzić nauczanie religii w szkołach. Minęły czasy zmagania o swobodę katechizacji. Wielu z was wie, ile to kosztowało ofiar i odwagi społeczeństwo katolickie w Polsce. Została naprawiona jedna z krzywd, która spotkała ludzi wierzących w czasach systemu totalitarnego.

To wielkie dobro, jakim jest nauczanie religii w szkole, domaga się szczerzego i odpowiedzialnego zaangażowania. Winniśmy z tego dobra jak najlepiej skorzystać. Dzięki katechezie Kościół może prowadzić swoją działalność ewangelizacyjną z jeszcze większą skutecznością i w ten sposób poszerzać zasięg swojej misji.

Zwracam się również do was, drodzy nauczyciele i wychowawcy. Podjęliście się wielkiego zadania przekazywania wiedzy i wychowania powierzonych wam dzieci i młodzieży. Stoicie przed trudnym i poważnym wezwaniem. Młodzi was potrzebują. Oni poszukują wzorców, które byłyby dla nich punktem odniesienia. Oczekują odpowiedzi na wiele zasadniczych pytań, jakie nurtują ich umysły i serca, a nade wszystko domagają się od was przykładu życia. Trzeba, abyście byli dla nich przyjaciółmi, wiernymi towarzyszami i sprzymierzeńcami w młodzieńczej walce. Pomagajcie im budować fundamenty pod ich przyszłe życie.

Cieszy mnie fakt, że w Polsce powstaje coraz więcej szkół katolickich. Jest to znak, że Kościół jest obecny w sposób konkretny w dziedzinie szkolnictwa. Szkoły te należy popierać i stwarzać takie warunki, aby we współpracy z całym

szkolnictwem w Polsce mogły przysłużyć się wspólnemu dobru społeczeństwa.

Potrzeba szczególnej wrażliwości ze strony wszystkich, którzy pracują w szkole, aby stworzyć w niej klimat przyjaznego i otwartego dialogu. We wszystkich szkołach niech panuje duch koleżeństwa i wzajemnego szacunku, co było i jest charakterystyczne dla szkoły polskiej. Szkoła winna stać się kuźnią cnót społecznych tak bardzo potrzebnych naszemu narodowi. Trzeba, aby ten klimat przyczynił się do tego, by dzieci i młodzież mogły otwarcie przyznawać się do swoich przekonań religijnych i zgodnie z nimi postępować. Starajmy się rozwijać i pogłębiać w sercach dzieci i młodzieży uczucia patriotyczne i więź z Ojczyzną. Wyczulać na dobro wspólne narodu i uczyć ich odpowiedzialności za przyszłość. Wychowanie młodego pokolenia w duchu miłości Ojczyzny ma wielkie znaczenie dla przyszłości narodu. Nie można bowiem służyć dobrze narodowi, nie znając jego dziejów, bogatej tradycji i kultury. Polska potrzebuje ludzi otwartych na świat, ale kochających swój rodzinny kraj.

Drodzy nauczyciele i wychowawcy, z uznaniem pragnę podkreślić wasz trud, jaki wkładacie w wychowanie młodego pokolenia. Serdecznie wam dziękuję za tę szczególnie ważną i trudną pracę. Dziękuję za waszą służbę Ojczyźnie. Sam mam osobisty dług wdzięczności wobec szkoły, wobec nauczycieli i wychowawców, których pamiętam do dzisiaj i modłę się za nich codziennie. To, co otrzymałem w latach szkolnych, do dzisiaj owocuje w moim życiu.

Dobro młodego pokolenia niech będzie troską waszego życia i waszej pracy wychowawczej. «Zachęcam was – mówi święty Paweł – abyście postępowali w sposób godny powołania (...) celem budowania Ciała Chrystusowego» (Ef 4, 1. 12). Czyż może być większe powołanie od tego, którym Bóg was obdarzył?

**4.** «Każdemu zaś z nas została dana łaska według miary daru Chrystusowego» (Ef 4, 7) – poucza nas dzisiaj święty Paweł i uswiadomiamy zarazem, że łaska jest darem, przez który Bóg obdarza nas swoim życiem, czyniąc swoimi dziećmi i uczestnikami Jego natury. Powstaje zatem pytanie, w jaki sposób mam żyć, aby jak najpełniej objawiła się we mnie ta moc Bożej łaski, tak jak objawia się tajemnicza moc ziarna przynoszącego plon stokrotnie.

Drodzy chłopcy i dziewczęta, uczniowie szkół podstawowych i szkół średnich z diecezji łowickiej i z diecezji sąsiednich, a także z innych stron Polski. Dobrze, że jesteście dzisiaj tu obecni. Bardzo się cieszę z tego spotkania. To, co przed chwilą słyszeliście, dotyczy w szczególności sposobu waszego wychowania. Chcę was zapewnić: Papież bardzo was kocha i zależy mu bardzo na waszej przyszłości, byście dobrze przygotowali się do zadań, jakie was czekają.

Wiecie dobrze, że zbliżamy się do Wielkiego Jubileuszu Roku 2000. Wielu z was może zadaje sobie w związku z tym wydarzeniem pytanie: jakie będzie nadchodzące nowe tysiąclecie? Czy lepsze od tego, które się kończy? Czy przyniesie jakieś ważne, pozytywne zmiany w świecie, czy też wszystko zostanie po staremu? Chcę wam powiedzieć, że w dużej mierze przyszłość świata,

naszej Ojczyzny i Kościoła zależy od was. Wy będziecie tę przyszłość kształtować, na was spoczywa wielkie zadanie budowy czasów, które nadchodzi. Rozumiecie teraz, dlaczego tak dużo powiedziałem wcześniej o wychowaniu młodych ludzi.

Nie lękajcie się wejść na drogę waszego powołania, nie lękajcie się szukać prawdy o sobie i otaczającym was świecie. Tak bardzo bym chciał, abyście wszyscy mieli w waszych domach atmosferę prawdziwej miłości. Bóg dał wam rodziców i za ten wielki dar winniście Panu Bogu często dziękować. Szanujcie i kochajcie waszych rodziców. Oni was zrodzili i wychowują. Rodzice są przecież dla was najbliższymi przyjaciółmi, u których winniście szukać pomocy i rady w waszych życiowych problemach. W tej chwili myślę z bólem i wielką troską o tych waszych rówieśnikach, którzy nie mają domu rodzinnego i pozbawieni są miłości i ciepła rodziców. Powiedźcie im, że Papież o nich pamięta w swoich modlitwach i bardzo ich kocha.

Wiek wasz jest porą życia najbardziej korzystną dla zasiewów i przygotowania gruntu pod przyszłe zbiory. Im żywsze będzie zaangażowanie, z jakim podejmiecie wasze obowiązki, tym lepiej i skuteczniej będziecie spełniać wasze posłannictwo w przyszłości. Przykładajcie się do nauki z wielkim zapalem. Uczcie się poznawać coraz to nowe przedmioty. Wiedza bowiem otwiera horyzonty i sprzyja duchowemu rozwojowi człowieka. Prawdziwie wielki jest ten człowiek, który chce się czegoś nauczyć.

Młodość poszukuje wzorów i przykładów. Z pomocą przychodzi wam sam Jezus Chrystus, który poświęcił całe swoje życie dla dobra innych. Ku Niemu kierujcie wzrok. Niech będzie obecny w waszych myślach, podczas waszych zabaw i w waszych rozmowach. Z Nim winniście zawsze żyć w przyjaźni. Pan Jezus chce wam pomóc. Chce być dla was podporą i umacniać w młodzieńczej walce o zdobywanie takich cnót, jak: wiara, miłość, uczciwość, szlachetność, czystość i wielkoduszność. Gdy będzie wam trudno, gdy będziecie w życiu przeżywać jakieś niepowodzenie czy zawód, niech myśl wasza biegnie ku Chrystusowi, który was miłuje i który pomaga przetrwać każdą trudność. Wiedźcie, że nie jesteście samotni. Towarzyszy wam Ktoś, kto was nigdy nie zawiedzie. Chrystus rozumie najtajniejsze pragnienia waszego serca. On czeka na waszą miłość i na wasze świadectwo.

**5.** «Jeden jest wasz nauczyciel, a wy wszyscy braćmi jesteście» (Mt 23, 8). Drodzy Bracia i Siostry, kierujemy nasze serca ku Chrystusowi, «światłości prawdziwej, która oświeca każdego człowieka» (por. J 1, 9). On jest Nauczycielem, Zmartwychwstałym, który ma życie w sobie i pozostaje zawsze obecny w Kościele i w świecie. To On objawia nam wolę Ojca i uczy jak trzeba spełniać powołanie otrzymane od Boga za sprawą Ducha Świętego. Zawierzmy wielkie dzieło wychowania Chrystusowi. Tylko On jedyny zna najlepiej człowieka i wie, co kryje się we wnętrzu jego serca. Chrystus dzisiaj mówi do nas: «beze Mnie nic nie możecie uczynić» (J 15, 5) - Ja, wasz Nauczyciel, chcę być dla was drogą i światłem, życiem i prawdą «przez wszystkie dni, aż do skończenia świata» (Mt 28, 20). Amen.

**Zebrał i opracował: KS. MAREK RUSECKI**

# Dr inż. Antoni Zięba uhonorowany Medalem Pro Ecclesia et Pontifice

**W** Bazylice Mariackiej, 19 marca w dzień uroczystości św. Józefa patrona miasta Krakowa, odbyła się uroczysta Msza Święta, której przewodniczył abp Marek Jędraszewski. Podczas Eucharystii miało miejsce wręczenie Medalu Pro Ecclesia et Pontifice obrońcy życia, dr. inż. Antoniemu Ziębie.

W homilii ks. abp Marek Jędraszewski nawiązał do św. Józefa opiekuna Maryi i Jezusa. Przypomnił, że jest patronem mężów i mężczyzn, którzy powinni czerpać z niego wzór:

„Jakże zwłaszcza do mężów nie odnieść słów, które od anioła usłyszał św. Józef we śnie. Jak ich nie sparafrazować i nie powiedzieć do każdego męża: nie bój się przyjmując dziecko, które się narodzi. Nie bój się przyjąć. Stań w jego obronie. Wspieraj jego matkę, bądź za nich odpowiedzialny, bądź mężem, bądź mężny.”

Nie bez powodu, jak wyjaśnił abp Marek Jędraszewski wybrał dzień św. Józefa na datę wręczenia inż. Antoniemu Ziębie odznaczenia papieskiego:

„Chcieliśmy, aby właśnie dzisiaj w uroczystość św. Józefa w tym szczególnym miejscu jakim jest Bazylika Mariacka to odznaczenie mogło być panu inżynierowi wręczone właśnie dlatego, że dzięki swemu ogromnemu zaangażowaniu na rzecz obrony życia, staje przed nami jako ktoś,



kto rzeczywiście wziął do serca to wezwanie, jakie anioł skierował do św. Józefa: Nie bój się przyjąć dziecka. On walczy o dzieci innych mężów i mężczyzn, o dzieci w innych rodzinach w imię najbardziej pięknie pojętej solidarności międzyludzkiej.”

Pod koniec uroczystości do zebranych w Bazylice Mariackiej zwrócił się także dr inż. Antoni Zięba, który medal odebrał wraz ze swoją małżonką Alicją:

„To, co przypadło mi wraz z przyjaciółmi czynić, to było moje powołanie. Mówię to jasno i nie od dzisiaj. Pan Bóg powołał inżyniera do wspianego dzieła obrony życia każdego człowieka

od poczęcia po naturalny kres i za to chcę publicznie Panu Bogu w Trójcy Jedynemu i Najświętszej Maryi Pannie podziękować.”

Dr inż. Antoni Zięba słowa podziękowania skierował do Stolicy Apostolskiej, abp. Marka Jędraszewskiego, kapłanów i do najbliższych współpracowników. Obrońca życia podziękował także swojej żonie Alicji:

„Dziękuję Panu Bogu i Najświętszej Marii Pannie, że taką towarzyszkę życia mi dał, matkę moich dzieci i babcie moich wnuków i moją najtroskliwszą opiekunkę po dzień dzisiejszy.”

Kończąc swoje wystąpienie dr inż. Antoni Zięba zaapelował do zebranych w Bazylice:

„Dziękujemy Panu za dar swojego życia, za dar życia naszych bliskich i za możliwość uczestniczenia we wspianym dziele obrony życia każdego człowieka od poczęcia po naturalny kres.”

W uroczystości wręczenia Medalu Pro Ecclesia et Pontifice dr. inż. Antoniemu Ziębie wzięła udział rodzina, przyjaciele i współpracownicy. Obecna była Wanda Póltawska, Paweł Wosicki prezes Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia, ks. Tomasz Kancelaryk z Bractwa Małych Stópek, prezes Akcji Katolickiej Grażyna Kominek, prezes Fundacji JEDEN Z NAS Jakub Bałtroszewicz, Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski, Przewodniczący Rady Miasta, Przewodniczący

Sejmiku Województwa Małopolskiego, Towarzystwo Strzeleckie „Bractwo Kurkowe”, Dziecięcy Zespół Pieśni i Tańca Krakowiak, Komendanci Policji i Straży Pożarnej, Oddział Wojska Polskiego.

Medal Pro Ecclesia et Pontifice – „Dla Kościoła i Papieża” to wysokie odznaczenie Stolicy Apostolskiej przyznawane przez papieża osobom szczególnie zaangażowanym w pracę na rzecz Kościoła.

Dr inż. Antoni Zięba długoletni wykładowca akademicki, publicysta, działacz pro-life. Prezes Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka, wiceprezes Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia, wieloletni wiceprezes Katolickiego Stowarzyszenia Dziennikarzy. Współzałożyciel Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci oraz Światowej Krucjaty Modlitwy w intencji obrony życia człowieka (World Prayer for Life). Redaktor Tygodnika Rodzin Katolickich „Źródło”, Tygodnika Młodzieży Katolickiej „Droga”, Miesięcznika Nauczycieli i Wychowawców Katolickich „Wychowawca”. Autor licznych publikacji dotyczących m.in. obrony życia. Za swoją działalność otrzymał Medal Komisji Edukacji Narodowej, Medal Senatu Rzeczypospolitej Polskiej oraz nagrodę Fundacji Jana Pawła II.

(JB)

FOT. JOANNA BANASIK, ARCH. POLSKIE STOWARZYSZENIE OBRONCÓW ŻYCIA CZŁOWIEKA

## 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. 17 zł

Firma REUTTER GmbH/Niemcy



## Cukierki pokrzywowe – REUTTER

Lecnicze właściwości pokrzywy znane są od wieków. Jej substancje czynne działają oczyszczająco, uwalniając organizm ze złogów cholesterolu co pozytywnie wpływa na funkcjonowanie pracy serca.

Składniki pokrzywy działają moczopędnie i wspomagają przemianę materii. Pokrzywa wpływa też korzystnie na wygląd włosów i paznokci. Dzięki wyjątkowemu procesowi produkcji cukierki pokrzywowe REUTTER, oprócz walorów smakowych, zachowują dobroczynne właściwości pokrzywy.

**PRODUKT WYRÓŻNIONY PRZEZ FUNDACJĘ ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU.**

Do nabycia wyłącznie w aptekach i sklepach zielarskich.

Cena w aptece 7,90 zł.



# Życie zwycięży śmierć

Z dr. inż. Antonim Ziębą, odznaczonym medalem Pro Ecclesia et Pontifice, rozmawia Jolanta Tęcza-Ćwierz

**19 marca br. otrzymał Pan niezwykle ważne odznaczenie – Medal Pro Ecclesia et Pontifice (Dla Kościoła i Papieża), który został ustanowiony przez Papieża Leona XIII w 1888 r. Czym jest dla Pana to wyróżnienie?**

To dla mnie radość i zaskoczenie. Nigdy nie marzyłem o takim wyróżnieniu papieskim. Cieszę się wspólnie z żoną, najbliższymi i współpracownikami. Jestem szczęśliwy, że dostrzeżono nie tylko moją pracę, bo sam niewiele mogę zrobić, ale pracę całego zespołu. Mam tu na myśli moich przyjaciół związanych z dziełem obrony życia. Prawie 40 lat temu rozpoczęliśmy Krucjatę Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci. Później na bazie tej modlitwy i zaangażowania w dzieło obrony życia zrodziło się dosyć szerokie apostolstwo prasowe.

**Medal Ecclesia et Pontifice jest przyznawany przez Papieża w dowód uznania dla zaangażowania w pracę na rzecz Kościoła. Jakie aspekty Pana działalności zostały najbardziej docenione?**

Przede wszystkim zaangażowanie moje i moich przyjaciół w dzieło obrony życia człowieka. Sądzę, że również apostolstwo prasowe – założyliśmy dziesięć gazet katolickich. Ich nakłady nie są wysokie, ale sądzą, że jest to również ważna praca na rzecz propagowania nauki Kościoła Katolickiego nie tylko w aspekcie obrony życia, ale małżeństwa, rodziny.

**Jak to się stało, że Pan – doktor inżynier budownictwa lądowego i nauczyciel akademicki – podjął dzieło obrony życia dzieci nienarodzonych?**

Odczytuję to jako powołanie przez Pana Boga do tej szczególnej służby. Pan Bóg do mnie przemówił poprzez obraz i liczbę. W 1979 roku w Wiedniu, będąc na praktyce inżynierskiej, zobaczyłem w jednym z kościołów przejmujący plakat ze zwłokami zabitych dzieci w procedurze aborcji. Ich ciała były w worku na śmieci. To były tzw. późne aborcje, dzieci



5–6-miesięczne od poczęcia. Ten obraz mam w pamięci do dnia dzisiejszego. Praktyka wakacyjna się skończyła, wróciłem do Krakowa i do tej pory nie wiem, kto na moim biurku w Instytucie Mechaniki Budowli Politechniki Krakowskiej, w którym pracowałem ponad 40 lat, położył broszurę wydaną poza zasięgiem komunistycznej cenzury. Broszurę opracował ks. Wołynowicz. Była tam podana liczba 800 tys. dzieci nienarodzonych zabijanych corocznie w latach siedemdziesiątych w Polsce. To wstrząsnęło mną jeszcze bardziej. W tym momencie zrozumiałem, że muszę się zaangażować w ratowanie życia nienarodzonych dzieci.

Początkowo nie wiedziałem, co robić dla ratowania życia, ale szybko Pan Bóg mi dał wspaniałego przyjaciela – dr. inż. Adama Kisiele. Przez wiele dni, w przerwach między zajęciami na uczelni, dyskutowaliśmy, co robić dla ratowania tych dzieci, które ginęły w naszej ojczyźnie. Chciałbym tu bardzo mocno podkreślić decydujący wpływ i znaczenie dla naszej późniejszej działalności osoby św. Jana Pawła II. Znaleźliśmy w zbiorze przemówień Ojca Świętego wypowiedź z pierwszej pielgrzymki do naszej Ojczyzny, z 7 czerwca 1979 roku z Kalwarii Zebrzydowskiej – najważniejsze papieskie wezwanie do modlitwy:

„Trzeba się zawsze modlić, a nigdy nie ustawać, powiedział Pan Jezus. Módlcie się i kształtujcie

poprzez modlitwę swoje życie. Nie samym chlebem żyje człowiek i nie samą doczesnością, i nie tylko poprzez zaspokajanie doczesnych – materialnych potrzeb, ambicji, pożądań, człowiek jest człowiekiem... Nie samym chlebem żyje człowiek, ale wszelkim słowem, które pochodzi z ust Bożych. Jeśli mamy żyć tym słowem, słowem Bożym, trzeba nie ustawać w modlitwie! Może to być nawet modlitwa bez słów. Niech z tego miejsca do wszystkich, którzy mnie słuchają tutaj albo gdziekolwiek, przemówi proste i zasadnicze papieskie wezwanie do modlitwy. A jest to wezwanie najważniejsze. Najistotniejsze orędzie!”

Następnego dnia w Nowym Targu Ojciec Święty wypowiedział zdanie, które zmieniło całe moje późniejsze życie: „I życzę, i modlę się o to stale, ażeby rodzina polska dawała życie, żeby była wierna świętemu prawu życia”.

Z obu tych cytatów zrodził się pomysł zorganizowania Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci. Projekt Krucjaty uzgodniliśmy z krakowskimi duszpasterzami i oczywiście z ks. kard. Franciszkiem Macharskim – ówczesnym metropolitą krakowskim. Wspólnie opracowaliśmy program modlitwy. Miała ona dwa wielkie cele: pierwszy – obudzić sumienie narodu, tak, aby każdy nasz Rodak cenil i chronił życie każdego poczętego dziecka. Drugim celem modlitwy była prośba do Wszechmocnego

Boga o zniesienie obowiązującej wówczas ustawy aborcyjnej – jeszcze z czasów stalinowskich (z 27 kwietnia 1956 r.) – i zastąpienie jej prawem chroniącym życie każdego (bez żadnych wyjątków) dziecka. Warunki uczestnictwa w Krucjacie zmieniały się przez lata; aktualnie obowiązujące są podane na stronie internetowej: [www.krucjata.org](http://www.krucjata.org). Zachęcam do włączenia się w tę modlitwę.

**Jakie efekty w obronie życia dostrzega Pan po tylu latach starań w organizowaniu Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci i zaangażowaniu w Polskim Stowarzyszeniu Obrońców Życia Człowieka?**

Zauważam ogromne efekty, ale jednocześnie widzę nowe zagrożenia. Te efekty to nie tylko wynik naszej modlitwy, czy działalności Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka, to także zaangażowanie współpracowników i przyjaciół. Trzeba podkreślić, że obronę życia prowadził zawsze Kościół hierarchiczny: księża biskupi, kapłani, a także katecheci świeccy i duchowni. To także wielka praca olbrzymiego zespołu Księży i osób świeckich pracujących w Duszpasterstwie Rodzin. Trzeba też podkreślić duże zaangażowanie wielu świeckich działających w różnych formalnych i nieformalnych grupach pro-life. To, że w Polsce mamy dobrą sytuację trzeba odczytać jako błogosławieństwo Boże i efekt modlitwy ludzi dobrej woli w naszej ojczyźnie.

Kiedy zaczęliśmy dzieło obrony życia rzetelne szacunki mówiły, że rok rocznie w Polsce zabija się 600–800 tys. dzieci. To był przełom lat 70. i 80. XX wieku. Dzisiaj wiarygodne szacunki podają, że dokonuje się 7–15 tys. zabójstw dzieci nienarodzonych rocznie. Porównajmy więc ówczesne 600–800 tys. i obecne 7–15 tys. Możemy także porównywać oficjalne dane z Ministerstwa Zdrowia, które jak wiadomo nie zawsze są pełne. Nie uwzględnia się w nich aborcji dokonywanych w prywatnych gabinetach lekarskich.

Najtragiczniejsze lata w naszej ojczyźnie według tych danych to lata 60. XX wieku, kiedy oficjalnie zarejestrowano 230 tys. zabójstw nienarodzonych dzieci. W ostatnich latach wiemy, że na podstawie tzw. „wyjątków” w ustawie chroniącej życie zabija się około tysiąca dzieci rocznie. Tak więc znowu porównajmy: ponad 200 tysięcy i jeden tysiąc. To zasadnicza różnica. Modlitwa i apostołstwo dziesiątek tysięcy osób zaowocowało 7 stycznia 1993 roku zniesieniem zbrodniczej ustawy aborcyjnej z 27 kwietnia 1956 i przyjęciem ustawy chroniącej życie nienarodzonych dzieci; niestety z trzema tzw. „wyjątkami”. Trzeba mocno podkreślić, że ta decyzja naszego Sejmu z 7 stycznia 1993 r. to wielka Łaska Wszechmogącego Boga, sukces tysięcy osób z całego kraju, to przełom cywilizacyjny. Jesteśmy pierwszym krajem na świecie, który w warunkach demokratycznych odrzucił zbrodnicze pro-aborcyjne ustawodawstwo i przyjął prawo chroniące życie. Oczywiście jest, że konsekwentnie walczymy o wyeliminowanie z polskiego prawa wszystkich wyjątków dopuszczających zabijanie poczętych dzieci. Cieszy nas zmiana świadomości społecznej, ponieważ dzisiaj większość Polaków opowiada się za prawem do życia. To bardzo ważne, tworzy dobre podstawy do działań pro-life w najbliższej przyszłości.

**Wspominał Pan, że dzieło obrony życia było bliskie św. Janowi Pawłowi II i że bardzo Pana w tych działaniach wspierał. Proszę powiedzieć, kiedy i w jakich okolicznościach poznał Pan Ojca Świętego?**

Kończyłem szkołę podstawową, przyszły Święty był wówczas biskupem – sufraganiem Archidiecezji Krakowskiej. I wtedy z rąk ks. bpa Karola Wojtyły otrzymałem sakrament bierzmowania. Ponownie spotkałem się z przyszłym Ojcem Świętym na rekolekcjach dla maturalistów w Krakowskim Wyższym Seminarium Duchownym. Były to bardzo krótkie spotkania, ale zapadły mi w pamięć. Później, już jako obrońca życia, w dniu beatyfikacji Anieli Salawy 13 sierpnia 1991 roku, uczestniczyłem w spotkaniu w Kurii Krakowskiej. Podczas rozmowy Ojciec Święty zaprosił mnie do Watykanu. To rozpoczęło całą serię dłuższych, roboczych spotkań; najczęściej przy śniadaniu lub przy kolacji. Mogliśmy wówczas swobodnie porozmawiać. Niezwykle ceniłem te rozmowy, a odbywały się one



do ostatnich miesięcy życia św. Jana Pawła II.

Każda wizyta u Ojca Świętego to była wielka nauka i umocnienie duchowe. To budowało moją wewnętrzną siłę do tej pięknej, ale niekiedy trudnej walki w obronie życia poczętych dzieci. Z wielu wypowiedzi Ojca Świętego nt. obrony życia lubię cytować tę, która była, jest i mam nadzieję będzie do ostatnich moich dni źródłem mobilizacji i nadziei:

„Walczcie, aby każdemu człowiekowi przyznano prawo do urodzenia się... Nie zniechęcajcie się trudnościami, sprzeciwami czy niepowodzeniami, jakie możecie spotkać na tej drodze. Chodzi o człowieka i nie można w tej sytuacji zamknąć się w biernej rezygnacji.

Jako Namiestnik Chrystusa, Wcielonego Słowa Bożego, mówię Wam: pokładajcie wiarę w Bogu, Stworzycielu i Ojcu każdej ludzkiej istoty. Ufajcie też człowiekowi, stworzonemu na obraz i podobieństwo Boże i powołanemu, by być dzieckiem Bożym.

W Chrystusie Zmarłym i Zmartwychwstałym sprawa człowieka otrzymała już swój ostateczny wyrok: życie zwycięży śmierć!” (Rzym, 26 lutego 1979 r.).

Ten cytat towarzyszy mi bardzo często. Przywołuję go, szczególnie w trudniejszych momentach moich zmagania. Jest fundamentem mojej nadziei i pewności w Chrystusowe zwycięstwo życia nad śmiercią. Daje mi też radość, że uczestniczę we wspólnym dziele, które jest już niejako wygrane przez Jezusa Chrystusa – Dawcę Życia i Zwycięzcę Śmierci.

**Jakie to uczucie: modlitwa za wstawiennictwem Osoby, z którą zjadło się niejedną kolację?**

Znakomite! Już podczas spotkania w klasie maturalnej kardynał Karol Wojtyła zrobił na mnie

bardzo mocne wrażenie. Późniejsze spotkania utwierdziły mnie w przekonaniu, że to jest święty człowiek.

Jeżeli ja z tym świętym człowiekiem rozmawiałem przy stole, to mam teraz śmiałość, by przedstawiać Mu moje prośby, troski i problemy. Nie mam więc żadnych zahamowań i oporów, by modlić się za wstawiennictwem św. Jana Pawła II.

**Założył Pan dziesięć czasopism, począwszy od „Źródła” i „Wychowawcy”, które ukazują się już ponad ćwierć wieku, a skończywszy na „Drodze Extra do Bierzmowania” dla młodzieży. Jest Pan w tym względzie spadkobiercą myśli i działań o. Maksymiliana Kolbego. Na ile ta działalność jest dla Pana istotna?**

Jan Paweł II odegrał w moim życiu szczególną rolę, ale muszę podkreślić jeszcze osobę św. Maksymiliana. To jest wielki święty, którego moja ukochana babcia Helena, prosta kobieta, czciła i wiele mi o nim opowiadała. Od najmłodszych lat żyłem w szacunku dla św. Maksymiliana Marii Kolbego – apostoła prasy katolickiej i czciela Maryi Niepokalanej.

Kiedy rozpocząłem obronę życia, dostrzegłem, jak trudno jest przekonywać ludzi i do nich docierać. Za czasów PRL-u była wszechobecna cenzura, bo nawet prasa katolicka nie mogła zamieszczać pełnych informacji pro-life. A wiadomo, że bez prawdy o rozwoju życia człowieka w okresie prenatalnym i prawdy o niszczeniu go w łonie matki, nie można skutecznie prowadzić działań pro-life. Kiedy w 1989 r. zniesiono cenzurę, powstała możliwość wydawania gazet katolickich. Wspólnie z moimi drogimi przyjaciółmi i współpracownikami w dziele obrony życia założyłem te czasopisma. To dzieło by się nie powiodło, gdyby nie praca

i zaangażowanie, a także zrozumienie i poparcie tych, którzy uczestniczą w tym apostołstwie prasowym. Nasze najważniejsze działanie to publikowanie materiałów pro-life, które w oficjalnej prasie są często blokowane. Drugi cel – niejako pośredni – to wzmocnienie wiary naszych czytelników. Tu odwołam się do opublikowanego przed laty wywiadu z ks. biskupem sufraganiem Archidiecezji Wiedeńskiej. Napisał on, że wszystko, co umacnia wiarę katolicką, służy ochronie życia człowieka. Wszystko, co osłabia wiarę katolicką, osłabia ochronę życia człowieka.

Nasze gazety są skierowane do różnych czytelników: „Ola i Jaś” dla przedszkolaków, „Wychowawca” dla nauczycieli, wychowawców i rodziców, „Droga” dla młodzieży. Rola prasy katolickiej jest niezwykle istotna w formacji zarówno młodszego jak i starszego odbiorcy.

**Zainspirował Pan także konkursy o tematyce pro-life, a także słynne już wystawy i publikacje. To szeroka działalność oświatowa.**

W ciągu 40 lat naszej działalności zorganizowaliśmy pięć tysięcy wystaw pro-life. Za czasów PRL-u były oczywiście skromniejsze niż dzisiaj i prezentowane głównie kościołach. Obecnie wystawa jest dostępna na naszej stronie internetowej oraz w postaci plakatów. Wielokrotnie wystawa gościła w kościołach krakowskich, m.in. w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach a także na Jasnej Górze. W wersji angielskiej dwukrotnie zaprezentowano ją w Parlamencie Europejskim. Ta forma to istotne działanie akcji apostołskiej.

Warto także zauważyć, że Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka od wielu lat wydaje różne foldery, ulotki i materiały edukacyjne. Zainicjowaliśmy również produkcję dwudziestu krótkometrażowych filmów pro-life. Zapraszam katechetów świeckich i duchownych, stowarzyszenia katolickie, różne organizacje i parafie do korzystania z bogatego zbioru zdjęć, filmów, artykułów. Nasze Stowarzyszenie przekazuje gratisowo prawo do ich wykorzystywania i kopiowania wszystkim instytucjom katolickim. Zapraszam do odwiedzania naszej strony internetowej: [www.pro-life.pl](http://www.pro-life.pl)

Dziękuję za rozmowę.



## Twój dar może ocalić życie poczętego dziecka, uchronić zdrowie psychiczne i fizyczne matki przed skutkami aborcji, uchronić sumienie matki, ojca, personelu medycznego przed popełnieniem straszliwego grzechu

Od 1979 roku zaangażowani jesteśmy w obronę życia poczętych dzieci. Od 1999 roku działamy w ramach Polskiego Stowarzyszenia obrońców Życia Człowieka, organizacji pożytku publicznego, pomagając samotnym matkom, ubogim rodzinom i prowadząc szeroką działalność apostołsko-edukacyjną wspierającą budowanie Cywilizacji Życia w naszej Ojczyźnie. **Nasza działalność możliwa jest tylko dzięki ofiarom ludzi dobrej woli, którzy swymi darami wspierają ochronę życia nienarodzonych.** Pragniemy podkreślić, że nasze Stowarzyszenie ściśle współpracuje z instytucjami Kościoła katolickiego i cieszy się poparciem jego Hierarchów. Święty Jan Paweł II wielokrotnie przyjmował w Watykanie naszych przedstawicieli i błogosławił, a regularne spotkania z naszymi Księżmi Biskupami są dla nas źródłem inspiracji i umocnienia w służbie życia człowieka.

**Znajdujemy się w decydującym czasie zmagania o pełne prawo do życia dla każdego – bez żadnych wyjątków – poczętego dziecka.** Od września br. w całej Polsce prowadzona była zbiórka podpisów pod projektem ustawy zakazującej tzw. aborcji eugenicznej. Projekt „Zatrzymaj aborcję”, złożony przez Fundację Życie i Rodzina, zakłada wykreślenie z ustawy z 1993 r. zapisu pozwalającego na zabicie nienarodzonego dziecka, jeśli „badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo” jego ciężkiej choroby lub niepełnosprawności. **Projekt tej ustawy trafił już pod obrady Sejmu.** W świetle powyższych faktów, wszyscy obrońcy życia muszą się szczególnie zmobilizować i pokazać, że Polacy chcą chronić życie nienarodzonych dzieci i nie dają przyzwolenia na dyktat środowisk lewicowo-liberalnych. Na spotkaniach ludzie często pytają mnie jak to zrobić. **Od lat daję tę samą odpowiedź: modlić się, uczyć się, uczyć innych i wspierać organizacje pro-life.** A zatem:

**1. Módlmy się.** Mija właśnie XXVII rok Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci ([www.krucjata.org](http://www.krucjata.org)) i X rok Światowej Krucjaty Modlitwy – World Prayer for Life ([www.world-prayer-for-life.org](http://www.world-prayer-for-life.org)). Te wielkie dzieła modlitewne mogą zmienić Polskę i świat i są potężnym orężem w walce o prawo do życia dla każdego człowieka. Szczególnie zachęcam do włączenia się w Krucjatę Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci.

**2. Szukajmy rzetelnych informacji.** Media świeckie jakże często nierzetelnie przedstawiają problematykę ochrony życia poczętych dzieci. Korzystajmy sami i zachęcajmy innych do regularnego korzystania z mediów katolickich i serwisów internetowych obrońców życia (np. [www.pro-life.pl](http://www.pro-life.pl)).

**3. Wspierajmy organizacje pro-life.** Organizacje te są rzecznikami obrony życia człowieka, to dzięki nim pokazywana jest prawda o początku ludzkiego życia, to one drukują materiały edukacyjne, organizują spotkania i konferencje, piszą projekty ustaw chroniących życie, wywierają nacisk na polityków. To one prowadzą bezpośrednią, nierówną walkę z „postępowymi” mediami i organizacjami. Jednak bez środków finansowych nie są w stanie tego skutecznie robić. Aby efektywnie działać, trzeba mieć silną organizację. Gorąco zachęcam do wpłat na pomoc niewinnym i bezbronnym dzieciom.

Ufam, że nasza mobilizacja: modlitewna, obywatelska i finansowa zostanie zauważona przez rządzących; rządzący przestaną się obawiać i zaczną efektywnie działać w celu wzmocnienia ochrony życia każdego poczętego dziecka. **Pan Bóg otacza szczególną opieką i darzy specjalnym błogosławieństwem tych, co bronią życia i tych, którzy wspierają wielkie dzieło obrony życia człowieka. Pokornie proszę o modlitwę w intencji obrony życia każdego poczętego dziecka i proszę także o ofiary na dzieło ratowania nienarodzonych. Szczęść Boże!**

*Antoni Zięba*

dr inż. Antoni Zięba

prezes Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka



for. A. Zachwieja

Nóżki dziecka  
ok. 11 tygodni  
od poczęcia

polecenie przelewu / wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy		Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka	
	nazwa odbiorcy cd.		ul. Krowoderska 24/1, 31-142 Kraków	
	I.k.	nr rachunku odbiorcy	9 3 1 2 4 0 4 6 5 0 1 1 1 1 0 0 0 0 5 1 5 0 8 4 0 1	
	nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)		W P	
	nazwa zleceniodawcy			
	adres zleceniodawcy: ulica, nr domu, nr mieszkania, kod pocztowy, miejscowość			
	tytułem		IP 01. Wpłata daru na obronę życia człowieka.	
	pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy			
	opłata:			
			opłata:	

odcinek dla banku / odbiorcy

**DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY**

nr rachunku odbiorcy	93 1240 4650 1111 0000 5150 8401
odbiorca	Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka ul. Krowoderska 24/1 31-142 Kraków
kwota	
zleceniodawca	
imię i nazwisko	
ulica, nr domu, nr mieszk.	
kod pocztowy, miejscowość	
IP 01. Wpłata daru na obronę życia człowieka.	

# POMÓŻMY NASZEJ MŁODZIEŻY

## Drodzy Rodzice, Rodzice Chrzestni i Dziadkowie naszej wspaniałej Młodzieży!

Zwracamy się z prośbą o wsparcie finansowe jedyne w Polsce Dwutygodnika Młodzieży Katolickiej „Droga”. Ośmielamy się poprosić o pomoc szczególnie w kontekście ostatnich wydarzeń, kiedy to na ulicach wielu polskich miast odbywały się tzw. „czarne protesty”. To smutne, ale przeważnie brali w nich udział młodzi ludzie. Możemy wysnuć wnioski, że krajowe i zagraniczne ośrodki dążą do osłabienia wiary naszej młodzieży i oderwania jej od Kościoła katolickiego. Dysponując dużymi środkami (i mediami) prowadzą otwartą walkę z Kościołem, coraz częściej urządzając swoje pikety przed siedzibami biskupów, czyli kuriami. Wystarczy popatrzeć na slogany z „czarnych protestów”, aby zrozumieć, że posługują się wyrafinowaną manipulacją a często zwykłym kłamstwem. Nie cofają się przed nachalnym promowaniem demoralizacji wśród młodych.

Młody człowiek czuje się często zagubiony w tej powodzi informacji. Jednak jak nie czuć się zagubionym, kiedy nie wiadomo, jak odróżnić prawdę od fałszu, dobro od zła? Rodzina i katecheza szkolna bronią młodzież przed medialnymi atakami demoralizatorów, jednak to... za mało. Potrzebne jest wsparcie katolickich mediów: prasy, radia, telewizji, dobrych stron internetowych.

Wydawany od 1995 roku Dwutygodnik Młodzieży Katolickiej „Droga” przekazuje prawdy wiary, uczy katolickich zasad moralnych, ukazuje piękno i wielkie dobro zawarte w Ewangelii Jezusa Chrystusa. Równocześnie buduje społeczność młodych Czytelników – dzięki temu mają pewność, że nie są sami, że wielu ich rówieśników żyje tymi samymi wartościami! Ponadto „Droga” to rzetelne źródło wiedzy o historii Polski i Kościoła.

Decyzja o wydawaniu Tygodnika Młodzieży Katolickiej „Droga” zapadła w lutym 1995 roku na spotkaniu ze św. Janem Pawłem II w Watykanie. Od kwietnia tamtego roku jest obecna w wielu parafiach i służy ewangelizacji młodego pokolenia (od roku 2005 „Droga” wydawana jest jako dwutygodnik).

W październiku ubiegłego roku idąc za głosem wielu katechetów i rodziców, redakcja uruchomiła comiesięczny dodatek „Droga Extra do Bierzmowania”, będący pomocą dla młodzieży przygotowującej się do przyjęcia sakramentu dojrzałości chrześcijańskiej. Choć jesteśmy pewni, że była to właściwa decyzja, to uruchomienie comiesięcznego dodatku a także ogólny spadek czytelnictwa spowodowały kryzys finansowy czasopisma, któremu zagraża widmo zamknięcia. Bardzo byśmy tego nie chcieli. Wiary

w pokonaniu przeciwności upatrujemy w błogosławieństwie św. Jana Pawła II, który przyjmował naszą redakcję na osobistej audyencji, a także w poparciu wielu Księża Biskupów m.in. Księdza Biskupa Marka Mendyka – Przewodniczącego Komisji Wychowania Katolickiego KEP oraz Księdza Biskupa Henryka Tomasika – byłego wieloletniego przewodniczącego Rady ds. Duszpasterstwa Młodzieży KEP.

Zwracamy się do Państwa z prośbą o jednorazową pomoc w pokonaniu kłopotów finansowych. Liczymy na wsparcie finansowe osób, które rozumieją i doceniają rolę prasy katolickiej w wychowaniu młodego pokolenia.

Jeśli każda osoba, do której dotrze nasza prośba, ofiaruje na ratowanie „Drogi” darowiznę w wysokości 20-30 zł, to pokonamy bieżące kłopoty finansowe i będziemy mogli kontynuować wydawanie naszego czasopisma.

Swoim darem na „Drogę” wspomóżmy ewangelizację młodego pokolenia Polaków.

Dary można wpłacać na konto Stowarzyszenia „Nasza Przyszłość”, które jest wydawcą dwutygodnika „Droga”: 12 1240 4650 1111 0010 7907 3539.

Z góry dziękujemy za każdy dar i dołączamy serdeczne „Szczęść Boże!”

*Magdalena Guziak-Nowak*  
redaktor naczelna Dwutygodnika Młodzieży Katolickiej „Droga”  
dr inż. Antoni Zięba

PS. Prenumerata „Drogi” to duchowa pomoc dla młodych katolików (14-19 lat) i wsparcie dla wydawców „Drogi”.

**Audyencja redakcji i grupy czytelników u św. Jana Pawła II odbyła się w kwietniu 1998 r.**



polecenie przelewu / wpłata gotówkowa

nazwa odbiorcy		<b>Stowarzyszenie „Nasza Przyszłość”</b>	
nazwa odbiorcy od.		<b>ul. Kazimierza Wielkiego 18/3, 30-074 Kraków</b>	
I.k.	nr rachunku odbiorcy		
4 2	1 2 4 0 4 6 5 0 1 1 1 0 0 0 5 1 4 8 6 2 3 3		
		W P	kwota
nr rachunku zlecienniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)			
nazwa zlecienniodawcy			
adres zlecienniodawcy: ulica, nr domu, nr mieszkania, kod pocztowy, miejscowość			
tytułem			
pieczęć, data i podpis(y) zlecienniodawcy		opłata:	

odcinek dla zlecienniodawcy

POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
OBROŃCÓW ŻYCIA  
CZŁOWIEKA



**Każdy człowiek ma prawo do życia!  
Każde poczęte dziecko także!**

### Naukowcy i lekarze: od poczęcia – człowiek

„**Człowiek** jest już człowiekiem od momentu, gdy męski plemnik zapłodni żeńską komórkę jajową.” *prof. dr hab. med. E. Blechschmidt, dyrektor Instytutu Anatomii Uniwersytetu w Getyndze, Niemcy*

„Szacunek dla nowego życia od samego poczęcia i uznanie **dziecka** za partnera w dialogu są bardzo ważne. Ten dialog rozpoczyna się w momencie poczęcia.” *prof. dr hab. P. G. Fedor-Freybergh, psycholog, Sztokholm*

„Od momentu poczęcia istnieje żywa istota. Nienarodzone **dziecko** jest osobą.” *prof. dr med. A. Ingelman-Sunberg, kierownik Kliniki Ginekologii i Położnictwa w Sztokholmie*

„Żywot **człowieka** rozpoczyna się w momencie poczęcia, to jest zapłodnienia i kończy się w momencie śmierci.” *prof. zw. dr hab. med. R. Klimek, członek Królewskiego Towarzystwa Lekarskiego w Londynie*

### Niech żyje Polska!

**Polska będzie tylko wówczas żyła, gdy będą żyły polskie, poczęte, a jeszcze nie narodzone dzieci!** Zofia Kossak-Szczucka pisała: „Wszyscy mamy zrozumienie i poczucie gorącej odpowiedzialności, że musimy ratować życie nienarodzonych dzieci. Składana ustawicznie hekatomba niewinnych ofiar, wśród których znajdowali się zapewne, obok ludzi przeciętnych, geniusze, wielcy przywódcy narodu, artyści, myśliciele, uczeni – zubożyła naród w sposób nie dający się naprawić”. („Słowo Powszechne”, 23 marca 1958)

**To bohaterkie matki ocaliły życie swych nienarodzonych dzieci – wielkich Polaków: św. Jana Pawła II i wielkiego patrioty Jana-Nowaka Jeziorańskiego.** Kierowane wielką miłością macierzyńską, bojażnią Bożą, ryzykując własnym życiem, wbrew radom lekarzy powiedziały „tak” życiu swych dzieci. To ich miłości, odwadze i ufności Opatrzności Bożej zawdzięczamy życie i dokonania św. Jana Pawła II i wybitnego patrioty Jana Nowaka-Jeziorańskiego. Warto w tym miejscu przywołać informację z Wielkiej Brytanii odnośnie do błędnych diagnoz lekarskich, będących „wskazaniem” do aborcji. Czasopismo „Independent” (23.05.2006) opublikowało wyniki badań medycznych – przeprowadzonych na zwłokach 3000 nienarodzonych dzieci. Badania te dowiodły, że **tylko 39% prenatalnych diagnoz medycznych, które stanowiły „prawne” przesłanki aborcji, było prawidłowych...!** (AZ)

### Św. Jan Paweł II

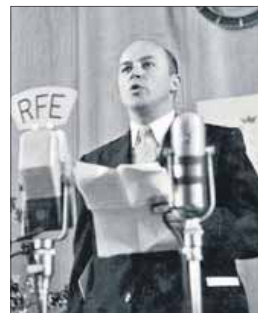
Dr Samuel Taub poznał oficera Karola Wojtyłę, urzędnika Powiatowej Komendy Uzupelnień. Karol Wojtyła senior i jego żona Emilia Wojtyłowa z Kaczorowskich mieli syna Edmunda, który urodził się w Krakowie w 1906 r. Kolejne dziecko Wojtyłów – córka Olga urodziła się i zmarła 7 lipca 1914 r. Śmierć była wynikiem komplikacji poporodowych. Kolejna ciąża p. Emilii okazała się bardzo zagrożona, ryzykowna dla jej zdrowia i życia. Emilia Wojtyłowa, będąca pod opieką lekarza ginekologa, była namawiana do aborcji. Państwo Wojtyłowie skorzystali z konsultacji z innym lekarzem – właśnie Samuelem Taubem, który podjął się prowadzenia pacjentki. Zagwarantował matce i dziecku swoją opiekę, dając odpowiednie wskazówki medyczne, aby doprowadzić do szczęśliwego rozwiązania. I tak się stało. 18 maja 1920 r. przyszedł na świat Karol Wojtyła junior, późniejszy papież Jan Paweł II. (W. Złotek, „Żydowski lekarz uratował Papieża”, „Niedziela” nr 25/2014)



fol. G. Gałązka

### Jan Nowak-Jeziorański

Swoim charakterystycznym głosem opowiadał o swojej mamie. – Zawsze była bardzo chorowita – stwierdził. I mówił dalej: „Pewnego roku rozpoznano u niej początki gruźlicy. A na to nałożył się fakt, że była w ciąży. Rada lekarzy orzekła, że powinno się płód usunąć, bo jeśli nawet go donosi i urodzi, to na pewno po wysiłku związanym z ciążą zapadnie na galopującą gruźlicę, a to oznaczało niechybną śmierć. Zresztą i urodzone dziecko z pewnością będzie zakażone gruźlicą. Moja Mama, jako osoba bardzo religijna, stwierdziła, że bardziej trzeba słuchać Pana Boga niż ludzi i że jeśli będzie musiała umrzeć, to umrze, ale dziecka nie usunie. Urodziłem się, a ona nie była potem nigdy chora, nawet na grypę. Dożyła 95 lat i była zawsze bardzo szczęśliwa. Tak, to... cud narodzin”. („Sprawy Rodziny”, nr 69/1/2005)



fol. Wikimedia Commons

## Zamów „Modlitewnik obrońcy życia”!

**Każdy** z nas winien bronić życia **każdego** człowieka: narodzonego i nienarodzonego, zdrowego i chorego, młodego i w podeszłym wieku – ileż razy Święty Jan Paweł II apelował tak do nas! Na ileż to różnych sposobów możemy i powinniśmy służyć życiu. **Ale jest tylko jeden najważniejszy i decydujący – to modlitwa.**

Przytoczę w tym miejscu tylko trzy wypowiedzi wielkich obrońców życia:

**Św. Jan Paweł II:** „Pilnie potrzebna jest wielka modlitwa za życie, przenikająca cały świat.”

Były **prezydent USA Ronald Regan:** „Modlitwa i działanie potrzebne są dla ratowania życia nienarodzonych.”

**Dr med. Jack Willke,** prezes Światowej Federacji Obrony Życia wymieniając cztery podstawowe sposoby obrony życia **zawsze** na pierwszym miejscu wymieniał **modlitwę.**

Przygotowany przez Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka „Modlitewnik obrońcy życia” pomoże w prowadzeniu tej zasadniczej formy obrony życia człowieka.



„Modlitewnik obrońcy życia” można zamawiać listownie (Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka, ul. Krowoderska 24/1, 31-142 Kraków), telefonicznie (od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 15.00, tel.: **12 633 12 46**), e-mailowo: [zamawiam@pro-life.pl](mailto:zamawiam@pro-life.pl) lub przez formularz: [www.pro-life.pl/modlitewnik-obroncy-zycia](http://www.pro-life.pl/modlitewnik-obroncy-zycia)

Cena (razem z przesyłką): 9,90 zł.

## Naturalne sposoby na bezsenne noce i trzymanie nerwów na wodzy

Znasz to uczucie kiedy po ciężkim dniu marzysz tylko o tym, by położyć się do łóżka i wyspać, jednak sen nie przychodzi? Kręcisz się z boku na bok, a każda minuta dłuży się niemiłosiernie? Większości z nas taka sytuacja przytrafia się sporadycznie, jednak jeżeli ten stan trwa dłużej niż 3-4 noce pod rząd, to możemy mieć do czynienia z początkami bezsenności. Jak sobie z nią poradzić i odzyskać zdrowy i spokojny sen?

### Sen a stres

Sen jest bardzo ważny dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Kiedy śpimy nasz organizm intensywnie się regeneruje i zbiera siły na kolejny dzień. Następuje wtedy wyłączenie aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowa na poziomie fizycznym. Wystarczą 2-3 bezsenne noce, a nasza kondycja fizyczna i psychiczna pogarsza się, słabnie pamięć i zdolność koncentracji. Brak snu ma także negatywny wpływ na aktywność, obniża odporność na różnego rodzaju choroby, a także zwiększa ryzyko wypadków. Człowiek niewyspany jest także rozdrażniony, niejednokrotnie drobnotka może doprowadzić go do frustracji.

Na jakość i długość snu wpływa wiele czynników. Najczęstszym z nich jest długotrwały stres, który całkowicie rozregulowuje nasz układ nerwowy. Kiedy jesteśmy nieustannie narażeni na stres nasze serce zaczyna pracować szybciej, następuje wzrost ciśnienia tętniczego krwi, rozszerzenie oskrzeli i źrenic. Może także dojść do zwiększenia poziomu glukozy we krwi i pogorszenia perystaltyki jelit. W ten sposób nasz organizm „szukuje się do walki”. Tym samym w stanie tak wielkiego pobudzenia nie ma mowy o śnie. A brak snu napędza maszynę wydzielania hormonów stresu i koło się zamyka. Dlatego powinniśmy szczególnie zadbać o ogólne samopoczucie, aby jak najszybciej poprawić jakość snu.

### Spokojnej nocy

W walce o dobry sen należy postępować dwutorowo. Ważna jest higiena snu, wprowadzenie regularnych pór zasypiania, unikanie picia kawy czy palenia papierosów przed snem, a także ciężkostrawnego jedzenia późną porą. Bardzo istotnym elementem jest właściwe przygotowanie się do snu. Pamiętajmy, że przed położeniem się do łóżka powinniśmy przewietrzyć naszą sypialnię, zasłonić okna, wziąć gorącą kąpiel i wyciszyć się. Gdy dokuczają Ci bezsenne noce zweryfikuj także swoje menu pod kątem obecności w nim produktów bogatych w mikro- i makroelementy. Bardzo ważny jest właściwy poziom magnezu, który odgrywa istotną rolę podczas reakcji stresowej organizmu i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Poza higieną snu warto także zadbać o swój układ nerwowy i złagodzić skutki stresu. Pomocna może być tu aktywność fizyczna, właściwa dieta, kontakt z naturą, przyjaciółmi. Dobrze mieć także pasję, która da nam możliwość samorealizacji i odpędzi złe emocje nagromadzone w ciągu dnia.

W okresie wzmożonego stresu warto włączyć do diety zioła takie jak waleriana, która ukoji nerwy i zapewni zdrowy sen. Waleriana sprawi, że poczujemy naturalne odprężenie. Polecamy Cukierki Walerianowe z ekstraktem waleriany i olejkiem lawendy niemieckiej firmy Reutter.

Waleriana pozytywnie wpływa na polepszenie samopoczucia, wykazuje działanie odprężające i uspokajające, lawenda z kolei wycisza organizm. Cukierki Walerianowe firmy Reutter można spożywać po szalonym dniu w pracy, na uczelni oraz podczas przygotowywania się do snu. Są w wygodnej formie, bez zaparzania.

Cukierki Walerianowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakości ekstrakty i olejki roślinne. Są produkowane na starych, sprawdzonych recepturach i chwalone przez wielu zadowolonych konsumentów. Fachowcy z fabryki Reutter dbają, by ich produkty były dopracowane w każdym detalu.



Można je nabyć w aptekach oraz zielarniach co świadczy o tym, że produkt posiada długą datę ważności, był odpowiednio przechowywany i starannie dostarczony. Kto raz poznał świetne Cukierki Walerianowe niemieckiej firmy Reutter z pewnością doceni inne ich produkty, np.: wielokrotnie wyróżnione Cukierki Szałwiowe Reutter, Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu, Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami żeń-szenia i imbiru i inne ich produkty. Są w aptekach i zielarniach.

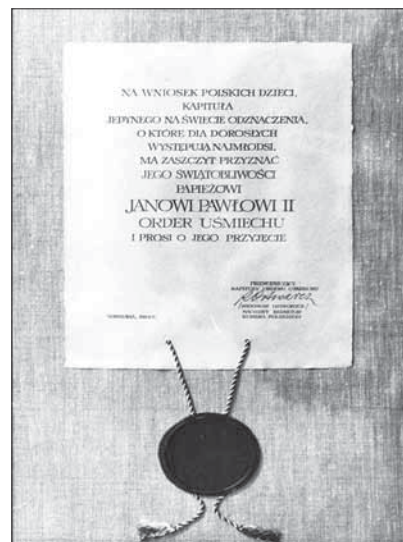
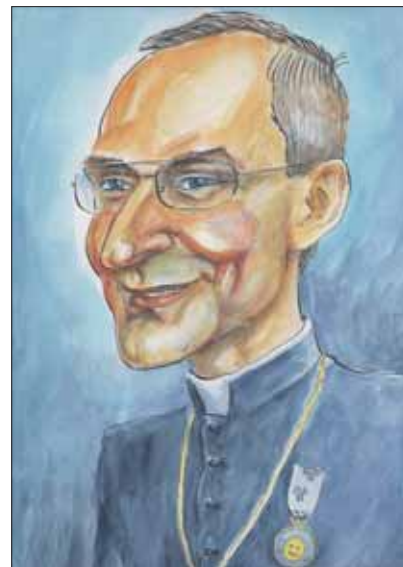
# Święci Kawalerowie Orderu Uśmiechu



**W**szystko zaczęło się w 1967 roku od wywiadu, jakiego Wanda Chotomska udzieliła z okazji 5 rocznicy bardzo popularnej w tamtych czasach dobranocki pt. „Jacek i Agatka”. Opowiedziała o rozmowie z chorym chłopcem leczonym w Sanatorium Rehabilitacyjnym w Konstancinie pod Warszawą, który zadał jej pytanie: „dlaczego właściwie nie ma Orderu Uśmiechu? Powinien być – i pierwszy taki order dałbym Jacekowi.” Inicjatywę tę podjęli dziennikarze „Kurieria Polskiego” i Telewizji Polskiej, którzy ogłosili konkurs na prace plastyczne – projekty Orderu Uśmiechu. Do TV i „Kurieria” wpłynęło 12 tysięcy kopert, zawierających ogółem ok. 44 tysięcy dziecięcych prac. Wśród nadesłanych projektów były kwiatki, ptaki, serca, nawet... autoportrety, lecz najczęściej było słońce. Jasnych i uśmiechniętych. I właśnie słońce zwyciężyło. Jury pod przewodnictwem znanego artysty plastyka Szymona Kobylińskiego wybrało projekt 9-letniej Ewy Chrobak z Głucholazów na Opolszczyźnie. Tak zrodziła się idea nagradzania dorosłych przez dzieci.

Powołano Kapitułę Orderu Uśmiechu, na czele której stanęła znana i lubiana pisząca dla dzieci Ewa Szelburg-Zarembina. Zaczęły wpływać wnioski od dzieci z całej Polski. Kawalerem nr 1 Orderu Uśmiechu został wybrany prof. Wiktor Dega z Poznania, światowej sławy ortopeda, o którym dzieci pisały, że w cierpieniu przywraca im uśmiech.

Bardzo ważnym momentem w historii Orderu Uśmiechu było wystąpienie kolejnego Kanclerza Kapituły Orderu Uśmiechu Cezarego Leżeńkiego na sesji plenarnej ONZ w Nowym Jorku gdzie powiedział m.in. „(...) Przybyłem tutaj do gmachu ONZ w Nowym Jorku z odległej w tysiącach mil Polski, ale bliskiej na wyciągnięcie ręki, jeśli idzie o ideę szczególnej troski o najmłodszych obywateli naszego kraju i całego świata.



*Stoję tutaj przed Wami w przededniu Międzynarodowego Roku Dziecka 1979, który niewątpliwie utrwali się w świadomości wszystkich narodów kuli ziemskiej jako pierwszy krok ku ustanowieniu powszechnej Konwencji gwarantującej szerokie spectrum praw wszystkich dzieci.*

*Pierwszy krok w tym kierunku wykonały już polskie dzieci. >>w tym miejscu przedstawił dotychczasową historię Orderu Uśmiechu<< Jedyne i pierwsze na świecie odznaczenie nadawane przez dzieci dorosłym, stanowi wielkie novum na świecie. Po raz pierwszy na taką skalę najmłodszy oceniają swych wychowawców, nauczycieli, lekarzy, twórców, jednym słowem wszystkich, którzy się nimi opiekują. Spośród nich wybierają tych, którzy są ich prawdziwymi przyjaciółmi, niosą im radość, szczęście, najlepiej rozumieją myśli i drgania dziecięcych serc...”* Konsekwencją tego była decyzja Sekretarza Generalnego ONZ Kurta Waldheima, który umiędzynarodowił Order Uśmiechu. W imieniu ONZ uznał, że od tej pory będzie to jedyne na świecie odznaczenie przyznawane dorosłym wyłącznie na wniosek dzieci. Skład

Kapituły poszerzono o przedstawicieli wszystkich kontynentów. I tak ta piękna idea, oparta na myśli Janusza Korczaka, trwa do dzisiaj.

Na przestrzeni minionych 50. lat, do grona Kawalerów Orderu Uśmiechu dzieci wprowadziły możliwych tego świata, jak i osoby mniej znane, jednak wszystkich łączy jedno – wielkie i wyjątkowe serce okazywane dzieciom.

Kawalerami Orderu Uśmiechu jest dwoje świętych Kościoła katolickiego: św. Jan Paweł II i św. Matka Teresa z Kalkuty, których relikwie wystawione są w Parafii Świętego Michała Archanioła w Leśnej w gablocie opisanej: Święci Kawalerowie Orderu Uśmiechu. Proboszczem tej parafii jest ks. Piotr Sadkiewicz, także nagrodzony przez dzieci Orderem Uśmiechu. Relikwie te towarzyszą wielkim wydarzeniom związanym z tym wyjątkowym dziecięcym odznaczeniem, podczas których odprawiane są Msze święte koncelebrowane przez księży Kawalerów Orderu Uśmiechu, których w Polsce grono otwiera „biskup od dzieci” ks. bp Antoni Długosz, który w wywiadzie–rzece powiedział kiedyś: „To jedyny

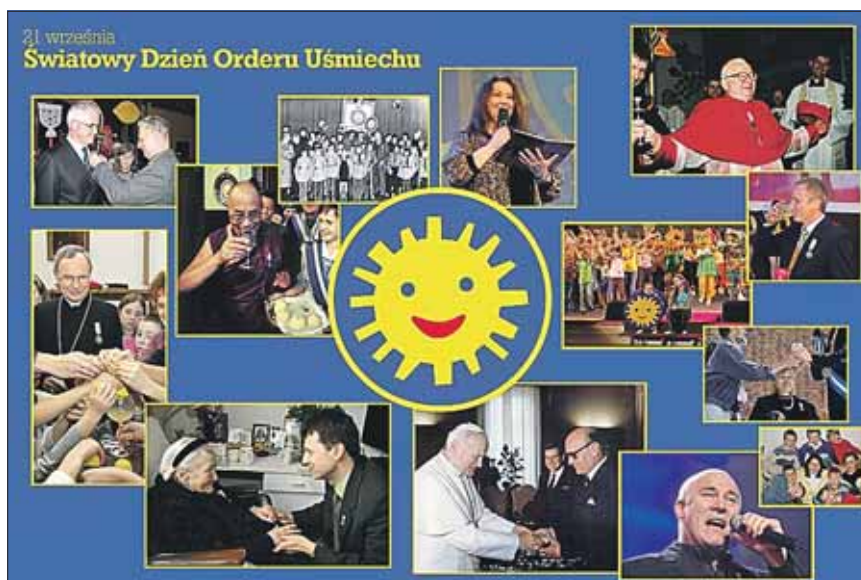




order, którego naprawdę pragnę!”. Ojciec Święty Jan Paweł II, już jako Kawaler Orderu Uśmiechu, w 1986 roku powiedział, że „Order od dzieci to jest naprawdę coś. Dzieci nie kalkulują, są czyste i szczerze. Już Jezus nam zwrócił na to uwagę.”

Order Uśmiechu otrzymał również papież Franciszek, zostając jego 1000. Kawalerem, a wcześniej trzech kardynałów: Franciszek Macharski, Henryk Gulbinowicz i Ignacy Jeż. W tym wyjątkowym gronie znaleźli się m.in. Irena Sendlerowa, Dalajlama XIV, królowa Szwecji Sylwia, Janina Ochojska, ks. Jan Twardowski, Astrid Lindgren, Anna Dymna, Alina Janowska, Ryszard Rynkowski, Eleni, Irena Santor, Nelson Mandela, Oprah Winfrey, Majka Jeżowska, Agata Młynarska, prof. Zbigniew Religa, prof. Alicja Chybicka, Krystyna Feldman, Jerzy Stuhr, Piotr

Ona piekla dobre ciasto, zapraszała dzieci z sąsiedztwa i godzinami opowiadała najpiękniej-



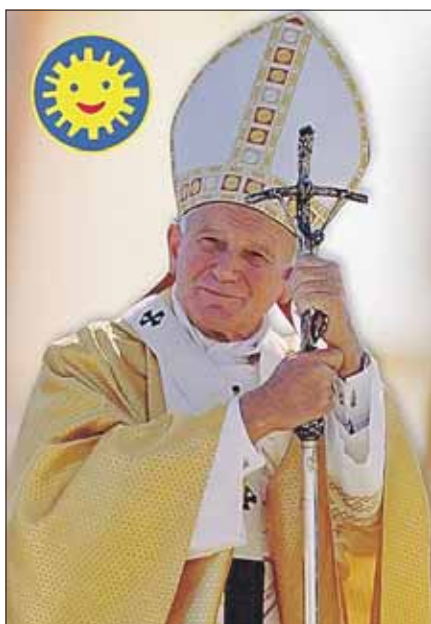
sze bajki świata. Te dzieci postanowiły nagrodzić ją tym najpiękniejszym medalem świata

i posadzić obok papieży, królów, cesarzy, ludzi mediów. W gronie Kawalerów Orderu Uśmiechu znajduje się obecnie żyjących 15 księży Kościoła katolickiego oraz siostry zakonne: Alojza z Kanady, Angelika z Zambii i Łucja z Piszko-wic. Na czele Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu od 2007 roku stoi, wybrany w 2008 roku na urząd Rzecznika Praw Dziecka RP, Marek Michalak, najmłodszy w historii odznaczony tym najśłoneczniejszym z odznaczeń (miał 23 lata w 1994 roku). W ciągu 50-ciu lat istnienia Orderu Uśmiechu, nagrodzono nim lekko ponad 1000 osób, co stawia Order Uśmiechu w panteonie najbardziej prestiżowych odznaczeń świata.

Order Uśmiechu jest odznaczeniem świeckim, ale spotykamy go również w przestrzeni sakralnej: w opisaney wyżej gablocie z relikwiami, ale również w gablotach z darami wotyw-nymi (m.in. w Watykanie i na Jasnej Górze), na tablicach upamiętniających Kawalerów Orderu Uśmiechu, na nagrobkach zmarłych, którzy za życia zostali wyróżnieni przez dzieci. Fakt posiadania Orderu Uśmiechu odnotowywany jest podczas pogrzebów jego Kawalerów poprzez wystawienie odznaczenia na poduszce przed trumną. Order Uśmiechu znajdują się w zbiorach Muzeów Watykańskich (Order Uśmiechu przyznane i odebrane przez Jana Pawła II i Franciszka) oraz w zbiorach Muzeum Dom Rodzinny Jana Pawła II w Wadowicach (kopia Orderu Uśmiechu wraz z duplikatem legitymacji Jana Pawła II).

W tym roku, 2018, to tak niewinnie powstałe z dziecięcej inicjatywy i z dziecięcego projektu odznaczenie, które stanowi wielką wartość dla otrzymujących je nawet najbardziej możliwych tego świata, obchodzi swoje 50 lecie, co dodatkowo akcentowane jest Rokiem Ireny Sendlerowej, która otrzymując w 2007 roku odznaczenie powiedziała, że Order Uśmiechu – tak piękna nagroda od dzieci, obok listu od Jana Pawła II, jest najpiękniejszą rzeczą, jaka ją w życiu spotkała.

Z tej okazji w Parafii Rzymskokatolickiej w Leśnej k/Żywca na murze otaczającym kościół zostanie odsłonięta jeszcze w tym roku tablica upamiętniająca Jubileusz 50-lecia Orderu Uśmiechu z wizerunkiem obojga Świętych Kawalerów Orderu Uśmiechu: Matki Teresy z Kal-kuty i Jana Pawła II.



“ W rodzinie, wspólnocie osób, szczególną troską winno być otoczone dziecko; należy rozwijać głęboki szacunek dla jego godności osobistej, oraz ze czcią i wielkodusznie służyć jego prawom.

Papież Jan Paweł II  
Kawaler Orderu Uśmiechu  
(Adhortacja Familiaris Consortio)

# Tysięczny Kawaler Orderu Uśmiechu

**O**rder Uśmiechu to jedynym na świecie odznaczenie uznane przez ONZ, które przyznawane jest za wyjątkowe zasługi na rzecz najmłodszych tylko i wyłącznie na wniosek samych dzieci. Jak przystało na okrągły Jubileusz, 50-lecie Orderu Uśmiechu rozpoczęło się z przytupem od wręczenia tysięcznego odznaczenia. Jego Kawalerem został sam Papież Franciszek, znany z wielkiego szacunku dla dzieci i młodzieży.

Decyzję o przyjęciu odznaczenia Papież podjął osobiście po rozmowie ze swoim przyjacielem ks. bp. Arielem Torrado Mosconim z Argentyny, który opowiedział mu o inicjatywie polskich dzieci, ich pragnieniu wyróżnienia Papieża i idei tego niezwykłego odznaczenia. Ojciec Święty przyjął odznaczenie w obecności tysięcy dzieci 2 sierpnia 2017 roku podczas audiencji generalnej w auli Pawła VI na Watykanie. Medal do sutanny papieskiej przypiął 10-letni Miłosz, w następstwie przekazania przez 14-letnią Julię Ojcu Świętemu dziesiątek listów od Polskich dzieci. „Bardzo lubię listy od dzieci. Macie ich więcej?” – skomentował Franciszek oglądając piękne rysunki. Międzynarodową Kapitułę Orderu Uśmiechu reprezentowali: Kanclerz Marek Michalak i ks. Piotr Sadkiewicz.

Decyzja Papieża, jest wyraźnym odstępstwem od ogólnie przyjętej praktyki nieprzyjmowania nagród, odznaczeń i wyróżnień przez głowę Kościoła katolickiego. W tym miejscu należy zauważyć, że tym samym Franciszek został drugim, po świętym Janie Pawle II (267 Kawaler Orderu Uśmiechu), w historii papieżem Kawalerem Orderu Uśmiechu. Otrzymał legitymację z nr 1000.

Co kierowało dziećmi? Skąd pomysł na wyróżnienie Orderem Uśmiechu kolejnego następcy Św. Piotra? Wnioski o odznaczenie papieża Franciszka do Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu słały dzieci z całej Polski. Pierwszy wpłynął od dzieci z Dolnego Śląska, ze Szkoły Podstawowej im. Kawalerów Orderu



Uśmiechu w Głogowie. Przekazując swoje pragnienie nazwały Ojca Świętego „Papa Franio”. W pięknie ozdobionym wniosku napisano: „(...) dowiedzieliśmy się, jak bardzo ważny dla Ojca Świętego jest los dziecka. Ojciec Święty kocha każdego człowieka, twierdzi, że szczególnym szacunkiem trzeba otaczać dzieci. Papież Franciszek jest kochany, jak ktoś chce od niego pomocy to ją dostanie, a zwłaszcza dziecko... (...) W telewizji widzimy, jak podczas spotkań przytula dzieci i całuje je w czoło i odpowiada na trudne pytania. (...) Jest on przykładem pomocy bezinteresownej oraz pozbawionej okłasku [pisownia oryginalna] i laurów za swoje czyny. (...) Ojciec Święty ma bardzo dobry kontakt z dziećmi, jest on miły, dowcipny i zawsze uśmiechnięty. (...) Mamy nadzieję, że Kapituła (...) przyzna naszemu kochanemu „Papa Franio” Order Uśmiechu, będzie mu پاسował do jego uśmiechniętej buzi.” Międzynarodowa Kapituła została również niemal zasypana wnioskami indywidualnymi, pięknymi listami zdobionymi rysunkami przedstawiającymi Ojca Świętego. Możemy z nich się dowiedzieć m.in., że Papież Franciszek: „(...)

spotkał się podopiecznym Fundacji Dzieciom „Zdążyć z pomocą” Kewinem, którego zaprosił na indywidualną audiencję, gdy poznał historię chłopca. Kewin choruje na ciężką postać autyzmu i padaczkę...”, „(...) Przeznaczył na licytację motor marki Harley – Davidson. (...) Kwota 46 tys. euro zasilila konto Fundacji „Przyjazny Świat Dziecka”, która niesie pomoc rodzinnym domom dziecka...”, dowiedziawszy się o problemach z windą i brakiem środków na jej zakup w jednej ze szkół „(...) Wzruszony losem dzieci i ich opiekunów Franciszek przekazał szkole 20 tys. złotych. Wsparcie finansowe Ojca Świętego zakończyło problem placówki.”, wspiera akcję charytatywną „Szlachetna Paczka” oraz że „(...) Ojciec Święty protestuje przeciwko prześladowaniu albinoskich dzieci, dlatego użyczył głosu do audiobooku «Białe widmo». «Bóg jest w każdym człowieku. Jeśli obrażamy jakkolwiek istotę ludzką, obrażamy samego Boga» – m. in. te słowa czytane przez Franciszka stanowią fragment opowiadania o losach małej afrykańskiej albinoski... (...) w Afryce los takich dzieci jest dramatyczny. Rodzice porzucają je po narodzeniu; padają też one ofiarą mordów rytualnych, ponieważ panuje przesąd, że kawalki ich ciała przynoszą powodzenie, bogactwo i szczęście...”.

Ojciec Święty nie krył wzruszenia i radości, co okazał serdecznym uściskiem i dobrym



słowem. Od polskiej delegacji przyjął również pięknie ilustrowaną książkę pt. „Nigdy tego nie zapomnę”, którą napisała o nim dla dzieci Renata Piątkowska, także Kawaler Orderu Uśmiechu. Na jednym egzemplarzu Papież złożył autograf, kilka innych polecił zanieść prosto na swoje biurko. Ojciec Święty otrzymał również oprawiony gobelin z wizerunkiem Orderu Uśmiechu wykonany przez żywiecką Kawaler tego odznaczenia Władysławę Klinowską.

Marek Michalak: *Papież Franciszek niezwykle imponuje mi od dnia powołania na Stolicę Piotrową swoją wrażliwością na dzieci, na krzywdy, jakich doznają od świata dorosłych. Papież konsekwentnie przypomina o godności dziecka i upomina, gdy jest ona deptana, poniewierana. Jestem Mu bardzo wdzięczny za to, że ten przekaz jest jednoznaczny i odważny. Papież wyraźnie nam przypomina, że nie wolno dzieci krzywdzić w jakikolwiek sposób, ani bić, ani poniżać. Ceremonia wręczenia przez dzieci Orderu Uśmiechu Papieżowi Franciszkowi oficjalnie rozpoczęła obchody 50-lecia tego „najsłoneczniejszego z odznaczeń”, które potrwają do wiosny 2019 roku.*

OPR. MHM

**P**arafia w Leśnej jest niezwykłą. W jej zbiorach znajduje się ponad 210 relikwii świętych i błogosławionych Kościoła katolickiego. Owe bogate zbiory od ponad 20. lat zdobywa ks. Piotr Sadkiewicz, proboszcz parafii. Jest to zapewne jedyna parafia w Polsce, która może poszczycić się tak bogatą „kolekcją” relikwii.

Zaznaczyć w tym miejscu trzeba, iż katalog relikwii nie jest zamknięty, ale relikwii ciągle przybywa.

Oddawanie czci relikwiiom świętych i błogosławionych należy do prastarej i czcigodnej tradycji Kościoła, która jest kultywowana do dnia dzisiejszego.

Wierni poprzez modlitwę do danego świętego lub błogosławionego i konkretną prośbę – jak wykazuje historia Kościoła – otrzymywali łaski od Boga (dotyczące zdrowia ciała, jak też i ducha).

Ta wyjątkowość parafii w Leśnej stała się inspiracją, aby na łamach „Informatora Pielgrzymia”, w kolejnych numerach – w częściach przybliżyć postaci tychże świętych i błogosławionych, abyśmy mogli nie tylko poznać ich życie i drogę do świętości, ale również zwracać się w modlitwach do nich, prosząc Boga przez ich wstawiennictwo o potrzebne dary i łaski dla nas.

Dziś w pierwszym odcinku przedstawione zostały postaci: św. siostry Faustyny Kowalskiej, św. Jana Pawła II oraz bł. ks. Jerzego Sopoćki – piewców Miłosierdzia Bożego.

### I. ŚWIĘTA SIOSTRA FAUSTYNA KOWALSKA – ŚWIĘTĄ NA NASZE TRUDNE CZASY



#### Modlitwa o miłosierdzie Boże dla świata całego

O Boże wielkiego miłosierdzia, Dobroci nieskończona, oto dziś cała ludzkość woła z otchłani nędzy swojej do miłosierdzia Twego, do litości Twojej, o Boże; a woła potężnym swym głosem nędzy. Boże łaskawy, nie odrzucaj modlitwy wygnañców tej ziemi. O Panie, Dobroci niepojęta, który znasz na wskroś nędzę naszą i wiesz, że o własnych siłach wznieść się do Ciebie nie jesteśmy w stanie – przeto Cię błagamy, uprzedzaj nas łaską swoją i pomnażaj w nas nieustannie miłosierdzie swoje, abyśmy wiernie pełnili wolę Twoją świętą w życiu całym i w śmierci



## RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 1

godzinie. Niech nas osłania wszechmoc miłosierdzia Twego przed pociskami nieprzyjaciół naszego zbawienia, abyśmy z ufnością, jak dzieci Twoje, czekali na przyjsie Twoje ostateczne, który to dzień Tobie jest tylko wiadomy. I spodziewamy się, że otrzymamy wszystko, co nam jest obiecanie przez Jezusa, pomimo całej nędzy naszej, bo Jezus jest ufnością naszą, przez Jego miłosierne Serce przechodzimy jak przez otwartą bramę do nieba (Dz. 1570).

Bóg bogaty w Miłosierdzie, wybrał tę prostą zakonnicę, by przypomnieć całemu światu o tajemnicy niezgłębionej miłości Pana. Uczyl ją jak ma nie tracić ufności pośród najcięższych prób. Dzięki nieustannej bliskości z Panem ofiarowała swoje cierpienie w intencji nawrócenia ludzi grzesznych i złamanych na duchu. To właśnie ona przypomniała całemu Kościołowi jak bardzo ludzie ranią Pana Jezusa, gdy nie otwierają się na Jego przebaczenie.

Patronuje ludziom, którzy borykają się z różnorodnymi trudnościami życiowymi, szczególnie pogubionymi duchowo, pragnącymi zerwać z grzechem i nawrócić się do Pana, który obdarza prawdziwym życiem.

#### Modlitwa o uproszenie łask za wstawiennictwem św. Faustyny

O Jezu, któryś świętą Faustynę uczynił wielką czcicielką nieograniczonego miłosierdzia Twego, racz za jej wstawiennictwem, jeśli to jest zgodne z najświętszą wolą Twoją, udzielić mi łaski..., o którą Cię proszę. Ja grzeszny nie jestem godzien Twego miłosierdzia, ale wejrzyj na ducha ofiary i poświęcenia s. Faustyny i nagródź jej cnotę, wysłuchując prośb, które za jej przyczyną z ufnością do Ciebie zanoszę.

#### KALENDARIUM

**25.VIII.1905.** – Urodziła się we wsi Głogowiec (dawne woj. konińskie).

**27.VIII.1905.** – Chrzest w parafii Św. Kazimierza w Świnkach Warckich (diec. włocławska).

**1912.** – Pierwszy raz słyszy w duszy głos wzywający ją do życia doskonalszego.

**1914** – Pierwsza Komunia św.

**IX 1917** – Początek nauki w szkole podstawowej.

**1921.** – Podejmuje pracę u znajomych rodziny – Bryszewskich w Aleksandrowie Łódzkim.

**1922.** – Wraca do domu rodzinnego i dzieli się z rodzicami swoim zamiarem wstąpienia do klasztoru – sprzeciw rodziców.

**Jesień 1922.** – Wyjazd do pracy w Łodzi. M.in. przez rok pracuje w sklepie Marcjanny Sadowskiej przy ul. Abramowskiego 29 (2 II 1923–1 VII 1924).

**VII.1924.** – Wyjazd do Warszawy z zamiarem wstąpienia do klasztoru. Zgłasza się do domu zakonnego przy ul. Żytniej 3/9.

Przełożona Zgromadzenia Matki Bożej Miłosierdzia obiecuje jej przyjęcie do klasztoru, ale przedtem poleca Helenie podjąć pracę, przygotować skromną wyprawę.

**I.VIII. 925.** – Po rocznej pracy jako pomoc domowa – ponownie zgłasza się do przełożonej klasztoru przy ul. Żytniej, zostaje ostatecznie przyjęta i rozpoczyna postulat (próba zakonna).

**23.I.1926.** – Wyjazd do domu nowicjackiego w Krakowie.

**30.IV.1926.** – Oblóczyny; otrzymuje habit i imię zakonne – siostra Maria Faustyna.

**III–IV. 1927.** – Siostrę Faustynę zaczynają ogarniać ciemności duchowe; trwać będą półtora roku.

**16.IV.1928.** – W Wielki Piątek zboleła nowicjuszkę ogarnia żar miłości Bożej. Zapomina o przebytych cierpieniach, jaśniej poznaje, jak wiele cierpiał dla niej Chrystus.

**30.IV.1928.** – Po skończeniu nowicjatu i ośmiu dniowych rekolekcjach składa pierwsze śluby zakonne (czasowe).

**6–10.X.1928.** – W Zgromadzeniu MBM odbywa się kapituła generalna. Na przełożoną generalną wybrana została matka Michaela Moraczewska, która będzie przez całe życie s. Faustyny jej przełożoną. W chwilach trudnych będzie jej pomocą i pociechą.

**31.X.1928.** – Wyjazd do domu zakonnego w Warszawie przy ul. Żytniej, z przeznaczeniem do pracy w kuchni.

**21.II. – 11.VI.1929.** – Czasowy pobyt w Wilnie (zastępuje siostrę odbywającą trzecią probację).

**VI.1929.** – Zostaje przydzielona do pracy w nowo powstającym domu Zgromadzenia przy ul. Hetmańskiej w Warszawie.

**7.VII.1929.** – Na krótki czas wysłana do Kiekrza koło Poznania (zastępuje w kuchni chorą siostrę).

**X.1929.** – Jest w warszawskim domu Zgromadzenia przy ul. Żytniej.

**V-VI.1930.** – Przyjeżdża do domu Zgromadzenia w Płocku. Pracuje kolejno w piekarni, kuchni i sklepie piekarniczym.

**22.II.1931.** – Widzenie Pana Jezusa, który każe jej malować obraz według wzoru, jaki ogląda.

**XI.1932.** – Przyjazd do Warszawy na trzecią probację (pięciomiesięczną), jaką siostry Zgromadzenia MBM odbywają przed złożeniem ślubów wieczystych. W tym samym miesiącu rekolekcje w Walendowie przed rozpoczęciem probacji.

**18.IV.1933.** – Wyjazd do Krakowa na ośmiodniowe rekolekcje przed ślubami wieczystymi.

**1.V.1933.** – Składa zakonne śluby wieczyste (uroczystości przewodniczył bp Stanisław Rospond).

**25.V.1933.** – Wyjazd do Wilna.

**2.I.1934.** – Pierwszy raz udaje się do malarza E. Kazimirowskiego, który ma malować obraz Miłosierdzia Bożego.

**29.III.1934.** – Ofiaruje się za grzeszników, a szczególnie za te dusze, które straciły ufność w miłosierdzie Boże.

**VI.1934.** – Ukończony został obraz Miłosierdzia Bożego. Siostra Faustyna płacze, że Pan Jezus nie jest tak piękny, jak Go widziała.

**26.VII.1934.** – Idąc z dziewczętami z ogrodu na kolację (10 min. przed godziną 18), Siostra Faustyna ujrzała Pana Jezusa przed kaplicą w Wilnie w takiej postaci, jak Go widziała w Płocku, tj. z promieniami –bładym i czerwonym.

Promienie ogarniały kaplicę zgromadzenia, infirmerię wychowanek, a następnie rozeszły się na cały świat.

**15.II.1935.** – Wiadomość o ciężkiej chorobie matki i wyjazd do domu rodzinnego w Głogowcu. W drodze powrotnej do Wilna zatrzymała się w Warszawie, by zobaczyć się z matką generalną – Michałą Moraczkowską, i dawną mistrzynią – s. Marią Józefą Brzozą.

**19.X.1935.** – Wyjazd na ośmiodniowe rekolekcje do Krakowa.

**8.I.1936.** – Udaje się do abp. Romualda Jałbrzykowskiego, metropolity wileńskiego, i oznajmia mu, że Pan Jezus żąda założenia nowego zgromadzenia.

**19.III.1936.** – Opuszcza Wilno i przyjeżdża do Warszawy.

**25.III.1936.** – Jest przeniesiona do domu zgromadzenia w Walendowie.

**VI.1936.** – Zostaje przeniesiona do domu w miejscowości Derdy (2 km od Walendowa).

**11.V.1936.** – Wyjazd z Derdy do Krakowa na stały pobyt.

**14.X.1936.** – Spotkanie z ks. Arcybiskupem Jałbrzykowskim, który – będąc przejazdem w Krakowie – odwiedził dom zgromadzenia.

**19.X.1936.** – Badania lekarskie w zakładzie leczniczym na Prądniku (dziś szpital im. Jana Pawła II).

**9.XII. – 27.III.1937.** – Leczenie w szpitalu na Prądniku.

**29.VII. – 10.VIII.1937.** – Pobyt w Rabce.

**21.VI.1938.** – Pogorszenie stanu i ponowne skierowanie do szpitala na Prądniku.

**VI.1938.** – Ostatni list Siostry Faustyny do przełożonej generalnej, w którym przeprosza za wszystkie uchybienia całego życia i kończy słowami: „Do zobaczenia w niebie”.

**25.VIII.1938.** – Przyjmuje sakrament chorych.

**2.IX.1938.** – Ks. Sopoćko podczas odwiedzin w szpitalu zobaczył ją w ekstazie.

**17.IX.1938.** – Powrót ze szpitala do klasztoru.

**5.X.1938.** – O godzinie 22.45 Siostra Maria Faustyna Kowalska, po długich cierpieniach znoszonych z wielką cierpliwością, odeszła do Pana po nagrodę.

**7.X.1938.** – Ciało jej zostało pochowane na cmentarzu zakonnym, położonym w ogrodzie Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach, we wspólnym grobowcu, kaplicy Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach.

**1965.** – Biskup Julian Groblicki rozpoczął w krakowskiej Kurii Metropolitalnej proces informacyjny odnośnie życia i cnót Faustyny Kowalskiej.

**20.IX.1967.** – Proces diecezjalny został ukończony przez kardynała Karola Wojtyłę.

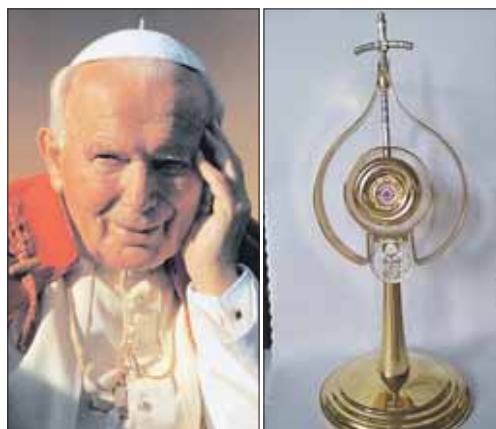
**01.I.1968.** – Kongregacja ds. Świętych oficjalnie otworzyła proces beatyfikacyjny Sługi Bożej.

**18.IV.1993.** – Odbyła się beatyfikacja, której dokonał Jan Paweł II.

**20.IV.2000.** – Miała miejsce kanonizacja, której dokonał Jan Paweł II. Uroczystości odbyły się w Krakowie i Watykanie.

**Wspomnienie liturgiczne św. Faustyny Kowalskiej, dziewicy przypadku 5 października.**

## II. ŚWIĘTY JAN PAWEŁ II – HERoldem BOŻEGO MIŁOSIERDZIA



### Modlitwa Jana Pawła II do Miłosiernego Boga

Boże, Ojciec Miłosierny, który objawiłeś swoją miłość w Twoim Synu Jezusie Chrystusie i wylałeś ją na nas w Duchu Świętym, Pocieszycielu, Tobie zawierzamy dziś losy świata i każdego człowieka.

Pochyl się nad nami grzesznymi, ulecz naszą słabość, przezwycięż wszelkie zło, pozwól

wszystkim mieszkańcom ziemi doświadczyć Twojego miłosierdzia, aby w Tobie, Trójjedyny Boże, zawsze odnajdywali źródło nadziei.

Ojciec Przedwieczny, dla bolesnej męki i zmartwychwstania Twojego Syna, miej miłosierdzie dla nas i całego świata!

Papież Jan Paweł II był papieżem nadziei, umacniał nas słowem Bożym, osobistym świadectwem wiary, w naszej niełatwej pielgrzymce wiary, w świecie rozdartym nienawiścią, wojnami i licznymi konfliktami, w świecie, w którym depcze się i opluwa godność człowieka, w świecie, w którym odrzuca się Dekalog, prawdę, w świecie, w którym gardzi się uczciwością, sprawiedliwością, miłosierdziem i miłością.

Święty Jan Paweł II jest patronem wszystkich nas i wszystkich naszych spraw. Jednakże w sposób szczególny jest patronem rodzin.

### Modlitwa o uproszenie łask za wstawiennictwem św. Jana Pawła II

Święty Janie Pawle II, za Twoim pośrednictwem proszę o łaski dla mnie (i moich bliskich). Wierzę w moc mej Modlitwy i w Twoją zbawienną pomoc. Wyproś mi u Boga Wszechmogącego łaski, o które się modłę... (należy wymienić prośby). Uproś mi dar umocnienia mej wiary, nadziei i miłości.

Pan Jezus obiecał, że o cokolwiek w Jego imię poprosimy, to otrzymamy. Dlatego i ja, Panie, pełen ufności, proszę Cię o potrzebne mi łaski, za wstawiennictwem świętego Jana Pawła II. Wysłuchaj mnie, Panie. Amen.

### KALENDARIUM

**18.V.1920.** – Urodził się Karol Wojtyła jako syn Karola i Emilii Wojtyłów, w domu przy ul. Kościelnej 7 w Wadowicach

**20.VI.1920.** – Chrzczenie św. w kościele parafialnym pw. Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny – imiona: Karol Józef

**1926–1930.** – Nauka w szkole powszechnej

**13.IV.1929.** – Śmierć matki Emilii

**25.V.1929.** – I Komunia św.

**1930–1938** – Nauka w Państwowym Gimnazjum im. Marcina Wadowity w Wadowicach

**12.IV.1932.** – Śmierć brata Edmunda

**03.V.1938.** – Przyjęcie sakramentu Bierzmowania

**14.V.1938.** – Wręczenie świadectw dojrzałości w wadowickim gimnazjum

**1938–1939.** – Studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie

**1940–1941.** – Praca w krakowskich zakładach chemicznych „Solvay”

**18.II.1941.** – Śmierć ojca Karola

**1942–1946.** – Wstąpienie do istniejącego w konspiracji Seminarium Duchownym w Krakowie i studia teologiczne

**01.XI.1946.** – Święcenia kapłańskie w kaplicy arcybiskupiej

**1946–1948.** – Studia na „Angelicum” w Rzymie (tytuł doktorski uzyskał na UJ w Krakowie)

Dokończenie ze str. 29

1948–1949. – Wikary w parafii Niegowić p.w. Wniebowzięcia NMP

1949–1951. – Wikary w parafii św. Floriana w Krakowie

1951–1954. – Duszpasterz akademicki przy parafii św. Floriana

od 1954. – Wykładowca etyki na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim

28.IX.1958. – Sakra biskupia w Katedrze Wawelskiej

1962–1965. – Udział w pracach Soboru Watykańskiego II

30.XII.1963. – Nominacja na Arcybiskupa Krakowskiego

08.III.1964. – Uroczysty ingres do Katedry Wawelskiej

29.V.1967. – Mianowany kardynałem

28.VI.1967. – Zostaje członkiem Kolegium Kardynalskiego

07–13.III.1976. – Głosi rekolekcje w Watykanie dla papieża Pawła VI

16.X.1978. – Wybór kardynała Karola Wojtyły na Papieża, który przyjął imię Jana Pawła II.

13.V.1981. – Zamach na Placu Św. Piotra – Jan Paweł II został poważnie ranny

1985. – Inauguracja Świątowych Dni Młodzieży w Rzymie

2003. – Publikacja Tryptyku Rzymskiego

02.IV.2005. – Jan Paweł II odszedł do Domu Ojca, w wigilię Święta Miłosierdzia Bożego

19.V.2005. – Papież Benedykt XVI ogłosił rozpoczęcie procesu beatyfikacyjnego Jana Pawła II.

01.V.2011. – Beatyfikacja Jana Pawła II przez Papieża Benedykta XVI

27.IV.2014. – Papież Franciszek ogłosił Jana Pawła II świętym.

Wspomnienie liturgiczne św. Jana Pawła II przypada 22 października

### III. BŁOGOSŁAWIONY KSIĄDZ MICHAŁ SOPOCKO – APOSTOŁEM BOŻEGO MIŁOSIERDZIA



#### Modlitwa Bł. Ks. Michała Sopoćko – DROGA DO MIŁOSIERDZIA BOŻEGO

„Zawsze należy się modlić i nie ustawać”. (Łk 18,1) „...Duch przychodzi z pomocą naszej



## RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 1

ślabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami” (Rz 8,26).

Bóg w nieskończonym swym miłosierdziu przygotował każdemu z nas liczne łaski, cnoty wlane, dary, owoce i błogosławieństwa, ale do otrzymania ich potrzeba z naszej strony modlitwy, w której wyrażamy chęć otrzymania tych niezliczonych przejawów miłosierdzia Bożego. Wbrew naszej chęci, nawet Bóg nie udziela łask swoich. Skoro z serca naszego wyrwie się jęk, prośba, westchnienie i kieruje się ku Wszechmocnemu, wówczas bezzwłocznie wyciąga się ręka jego ku nam, dźwiga nas, wyrwa z toni, osłania i ratuje. Odwieczny plan naszego uszczęśliwienia rozwija się i dopełnia przez modlitwę. Dopóki się nie modlimy, nie padniemy na kolana i nie powiemy w najgłębszym poczuciu własnej nicości: „Okaż mi, Panie, miłosierdzie Twoje!” (Ps 84,8), Bóg zwykle łask swych szczególniejszych nie udziela. Między modlitwą tedy a miłosierdziem zachodzi wiekiuste przymierze.

Bóg pragnie udzielać nam z darów swoich bardzo hojnie, ale uzależnił swe łaski od naszej woli, której nie chce krępować, od naszej modlitwy, która jest kluczem do jego miłosierdzia. Można je przyrównać do fontanny, tryskającej dla wszystkich zrodzonymi żywota, ale by z tej fontanny korzystać, trzeba do niej przybliżyć wiadro kornej i ufnej modlitwy... Po czym poznać można, że dusza jest umarła? – gdy się nie modli. Po czym poznać, że wraca do życia łaski? – kiedy zaczyna się modlić.

Modlitwa jest konieczna dla wszystkich: grzeszników i sprawiedliwych. Bez modlitwy grzesznicy nie zerwą kajdan swych

zastarzanych nałogów i nie otrzymają miłosierdzia Bożego. Bez modlitwy sprawiedliwi nie postąpią na drodze cnoty i nie utrzymają się długo na jej wyżynach... Najistotniejszym prawem religii jest modlitwa... wówczas Bóg zstępuje do człowieka zachowując swą nieskończoność, a człowiek wznosi się do Boga zachowując swą nicość... powiedział Zbawiciel: „Proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna” (J 16,24)... Nie tylko otrzymają to, o co proszą, ale jeszcze w tym życiu pełnia radości będzie ich udziałem.

Czy tylko się my sami modlimy?... Duch Święty sprawia, że się dobrze modlimy. On przenika głębię serc naszych i wie najlepiej, czego nam potrzeba do zbawienia. On podsuwa nam to właśnie, o co mamy się modlić i co prowadzi nas do doskonałości. On uczy nas również dobrego sposobu modlitwy napieniając nas pobożnością, gorliwością, ufnością i wytrwałością...

Jak ścisła jest łączność Ducha Świętego z modlitwą, która jest drogą do miłosierdzia Bożego, a zarazem i sama w skuteczności swojej – dziełem tegoż miłosierdzia... „Nie mówię wam, że ja będę prosił Ojca za wami, sam bowiem Ojciec miłuje was, boście wy mnie umiłowali i uwierzyliście, że od Boga wyszedłem” (J 16, 26–27). Ta miłość w nas jest dziełem Ducha Świętego, a głosu Ducha swego Ojciec nie może nie słyszeć. Bez modlitwy byłibyśmy podobni do ziemi bez światła i bez deszczu, a bez daru Ducha Świętego nasza modlitwa byłaby wołaniem bez echa, bez żadnego skutku. Przekońmy się za ten dar i prośmy o niego przed każdą modlitwą...

Błogosławiony, kto się wznosi na skrzydłach modlitwy, bo dosięgnie on łona Ojca swego. Dusza jego wyzwoli się z więzów tej ziemi i odzyska swobodę synów Bożych... Duchu Święty, udziel mi daru modlitwy...

Biskup H. Ciereszko napisał o nim m.in.: „Ks. Michał Sopoćko całe swoje życie poświęcił Bogu i Kościołowi. Wyróżniał się nadzwyczajną gorliwością o chwałę Bożą, wyrażającą się w niezwyklej aktywności, osadzonej w głębokim życiu duchowym. Zdziwiał różnorodność jego prac. Był duszpasterzem parafialnym, katechetą, organizatorem szkolnictwa, pedagogiem, wykładowcą na Uniwersytecie i w Seminarium, ojcem duchownym, spowiednikiem alumnów, księży i sióstr zakonnych, kapelanem wojskowym, działaczem trzeźwościowym, budowniczym kościołów. W jego bogatym w wieloraką działalność życiu dominujący i najpiękniejszy rys pozostała służba idei Miłosierdzia Bożego. Jemu to bez wątpienia przysługuje obok św. Faustyny Kowalskiej zaszczytny tytuł Apostoła Miłosierdzia Bożego. Jako jej spowiednik i kierownik duchowy z czasów wileńskich, zainspirowany jej objawieniami, oddał się całkowicie szerzeniu prawdy i kultu Miłosierdzia Bożego”.

Patronuje nawróceniu ludzi do Boga, uwolnieniu z nałogów, zwłaszcza alkoholizmu, uzdrowieniu relacji rodzinnych.

## Modlitwa o uproszenie łask za wstawiennictwem Bł. Ks. Michała Sopoćko

Milosierny Boże, Ty uczyniłeś sługę swego Ks. Michała Sopoćko apostołem Twego nieograniczonego Miłosierdzia i żarliwym czcicielem Maryi, Matki Miłosierdzia. Spraw, abym dla rozślawienia Twego Miłosierdzia i rozbudzenia ufności w Twoją ojcowską dobroć, otrzymał(a) łaskę... za jego wstawiennictwem, o którą Cię proszę, przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

## Modlitwa o kanonizację Bł. Ks. Michała Sopoćki

Wszechmogący Boże, Ty z ojcowską dobrocią przysparzasz tych, którzy ze skruczą i nadzieją zbliżają się do Ciebie, by doznać Twojego miłosierdzia i zlewasz strumienie łask na wzywających orędownictwa błogosławionego Michała, prezbitera. Racz wślawić nowymi cudami i łaskami oraz włączyć do grona świętych Kościoła swojego wiernego Sługę, który słowem, czynem i świadectwem życia głosił i przybliżał światu tajemnicę niezgłębionego Miłosierdzia, objawionego najpełniej w Synu Twoim Jezusie

Chrystusie, który z Tobą żyje i króluje przez wszystkie wieki wieków. Amen.

### KALENDARIUM

**01. XI. 1888.** – Urodził się w Juszejszczyźnie (zwanej też Nowosadami) w powiecie oszmiańskim.

**1910.** – Wstąpił do Seminarium Duchownego w Wilnie.

**1914.** – Przyjął święcenia kapłańskie.

**1914–1918.** – Pełnił posługę wikariusza w parafii Taboryjskiej.

**1918.** – Wyjechał do Warszawy i podjął studia w zakresie teologii moralnej na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Warszawskiego.

**1923.** – Ukończył studia magisterium.

**1926.** – Uzyskał tam tytuł doktora teologii.

**1922–1924.** – Studiował także w Wyższym Instytucie Pedagogicznym.

**Od 1919.** – był jednocześnie kapelanem wojskowym.

**1924.** – Powrócił do rodzimej diecezji, pozostając nadal w duszpasterstwie wojskowym, teraz już w Wilnie, aż do 1929 roku.

**1927.** – Został mianowany ojcem duchownym w Seminarium Duchownym w Wilnie.

**1928.** – Otrzymał stanowisko zastępcy profesora na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie oraz wykładowcy w Seminarium Duchownym.

**1932.** – Został zwolniony z funkcji ojca duchownego, poświęcił się głównie pracy naukowej.

**1934.** – Habilitował się na Uniwersytecie Warszawskim w zakresie teologii pastoralnej i uzyskał stopień docenta.

**W czasie okupacji niemieckiej** – Udało mu się szczęśliwie uniknąć aresztowania i przez dwa i pół roku ukrywał się w okolicach Wilna.

**1944.** – Po wznowieniu działalności Seminarium Duchownego w Wilnie wykładał w nim aż do jego zamknięcia w 1945 roku przez władze radzieckie i relegowania do Białegostoku. Jednocześnie udzielał się w duszpasterstwie przy kościele św. Jana, katechizował, zorganizował potajemnie kurs katechetyczny. Zagrożony aresztowaniem za tę działalność wyjechał w 1947 roku do Białegostoku. Tu objął wykłady w Seminarium ze swych specjalności: pedagogiki, katechetyki, homiletyki, teologii pastoralnej, teologii ascetycznej. Uczył też języka łacińskiego i rosyjskiego.

**W latach powojennych** – Przewodził intensywną akcję trzeźwościową w ramach Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego.

**1951–1958.** – Zorganizował szereg miesięcznych i rocznych kursów katechetycznych dla zakonnic i osób świeckich.

**Lata 50. i 60.** – Organizował także wykłady otwarte o tematyce

religijnej przy parafii farnej w Białymstoku.

**1962.** – Przeszedł na emeryturę, ale poświęcił się pracy duszpasterskiej w kaplicy przy domu zakonnym Sióstr Misjonarek św. Rodziny przy ul. Poleskiej.

**15.II.1975.** – Zmarł w domu Sióstr Misjonarek przy ul. Poleskiej.

**1987–1993.** – Toczył się jego proces beatyfikacyjny na szczeblu diecezjalnym.

**2004.** – Komisja teologów powołana przez Kongregację pozytywnie oceniła opracowanie „Positio”, a następnie komisja kardynałów przyjęła i potwierdziła orzeczenie teologów.

**20.XII.2004.** – W Watykanie ogłoszony został uroczystość w obecności Ojca świętego dekret o heroicznosci cnót Sługi Bożego.

**XII.2007.** – Zatwierdzony został w Watykanie cud za przyczyną Sługi Bożego.

**28.IX.2008.** – Odbyła się uroczysta beatyfikacja w Białymstoku w sanktuarium Miłosierdzia Bożego, gdzie spoczywają doczesne szczątki Błogosławionego.

**Wspomnienie liturgiczne Bł. Ks. Michała Sopoćko przypada 16 lutego.**

**Parafia pw. św. Michała Archanioła w Leśnej**  
**pl. Jana Pawła II 1, 34-300 Leśna**  
**tel. 33 867 13 55**  
**www.parafialesna.com**  
**Zgłaszanie pielgrzymek:**  
**tel. 502 537 187**

Zebrał i opracował: **KS. MAREK RUSECKI**

ZDJĘCIA: ARCH. FUNDACJI SANKTUARIUM W ŁAGIEWNIKACH, ARCH. PARAFII LEŚNA, ARCH. WYDAWNICTWO „CALVARIANUM”, WWW.JEZUUFAMTOBIE.PL

## Rekolekcje z Postem Daniela

wg dr Ewy Dąbrowskiej

w Archidiecezjalnym Domu Rekolekcyjnym

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Zaborówcu k. Włoszakowic

\*

Rekolekcje pogłębione przez post warzywny jako droga do zdrowia fizycznego i duchowego

### ZAPRASZAMY:

- udręczonych problemami zdrowotnymi (choroby serca, krążenia, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, rzs, choroby zwyrodnieniowe stawów, schorzenia układu pokarmowego, grzybica, niska odporność i wiele innych)
- zainteresowanych profilaktyką zdrowia, racjonalnym żywieniem i roztropnym stylem życia
- potrzebujących odpoczynku, wyciszenia, pomocy duchowej
- pragnących przeżyć post w atmosferze radości
- oczekujących na spotkanie z Bogiem przebaczącym i uzdrawiającym

### PEŁNA INFORMACJA I ZAPISY

tel. (61)8798-892, 607-239-047, 516-075-118, 506-521-018  
 e-mail: zaborowiec@op.pl www.zaborowiec.pl



### Terminy w 2018r.

09.04-19.04  
 30.04-10.05  
 04.06-14.06  
 25.06-05.07  
 23.07-02.08  
 06.08-16.08  
 10.09-20.09  
 01.10-11.10  
 05.11-15.11

## Dobry wybór!

**Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową** renomowanej firmy Reutter zawierają naturalny ekstrakt z aloesu i olejek trawy cytrynowej.

To idealne połączenie polecane przy obniżonej odporności, do wspierania przewodu pokarmowego, wspomaganie pamięci i koncentracji.

**Dostępne w aptekach i zielarniach. Cena 7,90 zł.**



Papież Franciszek do rodziców i dziadków:

## „Waszym zadaniem jest przekazywanie wiary”

(Watykan, 7 stycznia 2018 r.)

### Prasa katolicka pomaga w przekazywaniu wiary najmłodszym!

Na początku tego roku Papież Franciszek przypomniał, że w dziele przekazywania wiary najmłodszym szczególna rola przypada rodzicom: mamie i tacie oraz dziadkom.

Św. Jan Paweł II wielokrotnie podkreślał zadania rodziny w religijnym wychowaniu dzieci.

W adhortacji apostolskiej „O zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym. Familiaris Consortio” napisał:

„Prawo-obowiązek rodziców do wychowywania jest czymś istotnym i jako taki związany jest z samym przekazywaniem życia ludzkiego; jest on pierwotny i mający pierwszeństwo w stosunku do zadań wychowawczych innych osób (...). Nie można zapominać, że poza tymi cechami, charakteryzującymi zadanie wychowawcze rodziców, najgłębszym i określającym je elementem jest miłość ojcowska i macierzyńska, która znajduje w dziele wychowawczym wypełnienie doskonałej służby życiu”.

To fundamentalne zadanie wychowawcze rodziców może być wspomagane przez media katolickie. Prasa katolicka dla najmłodszych może być ważną pomocą w dziele przekazywania wiary. Polecamy pisma:

- Tygodnik „Ola i Jaś” dla przedszkolaków,
- Miesięcznik „Dominik idzie do Pierwszej Komunii Świętej”,
- Dwutygodnik Młodzieży Katolickiej „Droga”.

Rodzice i dziadkowie przybliżcie te czasopisma swoim pociechom, pytajcie w parafiach lub skorzystajcie z prenumeraty.

*brat Franciszek, Ludwik Krawczyk*

### Polecamy katolickie czasopisma dla dzieci i młodzieży!



Tygodnik dla Najmłodszych „Ola i Jaś” to kolorowe czasopismo przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym. Stanowi dużą pomoc dla rodziców, katechetów oraz wychowawców w przedszkolu. Prenumerata: tel. 12 428 49 10 [www.olajas.pl](http://www.olajas.pl)

Miesięcznik „Dominik idzie do I Komunii Świętej” to czasopismo skierowane do dzieci przygotowujących się do przyjęcia tego sakramentu. Do każdego numeru dołączono płytę CD z materiałami utrwalającymi treści obowiązujące dzieci pierwszokomunijne. Prenumerata: tel. 12 428 49 10 [www.dominik.krakow.pl](http://www.dominik.krakow.pl)



Dwutygodnik dla Młodzieży „Droga” – misją tego czasopisma jest towarzyszenie młodemu człowiekowi we wszechstronnym rozwoju. W każdym numerze wywiady, świadectwa, szkoła modlitwy i rozrywka. „Obserwujemy rzeczywistość, w której żyje młodzież. Chcemy być blisko niej, blisko jej spraw i problemów” – rekomenduje redaktor naczelna Magdalena Guziak-Nowak. Prenumerata: tel. 12 431 07 24 [www.droga.com.pl](http://www.droga.com.pl)

**Prenumerata tych gazet to doskonały prezent dla dzieci lub wnuków!**

Opisane czasopisma uzyskały pozytywne opinie wielu Księżów Biskupów, między innymi ks. bp. Marka Mendyka, Przewodniczącego Komisji Wychowania Katolickiego Konferencji Episkopatu Polski oraz ks. bp. Henryka Tomasika, Przewodniczącego Rady ds. Duszpasterstwa Młodzieży Konferencji Episkopatu Polski. Można je nabyć w parafiach albo zaprenumerować.