

Informator

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

PIELGRZYMA

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 8 (260) 2018 r. // ISSN 1429-9437



WNIEBOWZİĘCIE NMP

Tajemnica Wniebowzięcia

Uroczystość Wniebowzięcia w nauce Kościoła, w Piśmie Świętym, w tradycji – liturgii i oprawie zwyczajów jest przebogata, głęboka i piękna... Chrześcijaństwo od samego początku byli przekonani, że skoro Jezus Chrystus odniósł zwycięstwo nad grzechem, śmiercią i zmartwychwstał – więc i ciało „Błogosławionej między Niewiastami – Maryi”, Tej, która dała Mu ciało i życie, nie mogło ulec śmierci i zostać w grobie.

W Kościołach Wschodnich najczęściej spotykane nazwy: Zaśnięcie i Odpocznienie. Na Zachodzie: Przejście i Wniebowzięcie. Święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny sięga swymi korzeniami VI wieku, co oznacza, że prawda ta, choć zdefiniowana uroczystością jako dogmat dopiero w 1950 roku, przez długie wieki żyła w pobożności wiernych.

Dogmat o Wniebowzięciu

„Maryja została z ciałem i duszą wzięta do nieba”. U niejednego to zdanie może wywołać wzruszenie ramion. Brzmi jako mitologicznie.

Prawdę o Wniebowzięciu Najświętszej Maryi Panny ogłosił jako dogmat wiary papież Pius XII 1 listopada 1950 r. w Konstytucji apostolskiej *Munificentissimus Deus*: „ogłaszamy, orzekamy i określamy jako dogmat objawiony przez Boga: że Niepokalana Matka Boga, Maryja zawsze Dziewica, po zakończeniu ziemskiego życia z duszą i ciałem została wzięta do chwały niebieskiej”.

Orzeczenie to Ojciec święty wypowiedział uroczystości w bazylice św. Piotra w obecności prawie 1600 biskupów i niezliczonych tłumów wiernych.

Przekonanie o tym, że Pan Jezus nie pozostał ciała swojej Matki na ziemi było powszechnie wyznawane w Kościele katolickim. Już w VI wieku cesarz Maurycy (582–602) polecił obchodzić na Wschodzie w całym swoim państwie 15 sierpnia osobne święto dla uczczenia tej tajemnicy.

Czy Maryja umarła?

Bywają różne nazwy tej uroczystości: Wzięcie, Przejście, Zaśnięcie, Odpocznienie Maryi itp. Nie wszyscy Ojcowie Kościoła, zwłaszcza na Wschodzie, byli przekonani o fizycznej śmierci Matki Najświętszej. Dlatego także Pius XII w swojej Konstytucji Apostolskiej nie mówi o śmierci, a jedynie o chwalebnym uwielbieniu ciała Maryi i jego wniebowzięciu. Kościół nie rozstrzygnął zatem, czy Maryja umarła i potem została wzięta do nieba z ciałem i duszą,

czy też przeszła do chwały nie umierając, lecz „zasypiając”, jak głosi wschodnia tradycja.

Św. Piotr Damiani tak opisuje tajemnicę dnia Wniebowzięcia: „Wielki to dzień i nad inne jakby jaśniejszy, w którym Dziewica królewska została wyniesiona do tronu Boga Ojca i posadzona na tronie. (...) Budzi ciekawość aniołów, którzy Ją pragną zobaczyć. Zbiera się cały zastęp aniołów, aby ujrzyć Królową, siedzącą po prawicy Pana Mocy w szacie złocistej w ciele zawsze niepokalanym”.

Pisarze kościelni podkreślają, że skoro Matka Chrystusowa była poczęta bez grzechu, skoro Bóg obdarzył Ją przywilejem Niepokalanego Poczęcia, to nie podlegała prawu śmierci. Śmierć bowiem jest skutkiem grzechu pierwotnego. Ponadto nie wypadało, aby ciało, z którego Chrystus wziął swoją ludzką naturę, miało podlegać rozkładowi. Chrystus, którego ciało Bóg zachował od zepsucia, mógł zachować od skażenia także ciało swojej Matki. Wreszcie tajemnica zmartwychwstania i wniebowzięcia jest przewidziana dla wszystkich ludzi, dlatego nie sprzeciwia się rozumowi, aby Chrystus dla swojej Rodzicielki przyspieszył ten dzień.

Matka Boża Zielna

W polskiej (i nie tylko) tradycji święto 15 sierpnia zwane jest również świętem Matki Bożej Zielnej. Na pamiątkę podania głoszącego, że Apostołowie zamiast ciała Maryi znaleźli kwiaty, poświęca się kwiaty, zioła i kłosy zbóż. Lud wierzy, że zioła poświęcone w tym dniu za pośrednictwem Maryi otrzymują moc leczniczą i chronią od chorób i zarazy. Rolnicy tego dnia dziękują Bogu za plony ziemi i ziarno, które zebrali z pól.

Wokół uroczystości Wniebowzięcia powstało wiele zwyczajów związanych z poświęconymi w ten dzień bukietami ze świeżych ziół, które miały zabezpieczać przed wieloma chorobami i kłeskami. Wierzono, że przez poświęcenie roślin nabierają mocy ochronnej i leczniczej. Zbierano je z pól, łąk, lasów nie własnych, lecz cudzych, co miało potęgować ich moc. Nie zbierano roślin z miedzy, miejsca niczyjego, gdzie czyhało zło. Dodawano je do pierwszego zboża siewnego. Wkładano także zioła do trumny, bo – jak wierzono – ich zapach umożliwiał umarłym przejście do bram niebios. Poświęcone bukiety, jak gromnice, miały ochronić gospodarstwo, domostwo, przed niszczycielskim działaniem ognia, piorunem. Podczas burzy palono

zioła, a dym chronił dom przed pożarem, powodzia, gwałtowną wichurą. Po poświęceniu, jak wracano z kościoła, część bukietów zostawiano na zagonach kapusty i ziemniaków, by ochroniły je przed powodzią, gniciem, szkodnikami. Święto Matki Bożej Zielnej to także czas dożynekowej wdzięczności Bogu za zebrane plony.

Cud nad Wisłą

Dzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny ma w Polsce także patriotyczne odniesienia. W roku 1920 wojska bolszewickie zalewały ziemie polskie. 15 sierpnia Armia Czerwona stanęła u wrót Warszawy. Zagrożona została niepodległość Polski. Żołnierze polscy wraz z całym narodem przygotowywali się do ostatecznej walki. Obrona Ojczyzny była także obroną wiary. Znano bolszewicką bezbożność: niszczenie świątyń, mordowanie duchownych. 15 sierpnia w Uroczystość Matki Bożej Zielnej nastąpił zasadniczy zwrot w wojnie polsko-sowieckiej. Wiara i wysiłek polskich żołnierzy zmusiły bolszewików do odwrotu, który 15 sierpnia przerodził się w paniczną ucieczkę. To, co się wtedy wydarzyło nazwano „Cudem nad Wisłą”. Zrodziło się przekonanie, że zwycięstwo przyszło za wstawiennictwem Matki Bożej. Po zwycięskiej wojnie z bolszewikami, dzień 15 sierpnia ogłoszono Świętem Polskiego Żołnierza. Po II wojnie światowej święto to zostało zniesione. Dziś znowu 15 sierpnia jest świętem narodowym.

Wniebowzięcie w sztuce

Motyw Zaśnięcia Matki Bożej jest częstym tematem w sztuce. W bazylice w Starej Wsi koło Brzozowa znajduje się słynący łaskami barokowy obraz, przedstawiający Zaśnięcie Najświętszej Maryi Panny. Najbardziej jednak znanym ołtarzem Zaśnięcia Maryi jest ołtarz Wita Stwosza w Kościele Mariackim w Krakowie, genialne dzieło i pomnik średniowiecznego snycerstwa. Artysta ukazał Maryję zasypiającą w otoczeniu Apostołów, wniebowziętą i ukoronowaną. W ikonografii scena Wniebowzięcia Maryi należy do bardzo często przedstawianych (Fra Angelico, Giotto, Raffael, Tycjan; rzeźbiarze: Liberale da Verona, Michał Pacher, Wit Stwosz).

Pod opiekę Maryi Wniebowziętej oddał Węgry król św. Stefan, a Francję – król Ludwik XIII. W ciągu wieków powstało 8 zakonów pod tym wezwaniem: 1 męski (asumpcjonści – Augustianie od Wniebowzięcia) i 7 żeńskich.

SABINA MIODOŃSKA



Pielgrzymowanie

Na początku dwudziestego wieku pielgrzymowało rocznie około miliona osób. Wówczas też zaczęły się tworzyć pielgrzymki stanowo-zawodowe, które zwykle łączono ze ślubowaniami. Zobowiązywano się w nich do kształtowania życia według Ewangelii. Zwyczaj ten umocnił się po 1945 roku i do dzisiaj stanowi jeden z najbardziej charakterystycznych znamion polskiego pielgrzymowania. Nawet druga wojna światowa nie przerwała ruchu pątniczego. Przybywano w małych grupach starając się utrzymać tradycję.

W pierwszych latach po drugiej wojnie światowej przybywało na Jasną Górę około miliona pielgrzymów rocznie. Od 1951 roku administracja reżimu komunistycznego robiła wszystko, by „zarosły ścieżki do Jasnej Góry”. Warszawska Pielgrzymka Piesza nie zaprzestała jednak pielgrzymowania. Pomimo szykan – na uroczystości Jasnogórskich Ślubów Narodu 26 sierpnia 1956 roku zgromadziła się milionowa rzesza pielgrzymów. Następne lata, okres Wielkiej Noweniny przed tysiącleciem Chrztu Polski (1966) oraz czas Soboru Watykańskiego II wpłynęły na masowy rozwój pielgrzymowania, gdy Prymas kardynał Wyszyński gromadził Naród polski na Jasnej Górze. Polacy czerpali tu siłę do przetrwania i budowania Polski chrześcijańskiej. W 1970 roku liczba pielgrzymów sięgała dwóch milionów.

Piesze pielgrzymowanie zwiększyło się gwałtownie wraz z wyborem kardynała Karola Wojtyły na Stolicę Piotrową. W dniach 4 – 6 czerwca 1979 (pierwsza pielgrzymka Ojca Świętego do Ojczyzny) zgromadziło się na Jasnej Górze około trzech i pół miliona pielgrzymów, z których spora część przyszła pieszo. W 1981 roku ton polskiemu pielgrzymowaniu do Matki Bożej nadali robotnicy, którzy zapoczątkowali pokojową rewolucję. Jej owocami żyje dziś Polska i Europa.

W pieszych pielgrzymkach uczestniczy rocznie około 200 – 250 tysięcy pielgrzymów. Wśród nich są wielkie pielgrzymki stanowe: robotników, rolników, maturzystów, młodzieży szkolnej, dzieci pierwszokomunijnych, nauczycieli i wychowawców, kolejarzy, służby zdrowia, prawników, żołnierzy, policjantów, łącznościowców, pracowników komunalnych, straży pożarnej. We wszystkich tych pielgrzymkach uczestniczy hierarchia Kościoła polskiego oraz przedstawiciele władz państwowych.

Ważny dla eklezjalnego wymiaru pielgrzymowania na Jasną Górę jest udział pątników z Europy i całego świata. Od 1966 roku pielgrzymi spoza granic Polski uczestniczą w pielgrzymkach pieszych, dziś liczba ich rośnie w tysiące.

Piesze pielgrzymki są znamiem polskiego katolicyzmu obecnych czasów. Trwają one najczęściej kilka lub kilkanaście dni i stają się środowiskiem integralnej ewangelizacji, której pierwszym elementem jest dawanie świadectwa. Są rekolekcjami w drodze. Słowo Boże i codzienny udział w Eucharystii związane z trudem pielgrzymowania ułatwiają odkrywanie w sobie zdolności do wymagającej ofiary miłości bliźniego. Piesze



pielgrzymki na Jasną Górę z udziałem przedstawicieli różnych narodów Europy mogą spełnić znaczącą rolę w budowaniu nowej Europy, wspólnego europejskiego domu. Mogą wydatnie pomóc w stworzeniu wspólnoty narodów żyjących w autentycznym braterstwie, którego kamieniem węgielnym jest Jezus Chrystus.

Na miano wiernego jasnogórskiego Pielgrzyma zasłużył sobie Ojciec Święty Jan Paweł II. Już od wczesnej młodości był żywo związany z Jasnogórską Królową Polski, do której wielokrotnie przybywał z pielgrzymką, najpierw jako student, potem duszpasterz młodzieży akademickiej, wreszcie biskup prowadzący pielgrzymki kapłanów z archidiecezji krakowskiej. Również jako papież nawiedza Sanktuarium jasnogórskie – „Nie mogło zabraknąć na szlaku mego pielgrzymowania Jasnej Góry” – powiedział tu 7 czerwca 1999 roku.

Tradycje pielgrzymowania na Jasną Górę sięgają samych początków Sanktuarium. W krótkim czasie stało się ono jednym z najbardziej uczęszczanych miejsc pielgrzymkowych. Szybko, bowiem rozniosła się sława o cudach działających za pośrednictwem Matki Bożej.

Już w 1429 roku król polski Władysław Jagiełło pisał do papieża Marcina V: „Miejsce to utrzymuje się jedynie z jałmużny pielgrzymów oraz doznaje wsparcia z napływu ludzi, których mnóstwo zbiega się do owego kościoła w nadziei zbawienia”. Profanacja cudownego Obrazu w 1430 roku oraz uroczysta procesja z Krakowa na Jasną Górę po jego odnowieniu przyczyniły się do zwiększenia napływu pątników. Wyśłannik papieża Grzegorza XIII do króla polskiego Stefana Batorego, Antonio Poscevino (1582), urzędzony liczbą pielgrzymów nazwał Jasną Górę „polskim Loreto”.

W siedemnastym wieku rokrocznie przybywało ponad sto tysięcy pielgrzymów. Pielgrzymowali królowie i hetmani, magnaci, szlachta, rycerstwo oraz prosty lud. Wówczas to powstał zwyczaj pieszego pielgrzymowania do tego miejsca. Od 1611 roku pielgrzymują tu mieszkańcy Żywca, od 1627 roku przychodzi pielgrzymka z Głiwic a od 1683 – z Krakowa. Kalisz, który nie tylko przychodzi, ale i wraca pieszo, pielgrzymuje od pierwszej połowy XVII wieku. Największa i najsławniejsza do dziś Pielgrzymka Warszawska, matka pielgrzymek powstałych w ostatnich latach, prowadzona zasadniczo przez paulinów, rozpoczęła wędrowania w 1711 roku. W jej dziejach tragicznie zapisał się rok 1792, kiedy to wojsko kozackie wymordowało wszystkich pątników.

Okres rozbiorów (1772–1918) stanowił utrudnienie dla ruchu pielgrzymkowego, lecz mimo zakazów i szykan przybywały na Jasną Górę liczne grupy pątników. Na uroczystości pięćsetlecia Jasnej Góry (1882) przybyło około czterystu tysięcy osób.

Sierpniowe obchody maryjne

WKalwarii Zebrzydowskiej obok kultu Męki Pańskiej wcześniej, bo już w 1. poł. XVII w., a więc u samych początków sanktuarium, otaczano specjalną czcią Matkę Bożą. Równoległe z powstaniem i wzrostem nabożeństwa pasyjnego w Kalwarii, rozwijały się obchody maryjne. Powodem tej równorzędności była nauka teologiczna, przyznająca Matce Bożej udział w dziele odkupienia, a konsekwentnie stanowiąca główną podstawę kultu Bogurodzicy. W Ziemi Świętej, obok miejsc uświęconych Męką Zbawiciela, czczono i miejsca związane z życiem Matki Bożej. Podobnie na zachodzie Europy w wielu kalwariach poświęcano Bogurodzicy osobne kaplice. Przewidywał je i Adrichomius w swoim popularnym dziele: *Theatrum Terre Sanctae et biblicarum historiarum...* W naszej Kalwarii fundator sanktuarium, Mikołaj Zebrzydowski, obok kaplic i kościołów poświęconych Męce Pańskiej, kazał więc budować także kaplice ku czci Najświętszej Maryi Panny. Jego syn Jan i wnuk Michał z wielką gorliwością i poświęceniem kontynuowali to wielkie dzieło. Nabożeństwo do Bożej Rodzicielki w pierwszej polskiej Jerozolimie wzrosło niepomierne, gdy w roku 1641 umieszczono w kalwaryjskiej świątyni wslawiony niezwykłymi zjawiskami (krwawe łzy) Jej cudowny obraz, nazwany wkrótce obrazem Matki Bożej Kalwaryjskiej.

Szczególnie uroczystość obchodzono na Kalwarii święto Wniebowzięcia NMP. Już w 1613 r., gdy ledwie zaczęto budować pierwsze dwie kaplice maryjne – Domu i Grobu Matki Bożej, bernardyni postanowili urządzać w uroczystość Wniebowzięcia NMP z głównego kościoła procesję do Domku i Grobu Maryi dla uczczenia Jej śmierci, pogrzebu i wniebowzięcia. Drugą taką procesję dla rozważania radości Matki Bożej ze spotkania ze Zmartwychwstałym Chrystusem, ale tylko do Domu Maryi, postanowiono urządzać w Poniedziałek Wielkanocny. Poza tym zalecono, aby po każdorazowym odprawieniu Drózek Pana Jezusa kierować pątników do Domu Matki Bożej, gdzie mieli oni rozpamiętywać boleści Bogurodzicy. Podobnie więc jak w innych kalwariach europejskich, tak i tu pomyślano o odrębnym drózkowym nabożeństwie do Matki Bożej. W tymże 1613 r. o. Marian Postękański ułożył i ogłosił drukiem podręcznik do odprawiania tego nabożeństwa: *Siedem koronek Błogosławionej Panny to jest siedem medytacji przed ołtarzami na Kalwarii Zebrzydowskiej*.

Geneza kalwaryjskich Drózek i obchodów maryjnych jest także związana ze starożytną tradycją judeochrześcijańską, rozwijającą się w pierwszych czterech wiekach w Jerozolimie, która mówi o śmierci Maryi, miejscu Jej pochówku i wniebowzięciu. Cenne wskazówki na ten temat przekazują nam również apokryfy o zaśnięciu Maryi, które otrzymały w tradycji łacińskiej wspólną nazwę *Transitus* czyli „przejście”. Nierozwiązaną do końca zagadką pozostaje kwestia, skąd typowo wschodnie święto Zaśnięcia i związane z nim obchody dotarły do Kalwarii, skoro



Procesja Zaśnięcia Matki Bożej w Kalwarii Zebrzydowskiej

w Kościele zachodnim nie obchodzono go nigdy. Biblista o. Edmund Świerczek OFM z Kalwarii przypuszcza, że obchody te dotarły do Kalwarii ze Wschodu, z prawosławnej Rosji (*Przegląd Kalwaryjski* 1996 nr 2). Teza ta wydaje się tym bardziej prawdopodobna, że na wschodnich rubieżach Rzeczypospolitej zdominowanych przez prawosławie w czasach gdy powstawała Kalwaria bernardyni od dawna mieli już swoje klasztory, a więc zetknęli się bezpośrednio ze wschodnią teologią i liturgią. Do tej pory nikt chyba także nie zwrócił uwagi na fakt, że jeden z ojców, mający duży wpływ na kształtowanie się kalwaryjskich obrzędów, przebywał z grupą bernardynów w latach 1606–1608 w Moskwie na dworze Maryny Mniszchówny i Dymitra Samozwańca, a po internowaniu zamieszkał w głębi Rosji w Jarosławiu nad Wołgą. Był to o. Marian Postękański, autor pierwszego kalwaryjskiego modlitewnika drózkowego *Viarum Redemptionis nostrae...*, opracowanego w 1610 r., oraz wspomnianego już modlitewnika maryjnego z 1613 r. Miał on więc okazję z bliska zapoznać się z duchowością i liturgią chrześcijańskiego Wschodu, a może i zaobserwować tam jakieś obrzędy związane ze świętem Zaśnięcia Bogurodzicy, na których mógł się wzorować opracowując kalwaryjskie obchody maryjne. Są to tylko przypuszczenia, nie poparte na razie szczegółowymi badaniami.

Z tych pierwotnych form, których twórcą był o. Postękański, właściwe maryjne obchody rozwinęły się dopiero po 1632 r., gdy Jan Zebrzydowski zbudował szereg nowych maryjnych kaplic drózkowych. Do rozwoju obchodów kalwaryjskich w tym czasie wybitnie przyczynił się gwardian o. Mikołaj ze Skalbmierza (1630–34), który opracował do nich specjalny podręcznik i wydał go w 1630 r. Nabożeństwo to miało się składać z trzech serii Drózek: Dróg Boleści, Pogrzebu i Triumfu Matki Bożej. Wszystkie te trzy serie tworzyły tzw. Dróżki Matki Bożej i przy obchodach traktowano je jako jedną całość. Odprawiano je podobnie do Drózek Pana Jezusa. Między stacjami śpiewano maryjne hymny. Przy poszczególnych stacjach, jeśli pątnicy sami je odprawiali, odczytywano odpowiednie rozmyślenia lub odmawiano tylko przepisane paciery.

Niezależnie od maryjnych obchodów drózkowych bernardyni urządzali co roku w święto Wniebowzięcia NMP ceremonię „Pogrzebu” Matki Bożej. Wytworzyła się ona z pierwotnej procesji, jaką prowadzili ojcowie we Wniebowzięcie z kościoła głównego do Domu i Grobu Matki Bożej. W okresie gdy o. Mikołaj ze Skalbmierza zaprowadzał Dróżki Matki Bożej jako osobne nabożeństwo, „Pogrzeb” przedstawiał się następująco: w dzień Wniebowzięcia odprawiano w Domu Matki Bożej przy udziale całego konwentu nieiszpory w języku łacińskim, po czym formowała się procesja w kierunku kościoła Grobu Maryi, na czele której szło czterech ojców, niosących na ramionach wysoki feretron z otwartą trumienką. W niej spoczywała figura Matki Bożej Zaśniętej. Przed wyruszeniem procesji jeden z bernardynów

wyglaszał kazanie. Po przyjsciu do kościoła Grobu Matki Bożej skladano trumienkę do grobowej krypty z nieznanym bliżej ceremoniałem i znowu następowało kazanie, ale już na temat Wniebowzięcia. Na tym zasadniczo kończył się cały obrzęd (H. E. Wyczawski, *Kalwaria Zebrzydowska...*, s. 242n).

Prawie od początku utarł się zwyczaj, że w procesji brała udział kapela i oddział żołnierzy z zamku lanckorońskiego, którzy po ukończeniu nabożeństwa dawali salwy armatnie, puszczały sztuczne ognie, grali szereg pieśni, czym wprawiali w podziw masy zebranego ludu.

W połowie XVIII w., kiedy pod wpływem kultu cudownego obrazu Matki Bożej Kalwaryjskiej uroczystość Wniebowzięcia poczęła coraz liczniej gromadzić pielgrzymów i to na kilka dni, nastąpiły w naszym nabożeństwie pewne zmiany. Wyodrębniono zeń dwa obrzędy: Pogrzeb i Triumf Matki Bożej. Pierwszy przesunięto na 13 sierpnia, drugi zaś urządzano w samo święto Wniebowzięcia 15 sierpnia. Równocześnie ojcowie rozszerzyli nabożeństwo, wprowadzając doń, analogicznie do obchodów wielkotygodniowych, więcej kazań. Odtąd procesja Pogrzebu zatrzymywała się przy siedmiu kaplicach, przy których wygłaszano stosowne kazania. Procesję Triumfu rozpoczynano sumą w kościele Grobu Matki Bożej, skąd po homilii wyruszano do kościoła głównego, zatrzymując się po drodze dla wysłuchania kazań przy siedmiu kaplicach Wniebowzięcia. Po przybyciu do kościoła głównego wygłaszano ostatnie kazanie i ustawiano feretron ze statua Matki Bożej Triumfującej na podwyższeniu w środku nawy. Po niesporach przełożony klasztoru przenosił figurę w procesji do zakrystii (Wyczawski, *iw.*).

W latach pięćdziesiątych XX w., z inicjatywy o. Augustyna Chadama OFM, urządzano w Kalwarii przy okazji procesji „Pogrzebu” misterium



ZBIERKA ARCH. KLASZTORU



Zaśnięcia NMP. Składało się ono z trzech części i było odgrywane przy kaplicy Domu Maryi, a kończyło się w kościele Grobu. W skład Misterium wchodziły sceny pożegnania Matki Najświętszej z apostołami, przygotowania do pogrzebu i pogrzeb w kościele Grobu Matki Bożej. Misterium to zostało pomyślane jako komentarz do tradycyjnej procesji „Pogrzebu”, lecz niestety nie przetrwało z powodu niechęci ze strony władz państwowych oraz pewnych trudności organizacyjnych.

W ciągu wieków uroczystościom maryjnym dodano okazałości, dopuszczając do udziału w „Pogrzebie” i Triumfie świecką asystę. Tworzyło ją kilkunastu młodzieńców i tyleż panien, którzy podczas tej uroczystości pozostawali w najbliższym otoczeniu trumienki, a w czasie Triumfu w otoczeniu statuy Matki Bożej Wniebowziętej.

Młodzieńcy ci przejęli od kapłanów funkcję niesienia feretronu. Od miejscowości, z których młodzieńcy i panny rekrutowali się najliczniej, powstały cztery odrębne asysty: cieszyńska, andrychowska, kęcka i krakowska, a w latach następnych dołączano coraz to nowe asysty i orkiestry, które występują do dziś w strojach regionalnych.

Wszystkie te innowacje, przy szerczącym się kulcie cudownego obrazu, zapewniły od razu obchodom maryjnym nadzwyczajne powodzenie i sprawiły, że mały dotychczas odpust Wniebowzięcia rozrósł się do niebywałych rozmiarów. Ustalone w tej formie obydwie obchody z niewielkimi zmianami przetrwały do dziś i stanowią największe nie tylko w Kalwarii, ale także i w Polsce uroczystości maryjne.

Dokończenie na str. 6

NAJWAŻNIEJSZE PAPIESKIE WEZWANIE, NAJISTOTNIEJSZE ORĘDZIE!

Wezwanie do modlitwy

Trzeba się zawsze modlić, a nigdy nie ustawać (por. „k 18,1), powiedział Pan Jezus. Módlcie się i kształtujcie poprzez modlitwę swoje życie. „Nie samym chlebem żyje człowiek” (Mt 4,4) i nie samą doczesnością, i nie tylko poprzez zaspakajanie 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!

Ojciec Święty Jan Paweł II,
Kalwaria Zebrzydowska, 7 czerwca 1979 roku



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

Sierpniowe obchody maryjne

Dokończenie ze str. 5

Obecnie, podobnie jak w poprzednich wiekach, na rozpoczęcie procesji Zaśnięcia – Pogrzebu przy Domu Matki Bożej o godz. 16.00 odprawia się pod przewodnictwem zaproszonego specjalnie księdza biskupa uroczyste nieszpory z kazaniem, a na zakończenie procesji wprowadzono po Soborze Watykańskim II Mszę św. pontyfikalną przy kościele Grobu Matki Bożej na Dolinie Jozafata. Na rozpoczęcie procesji Wniebowzięcia – Triumfu sprawuje się Mszę św. przy kościele Grobu Matki Bożej, po której rusza procesja, z tą zmianą, że główna Msza św. jest odprawiana na zakończenie tejże procesji przy ołtarzu polowym usytuowanym przy bazylice od strony wzgórza Ukrzyżowania. Najczęściej przewodniczy jej metropolita krakowski, dawniej kard. Karol Wojtyła, kard. Franciszek Macharski, kard. Stanisław Dziwisz a obecnie abp Marek Jędraszewski i zaproszeni biskupi – goście z zagranicy. Po Mszy św. hierarchowie błogosławią pielgrzymów figurą Maryi Wniebowziętej, a następnie procesjonalnie przenosi się ją do bazyliki i umieszcza przy głównym ołtarzu. Ostatnim aktem uroczystości są nieszpory celebrowane wieczorem o godz. 18.00 w bazylice oraz procesją z figurą Matki Bożej Wniebowziętej po placu Rajskim. Po zakończeniu procesji, w której biorą udział wszyscy kalwaryjscy zakonnicy wraz z pielgrzymami, figurę umieszcza się w kaplicy Niepokalanego Poczęcia NMP, a następnie w zakrystii bazyliki.

Należy odnotować, że treścią kazań wygłaszanych przy poszczególnych stacjach procesji maryjnych są ostatnie chwile ziemskiego życia Maryi i cudowne zdarzenia po Jej śmierci. Ostatnio ich tematyka nawiązuje do ogólnopolskiego programu duszpasterskiego zatwierdzonego przez Konferencję Episkopatu Polski. Ponieważ dzień Wniebowzięcia NMP w czasach rządów komunistycznych uczyniono w Polsce na długie lata dniem pracy, tradycyjną procesję Zaśnięcia przeniesiono na piątek po piętnastym sierpnia, a procesję Triumfu na najbliższą po tym piątku niedzielę. Tak jest do dzisiaj. Warto przypomnieć, że program sierpniowych uroczystości maryjnych w kalwaryjskim sanktuarium jest bardzo bogaty i obejmuje



zjednoczenia Matki z Synem i Syna z Matką na Dróżkach Męki Pańskiej, a potem na szlaku Jej pogrzebu od kaplicy Zaśnięcia do „grobku Matki Bożej”. A wreszcie: tajemnicę zjednoczenia w chwale na Dróżkach Wniebowzięcia i Ukoronowania”. Dzieje się tak, gdyż, jak mówił Papież: „...owe tajemnice Jezusa i Maryi, które tu rozważamy, modląc się za żywych lub za zmarłych, są istotnie niezgłębione. Stale do nich powracamy i za każdym razem nie mamy dość. Zapraszamy nas one, aby tu wrócić na nowo – i na nowo się w nie zagłębić. W tych tajemnicach wyrażone jest zarazem wszystko, co składa się na nasze ludzkie, ziemskie pielgrzymowanie, na „dróżki” dnia powszedniego”.

*Matko Boża Wniebowzięta,
Matko Boża Kalwaryjska,
która tak bardzo miłujesz,
jak bardzo zostałaś umiłowana.
I to jest powód dla którego,
my tak do Ciebie Igniemy,
tak do Ciebie pielgrzymujemy,
tak do Ciebie przychodzimy
od dziecięcych lat aż do późnej starości.
Bo bardzo zostałaś umiłowana,
najbardziej ze wszystkich,
ale też najbardziej miłujesz.
I za tę miłość Twoją
Ci dziękujemy
i tej miłości Twojej macierzyńskiej
nadal się polecamy,
Maryjo Wniebowzięta, Matko Kościoła,
Królowo Polski,
Matko Boża Kalwaryjska.*

**Kard. K. Wojtyła,
Kalwaria Zebrzydowska, 22 VIII
1974 r.**

nie tylko dwie wspomniane wyżej wielkie procesje, ale organizuje się też m. in.: Mszę św. misyjną, prymicje bernardyńskich neoprezbiterów, nabożeństwo i procesję ze świecami dla młodzieży, Dróżki Pana Jezusa dla młodzieży, nabożeństwo powołaniowe, koncerty muzyki chrześcijańskiej, itd. Pielgrzymi indywidualnie i grupowo odprawiają nabożeństwa dróżkowe, uczestniczą

każdego dnia we Mszy św. i nieszporach z kazaniem oraz korzystają z sakramentu pojednania.

Kalwaryjskie sierpniowe obchody ku czci Zaśnięcia i Wniebowzięcia Matki Najświętszej gromadzą każdego roku coraz liczniejsze rzesze pielgrzymów, którzy głęboko przeżywają, jak to zauważył Jan Paweł II w czasie swej I pielgrzymki do Kalwarii 7 czerwca 1979 r., „tajemnicę

Magnez, witamina B6 i kofeina ratunkiem w niedociśnieniu

Osoby borykające się z niedociśnieniem tętnicznym sięgają często po kawę, co oznacza, że znacząco obniżają poziom magnezu w organizmie. Tymczasem pierwiastek ten jest odpowiedzialny za ponad 300 reakcji enzymatycznych, a w konsekwencji tysiące reakcji chemicznych, które codziennie powinny zajść w ciele każdego człowieka. Magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układów – krwionośnego, mięśniowego i nerwowego oraz umysłu. Wspomaga czynność serca, krzepliwość krwi, wytwarzanie energii, koncentrację, tworzenie się kości i komórek.

Magnez, witamina B6 a praca serca

Autorka książki „Magnez dla zdrowia” dr Carolyn Dean – ekspertka badająca od lat rolę magnezu w organizmie wielokrotnie podkreśla, że właściwy poziom magnezu może poprawić kondycję serca, zapobiegać udarom i otyłości. Ten minerał ma też korzystny wpływ na nastroj i pamięć. Do jego wchłaniania znacząco przyczynia się witamina B6. Wiadomo, że dzięki magnezowi lepiej przyswajany jest wapń czy potas. Magnez jest też konieczny w procesie

rozkurczania się mięśni. Ta funkcja magnezu dotyczy również mięśnia sercowego.

Jak sobie radzić z niedociśnieniem?

Nagle spadki ciśnienia powodują niekiedy zawroty głowy i omdlenia, a ich skutkiem mogą być np. wypadki komunikacyjne. Warto znać kilka zasad, które znacząco poprawiają jakość życia osób borykających się z niedociśnieniem. Po przebudzeniu, warto usiąść na minutę. Z czasem zawroty głowy powinny być rzadsze. Dobrze działa zimny prysznic. Zimna woda pobudza układ nerwowy i poprawia krążenie krwi, szczególnie gdy przy okazji wykona się masaż pleców szczotką lub szorstką gąbką. Niskociśnieniowcy powinni jeść mniej i częściej, nie unikając soli w potrawach oraz pamiętając o dużej ilości płynów. Zaleca się, aby kobiety, u których często występuje ciśnienie poniżej 90/60 mm Hg i mężczyźni z wynikami poniżej 100/70 mm Hg pili od dwóch do ponad trzech litrów napojów dziennie. Mogą to być rozcieńczone soki, herbaty ziołowe i woda mineralna. Duża ilość płynów w żyłach oznacza większe ciśnienie krwi. W ciągu dnia warto gimnastykować stopy, ponieważ

wtedy krew jest pompowana z nóg do serca. Zakładanie nogi na nogę grozi zastojem krwi.

Czy można przedawkować kofeinę?

Poranna filiżanka kawy dla większości niskociśnieniowców to sposób na powrót do rzeczywistości. Na krótki czas przywraca krążenie, ponieważ kofeina działa na receptory odpowiedzialne za regulację ciśnienia krwi. Jednak pijąc duże ilości kawy można przyzwyczaić receptory do ciągłej stymulacji i nie uzyskuje się wtedy oczekiwanego efektu, a w dłuższej perspektywie ciśnienie krwi obniża się jeszcze bardziej.

Cardiamid z kofeiną, magnezem i witaminą B6

Niskociśnieniowcy najczęściej znają skuteczność Cardiamidu z kofeiną. Krótko po zażyciu preparatu podnosi się ciśnienie krwi, zostaje pobudzony układ oddechowy i przyspieszona akcja serca. Ten niezwykle szybki w działaniu i skuteczny suplement diety jest dostępny w każdej aptece w formie kropli oraz pastylek do ssania o smaku cytrusowym. W składzie preparatu Cardiamid oprócz kofeiny znajduje się także witamina B6 oraz magnez. (RED. MDR)

Suplement diety

CARDIAMID Z KOFEINĄ

Produkty z wyjątkową kompozycją składników, które:

- działają **POBUDZAJĄCO**¹
- pomagają **ZMNIJSZYĆ UCZUCIE ZMĘCZENIA I ZNUŻENIA**²
- pomagają w **POPRAWIE KONCENTRACJI**¹

Suplement diety
CARDIAMID Z KOFEINĄ
Produkt z wyjątkową kompozycją składników, które:

- działają **POBUDZAJĄCO**¹
- pomagają **ZMNIJSZYĆ UCZUCIE ZMĘCZENIA I ZNUŻENIA**²
- pomagają w **POPRAWIE KONCENTRACJI**¹

Nieważne ile masz lat,
ważne na ile się czujesz!

ADAMED
Consumer Healthcare S.A.

1. Kofeina poprawia sprawność umysłową, czujność i koncentrację.
2. Wyciąg z guarany pomaga w zmniejszeniu zmęczenia psychicznego. Witamina B6 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
*wg danych IMS Health rynek OTHER STIMULANTS – ilość sprzedaży suplementów diety Cardiamid z kofeiną wg MAT 01/2018.

SUPLEMENT DIETY

Godność człowieka (10) – Na wstępie kilka wypowiedzi św. Jana Pawła II na temat godności człowieka:

Należy przypomnieć, że fundamentem, na którym opierają się wszystkie prawa ludzkie jest godność osoby. „Arcydzieło Boże, człowiek, jest obrazem i podobieństwem Boga. Jezus przyjął całą naszą naturę, z wyjątkiem grzechu; bronił godności każdej osoby ludzkiej bez wyjątku; umarł za wolność wszystkich. Ewangelia pokazuje nam, że Chrystus uznał centralne miejsce osoby ludzkiej w porządku natury (por. Łk 12,22–29), w porządku społecznym i religijnym, jak również w odniesieniu do Prawa (por. Mk 2,27), występując w obronie tak mężczyzny, jak kobiety (por. J 8,11) i dzieci (por. Mt 19,13–15), które w Jego czasach i w ówczesnej kulturze zajmowały miejsce podrzędne w obrębie społeczeństwa. Prawa i obowiązki człowieka mają uzasadnienie w godności człowieka jako dziecka Bożego”. Z tego powodu „wszelkie naruszenie godności człowieka stanowi obrazę samego Boga, którego jest obrazem”. Godność ta jest wspólna wszystkim ludziom bez wyjątku, ponieważ wszyscy zostali stworzeni na obraz Boga (por. Rdz 1,26). Odpowiedź Jezusa na pytanie „kto jest moim bliźnim?” (Łk 10,29) domaga się od każdego postawy szacunku dla godności drugiego i troskliwe postawy wobec niego, także wtedy, gdy jest cudzoziemcem lub wrogiem (por. Łk 10,30–37). W całej Ameryce od jakiegoś czasu wzrosła świadomość potrzeby szanowania praw człowieka, ale w tej dziedzinie pozostaje jeszcze wiele do zrobienia, jeśli się zwróci uwagę na powtarzające się przypadki gwałcenia praw osób i grup społecznych na tym kontynencie.

Ecclesia in America, 45

Również Sobór Watykański II wypracował bardzo bogate i płodne nauczanie dotyczące filozofii. Zwłaszcza w kontekście niniejszej Encykliki muszę przypomnieć, że cały rozdział Konstytucji *Gaudium et spes* stanowi swoiste kompendium antropologii biblijnej, która jest źródłem natchnienia także dla filozofii. Dokument ten mówi o wartości człowieka stworzonego na obraz Boży, uzasadnia jego godność i wyższość wobec całego stworzenia oraz ukazuje transcendentną zdolność jego rozumu. *Gaudium et spes* podejmuje też problem ateizmu i przekonująco wykazuje błędy tej wizji filozoficznej, zwłaszcza w kontekście niezbywalnej godności człowieka i jego wolności. Głęboki sens filozoficzny mają też z pewnością słowa wyrażające naczelną ideę tego tekstu, do których nawiązałem w mojej pierwszej Encyklice *Redemptor hominis* i które stanowią jeden z niezmiennych punktów odniesienia dla mego nauczania: «Tajemnica człowieka wyjaśnia się naprawdę dopiero w tajemnicy Słowa

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. MS. R. WALCZAK

część 10.

Wcielonego. Albowiem Adam, pierwszy człowiek, był figurą przyszłego, mianowicie Chrystusa Pana. Chrystus, nowy Adam, już w samym objawieniu tajemnicy Ojca i Jego miłości objawia w pełni człowieka samemu człowiekowi i okazuje mu najwyższe jego powołanie».

Fides et Ratio, 60

Oświeceni przez tę Ewangelię życia, odczuwamy potrzebę głoszenia jej i świadectwa o jej niezwyklej nowości: ponieważ jest ona tożsama z Jezusem, który przynosi wszelką nowość i przewycięża to, co „stare”, a co bierze się z grzechu i prowadzi do śmierci. Ewangelia ta przerasta wszelkie

oczekiwania człowieka i objawia, na jakie wspaniałe wyżyny zostaje wyniesiona mocą łaski godność osoby. Tak mówi o niej św. Grzegorz z Nyssy: „Człowiek, który niczym się nie wyróżnia spośród stworzeń, który jest prochem, zielskiem i marnością, gdy zostanie przybrany za syna przez Boga wszechświata, staje się członkiem rodziny tej Istoty, której wspaniałości i wielkości nikt nie może zobaczyć, usłyszeć ani pojąć. Jakież słowo, myśl czy poryw ducha zdoła wysłowić przeobfitość tej łaski? Człowiek przerasta własną naturę: ze śmiertelnego staje się nieśmiertelny, ze zniszczalnego niezniszczalny, z przemijalnego wieczny, zaś z człowieka staje się Bogiem”, Wdzięczność i radość z niezmiernych godności człowieka każe nam dzielić się z wszystkimi tym orędziem: „oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli, abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami” (1 J 1, 3). Trzeba dotrzeć z Ewangelią życia do serca każdego człowieka i wprowadzić ją do samego wnętrza ludzkiego społeczeństwa.

Evangelium vitae, 80

Współcześnie bardzo dużo mówi się o godności człowieka, o szerokich prawach człowieka, o człowieku, jako najwyższej istocie stworzonej i rozumnej, zaś z drugiej strony nie zauważa się przekroczenia tejże godności – chociażby postulując szerokie prawo do aborcji, czyli zabijania nienarodzonych dzieci. Czy to nie jest pogwałcenie godności tych niewinnych istot. Ale tego się nie zauważa. O tym się nie chce mówić, bo to jeszcze nie człowiek, to tylko zespół komórek. Czy pogwałceniem godności nie jest eutanazja, czyli pozbawiania życia osób nieuleczalnie chorych? Ale tego się nie zauważa, bo to wygodniejsze zabić kogoś w imię fałszywej „miłości”, by ulżyć w cierpieniu ojcu, matce, dziecku, niż się poświęcić dla ukochanej i cierpiącej osoby. Czy zrównanie prawdziwego małżeństwa mężczyzny i kobiety z małżeństwem osób tej samej płci nie jest pogwałceniem godności człowieka. Ale o tym się nie mówi, bo to takie „normalne” i na czasie. Czy wreszcie łamaniem godności człowieka w naszych czasach nie jest rasizm, przemoc, prostytucja, narkomania, alkoholizm?

Można by bez końca wymieniać z jednej strony powoływanie się na godność człowieka – a z drugiej strony łamanie permanentnie tejże godności przez ludzi,

Wynika to stąd, że wielu współczesnych nie wie czym jest godność człowieka (albo wie niewiele), a tym samym nie zna fundamentów, na których jest ona zbudowana. Warto zatem uzupełnić braki w tym względzie, bo inaczej człowiek nigdy nie pojmie czym jest godne życie, a w takiej sytuacji jego życie będzie karłowate, nieszcześliwie i tak naprawdę zmarnowane. Taki człowiek nie odnajdzie się w swoim życiu osobistym, małżeńskim, rodzinnym i społecznym.

Czym zatem jest godność człowieka? Z pomocą przychodzi nam nauczanie Kościoła. B. Niemiec analizując to zagadnienie w kontekście nauczania św. Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

napisała na ten temat m.in.: „Godność człowieka przysługuje w równym stopniu każdemu, bez różnicy płci, rasy, narodowości, wyznania. W godności danej przez Boga każdy człowiek jest równy. Równość kobiety i mężczyzny ma uzasadnienie w akcie stworzenia człowieka męską i kobietą, natomiast taki sam udział w darze godności wynika z pochodzenia wszystkich ludzi od Adama i odkupienia wszystkich przez Chrystusa.

Godność człowieka nierozdzielnie wiąże się z jego wolnością. Obejmuje ona wszystkie dziedziny życia człowieka i wszelkie jego relacje: z Bogiem, samym sobą, drugim człowiekiem, wspólnotami ludzkimi i ze środowiskiem naturalnym. Zdolność gospodarowania własną wolnością i kierowania własnym życiem ugruntowana jest w rozumnej naturze człowieka i w posiadaniu wolnej woli.

Ważną przestrzenią realizacji ludzkiej godności są wzajemne relacje z bliźnimi. Budowane muszą być na miłości, tym zasadniczym, obok wolności i prawdy, warunku ludzkiej godności.

Godność człowieka realizuje się w życiu społecznym. Człowiek został bowiem stworzony do życia we wspólnocie. Rodzi to szereg problemów związanych z respektowaniem własnej i cudzej godności. Owo respektowanie stanowi formę jej realizacji. Życie społeczne, podobnie jak we wspólnocie rodzinnej, musi się opierać na miłości i solidarności”.

B. Niemiec w dalszej części swego artykułu na temat

godności w nauczaniu Jana Pawła II napisała: „Godność człowieka zajmuje bardzo ważne miejsce w nauczaniu Jana Pawła II. Istotą ludzkiej godności była przedmiotem filozoficznych poszukiwań ks. Karola Wojtyły, profesora KUL. W poszukiwaniach tych odwoływał się do filozofii starożytnej, do św. Tomasza z Akwinu oraz koncepcji I. Kanta i M. Schelera.

Godność człowieka wynika z jego osobowej natury. Człowiek jest „kimś”, nie „czymś”. Jest podmiotem istnienia i działania. Przewyższa swoją godnością wszystko, co stanowi świat przyrody, i zajmuje w nim centralną pozycję. Istotną cechą osobowej natury człowieka jest autodeterminizm. Człowiek, jako byt dynamiczny, spełnia się w wolności i poznaniu. Przyjęcie takiej ontologicznej koncepcji człowieka uzasadnia w pełni uznanie jego szczególnej godności. (...).

Jan Paweł II ukazuje godność jako daną i zadaną człowiekowi. Jako wartość wywołuje ona powinność dążenia do jej pełnego urzeczywistnienia. Jest to bardzo ważny czynnik ludzkiej aktywności.

Urzeczywistnienie ludzkiej godności wiąże się z trudem sprostania bardzo istotnemu wymogowi. Czyn człowieka powinien być motywowany wartościami, jakie pozwala osiągać. Powinien więc być bezinteresowny.

Właściwą odpowiedzią na godność człowieka jest miłość. (...).

Niezniszczalna godność człowieka stanowi podstawę społecznego nauczania Kościoła.

Jan Paweł II wzbogacił je w kolejnych encyklikach i homiliach oraz przemówieniach. Obejmują one niezwykle bogactwo zagadnień: człowieka w rodzinie, w pracy, w państwie, społeczeństwie i społeczności międzynarodowej.

Godność człowieka przynagła do podjęcia wszelkich wysiłków na rzecz budowania „cywilizacji miłości”, a przeciwstawiania się rozpowszechnionej „cywilizacji śmierci”.

Homilia w czasie Mszy św. odprawionej na placu Zwycięstwa w Warszawie 02.06.1979 roku

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Umiłowani Rodacy,
Drodzy Bracia i Siostry,
Uczestnicy eucharystycznej Ofiary, która sprawuje się dziś w Warszawie na placu Zwycięstwa.

1. Razem z wami pragnę wyśpiewać pieśń dziękczynienia dla Opatrzności, która pozwala mi dziś jako pielgrzymowi stanąć na tym miejscu.

Pragnął – wiemy, że bardzo gorąco pragnął – stanąć na ziemi polskiej, przede wszystkim na Jasnej Górze, zmarły niedawno papież Paweł VI. Pierwszy po wielu stuleciach papież–pielgrzym. Do końca życia nosił to pragnienie w swoim sercu i z nim zszedł do grobu. I oto czujemy, że pragnienie to było tak potężne i tak głęboko uzasadnione, że przerosło ramy jednego pontyfikatu i – w sposób po ludzku trudny do przewidzenia – realizuje się dzisiaj. Dziękujemy więc Bożej Opatrzności za to, że dała Pawłowi VI tak potężne pragnienie. Dziękujemy za cały ten styl papieża–pielgrzyma, jaki zapoczątkował wraz z Soborem Watykańskim II. Gdy bowiem Kościół cały uświadomił sobie na nowo, iż jest Ludem Bożym – Ludem, który uczestniczy w posłannictwie Chrystusa, Ludem, który z tym posłannictwem idzie przez

Dokończenie na str. 10

Na pobudzenie*
Na niskie ciśnienie
Na zmęczenie i osłabienie

* Produkt ten działa pobudzająco na czynność psychiczną.
GLUCARDAMID, pastylki. W 1 szt. (kaps. 1) pastylki zawiera: 125 mg nifedypiny (Nifedipinum) i 1500 mg glukozy (Glucosum). Substancje pomocnicze w formie tabletek: glukoza (ok. 127 mg), sorbitol 715 mg i Wazalina do smarowania GLUCARDAMID stosuje się powoli i w dawkach przeliczonych indywidualnie i zmniejsza wraz z dawką ilościę i częstotliwość wyżywania. Przeciwwskazania – Nadciśnienie o subdotacyjnym ciśnieniu krwi lub krótkotrwałe podwyższenie ciśnienia krwi. – Tętno poniżej 50 uderzeń na minutę. – Niedobór glukozy. – Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Produkt odpowiedzialny Omega Pharma Poland Sp. z o.o. 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.

Dokończenie ze str. 9

dzieje, który „pielgrzymuje”, papież nie mógł dłużej pozostać „więźniem Watykanu”. Musiał stać się na nowo Piotrem pielgrzymującym, tak jak ten pierwszy, który z Jerozolimy przywędrował poprzez Antiochię do Rzymu, aby tam dać świadectwo Chrystusowi i przypieczętować je swoją krwią.

Dzisiaj dane mi jest wypełnić to pragnienie zmarłego papieża Pawła VI wśród was, umiłowani synowie i córki mojej Ojczyzny. Kiedy bowiem – z niezbadanych wyroków Bożej Opatrzności po śmierci Pawła VI i po kilkutygodniowym zaledwie pontyfikacie mojego bezpośredniego poprzednika Jana Pawła I – zostałem głosami kardynałów wezwany ze stolicy św. Stanisława w Krakowie na stolicę św. Piotra w Rzymie, zrozumiałem natychmiast, że moim szczególnym zadaniem jest spełnienie tego pragnienia, którego Paweł VI nie mógł dopełnić na milenium chrztu Polski.

Jako więc wasz rodak, syn polskiej ziemi, a zarazem jako papież–pielgrzym witam was wszystkich! Witam najdosłowniejszego Prymasa Polski. Witam wszystkich obecnych tutaj arcybiskupów, biskupów, pasterzy Kościoła w naszej Ojczyźnie. Pozwólcie, że pośród naszych gości powitam w sposób szczególny kardynała–arcybiskupa Santo Domingo. To tam wypadało mi skierować pierwsze kroki papieskiego pielgrzymowania w miesiącu styczniu. Tam po raz pierwszy ucałowałem ziemię, na której stanęła kiedyś stopa Krzysztofa Kolumba, po której przeszły stopy tylu głosicieli Ewangelii, a wśród nich także i naszych rodaków i polskich żołnierzy. Dzisiaj, wspólnie z wami, tego świadka mojej pierwszej papieskiej podróży witam w Warszawie.

Czyż moja pielgrzymka do Ojczyzny w roku, w którym Kościół w Polsce obchodzi 900 rocznicę śmierci św. Stanisława, nie jest zarazem jakimś szczególnym znakiem naszego polskiego pielgrzymowania poprzez dzieje Kościoła – nie tylko po szlakach naszej Ojczyzny, ale zarazem Europy i świata? Odsuwam tutaj na bok moją własną osobę – niemniej muszę wraz z wami wszystkimi stawiać sobie pytanie o motyw, dla którego właśnie w roku 1978 (po tylu stuleciach ustalonej w tej dziedzinie tradycji) został na rzymską stolicę św. Piotra wezwany syn polskiego narodu, polskiej ziemi. Od Piotra, jak i od wszystkich apostołów Chrystus żądał, aby byli Jego „świadkami w Jerozolimie i w całej Judei, i w Samarii, i aż po krańce ziemi” (Dz 1, 8).

Czyż przeto nawiązując do tych Chrystusowych słów, nie wolno nam wnosić zarazem, że Polska stała się w naszych czasach ziemią szczególnie odpowiedzialnego świadectwa? Że właśnie stąd – z Warszawy, a także z Gniezna, z Jasnej Góry, z Krakowa, z całego tego historycznego szlaku, który tyle razy odwiedzałem w swoim życiu i który w tych dniach znów będę miał szczęście odwiedzić, że właśnie stąd ze szczególną pokorą, ale

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM CALIARIANUM „KALIMARIA PAPIESKA”

część 10.

i ze szczególnym przekonaniem trzeba głosić Chrystusa? Że właśnie tu, na tej ziemi, na tym szlaku, trzeba stanąć, aby odczytać świadectwo Jego Krzyża i Jego Zmartwychwstania? Ale, umiłowani rodacy – jeśli przyjąć to wszystko, co w tej chwili ośmieliłem się wypowiedzieć – jakżeż ogromne z tego rodzą się zadania i zobowiązania! Czy do nich naprawdę dorastamy?

2. Dane mi jest dzisiaj, na pierwszym etapie mojej papieskiej pielgrzymki do Polski, sprawować Najświętszą Ofiarę w Warszawie, na placu Zwycięstwa. Liturgia

sobotniego wieczoru, w przeddzień Zesłania Ducha Świętego przenosi nas do wieczernika w Jerozolimie, w którym nazajutrz apostołowie – zgromadzeni wokół Maryi, Matki Chrystusa – mają otrzymać Ducha Świętego. Otrzymają Ducha, którego Chrystus im wyjednał przez krzyż, aby w mocy tego Ducha mogli wypełnić Jego polecenie. „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem” (Mt 28,19–20). W takich słowach Chrystus Pan przed swym odejściem ze świata przekazał apostołom swe ostatnie polecenie, swój „mandat misyjny”. I dodał: „A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni aż do skończenia świata” (Mt 28, 20).

Dobrze się stało, że moja pielgrzymka do Polski, związana z 900 rocznicą męczenniczej śmierci św. Stanisława, wypadła w okresie Zesłania Ducha Świętego oraz uroczystości Trójcy Przenajświętszej. W taki bowiem sposób mogę, dopełniając jakby pośmiertnie pragnienia Pawła VI, przeżyć raz jeszcze tysiąclecie chrztu na ziemi polskiej i wpisać tegoroczny Stanisławowy jubileusz w to tysiąclecie, z którego wzięły początek całe dzieje narodu i Kościoła. Właśnie uroczystość Zesłania Ducha Świętego oraz Trójcy Przenajświętszej szczególnie nas przybliżyła do tego początku. W apostołach, którzy otrzymują Ducha Świętego w dzień Zielonych Świąt, są już niejako duchowo obecni wszyscy ich następcy, wszyscy biskupi, również ci, którym od tysiąca lat wypadło głosić Ewangelię na ziemi polskiej. Również ten Stanisław ze Szczepanowa, który swoje posłannictwo na stolicy krakowskiej okupił krwią przed dziewięć wiekami.

I są w tych apostołach i wokół nich – w dniu Zesłania Ducha Świętego – zgromadzeni nie tylko przedstawiciele tych ludów i języków, które wymienia księga Dziejów Apostolskich. Są wokół nich już wówczas zgromadzone różne ludy i narody, które przyjdą do Kościoła poprzez światło Ewangelii i moc Ducha Świętego w różnych epokach, w różnych stuleciach. Dzień Zielonych Świąt jest dniem narodzin wiary i Kościoła również na naszej polskiej ziemi. Jest to początek przepowiadania wielkich spraw Bożych również w naszym polskim języku. Jest to początek chrześcijaństwa również w życiu naszego narodu: w jego dziejach, w jego kulturze, w jego doświadczeniach.

3. Kościół przyniósł Polsce Chrystusa – to znaczy klucz do rozumienia tej wielkiej i podstawowej rzeczywistości, jaką jest człowiek. Człowieka bowiem nie można do końca zrozumieć bez Chrystusa. A raczej: człowiek nie może siebie sam do końca zrozumieć bez Chrystusa. Nie może zrozumieć, ani kim jest, ani jaka jest jego właściwa godność, ani jakie jest jego powołanie i ostateczne przeznaczenie. Nie może tego wszystkiego zrozumieć bez Chrystusa.

Dokończenie na str. 12



Tabletka od serca



1 tabletka na dobę,
by chronić przed zawałem serca
i udarem niedokrwiennym mózgu*

 Polfa Warszawa S.A.

GRUPA  polpharma

Acard. Skład i postać: Jedna tabletka dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa, prewencja wtórna u osób po przebytych zawałach serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA, po przebytych udarach niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Produktu Acard nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną – kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; u pacjentów ze skazą krwotoczną; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a – rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. ChPL: 2017.05.31.

* Acard wskazany jest m.in. w: zapobieganiu zawałowi serca u osób dużego ryzyka; w prewencji wtórnej po przebytych zawałach serca; w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA; po przebytych udarach niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA.

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.

Dokończenie ze str. 10

I dlatego Chrystusa nie można wyłączać z dziejów człowieka w jakimkolwiek miejscu ziemi. Nie można też bez Chrystusa zrozumieć dziejów Polski – przede wszystkim jako dziejów ludzi, którzy przeszli i przechodzą przez tę ziemię. Dzieje ludzi! Dzieje narodu są przede wszystkim dziejami ludzi. A dzieje każdego człowieka toczą się w Jezusie Chrystusie. W Nim stają się dziejami zbawienia.

Dzieje narodu zasługują na właściwą ocenę wedle tego, co wniósł on w rozwój człowieka i człowieczeństwa, w jego świadomość, serce, sumienie. To jest najgłębszy nurt kultury. To jej najmocniejszy zrąb. To jej rdzeń i siła. Otóż tego, co naród polski wniósł w rozwój człowieka i człowieczeństwa, co w ten rozwój również dzisiaj wnosi, nie sposób zrozumieć i ocenić bez Chrystusa. „Ten stary dąb tak urósł, a wiatr go żaden nie obalił, bo korzeń jego jest Chrystus” (Piotr Skarga, Kazania sejmowe). Trzeba iść po śladach tego, czym – a raczej kim – na przestrzeni pokoleń był Chrystus dla synów i córek tej ziemi. I to nie tylko dla tych, którzy jawnie weni wierzyli, którzy Go wyznawali wiarą Kościoła. Ale także i dla tych, pozornie stojących opodal, poza Kościołem. Dla tych wątpiących, dla tych sprzeciwiających się.

Jeśli jest rzeczą słuszną, aby dzieje narodu rozumieć poprzez każdego człowieka w tym narodzie – to równocześnie nie sposób zrozumieć człowieka inaczej jak w tej wspólnoty, którą jest jego naród. Wiadomo, że nie jest to wspólnota jedyna. Jest to jednakże wspólnota szczególna, najbliższa chyba związana z rodziną, najważniejsza dla dziejów duchowych człowieka. Otóż nie sposób zrozumieć dziejów narodu polskiego – tej wielkiej tysiącletniej wspólnoty, która tak głęboko stanowi o mnie, o każdym z nas – bez Chrystusa. Jeślibyśmy odrzucili ten klucz dla zrozumienia naszego narodu, narazilibyśmy się na zasadnicze nieporozumienie. Nie rozumielibyśmy samych siebie. Nie sposób zrozumieć tego narodu, który miał przeszłość tak wspaniałą, ale zarazem tak straszliwie trudną – bez Chrystusa. Nie sposób zrozumieć tego miasta, Warszawy, stolicy Polski, która w roku 1944 zdecydowała się na nierówną walkę z najeżdżącą, na walkę, w której została opuszczona przez sprzymierzone potęgi, na walkę, w której legła pod własnymi gruzami, jeśli się nie pamięta, że pod tymi samymi gruzami legł również Chrystus – Zbawiciel ze swoim krzyżem sprzed kościoła na Krakowskim Przedmieściu. Nie sposób zrozumieć dziejów Polski od Stanisława na Skałce do Maksymiliana Kolbe w Oświęcimiu, jeśli się nie przyłoży do nich tego jeszcze jednego i tego podstawowego kryterium, któremu na imię Jezus Chrystus.

Tysiąclecie chrztu Polski, którego szczególnie dojrzałym owocem jest św. Stanisław – tysiąclecie Chrystusa w naszym wczoraj i dzisiaj – jest głównym motywem mojej pielgrzymki, mojej dziękczynnej modlitwy wspólnie z wami wszystkimi, drodzy rodacy,

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM GALERIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

część 10.

których Jezus Chrystus nie przestaje uczyć wielkiej sprawy człowieka. Z wami, dla których Chrystus nie przestaje być wciąż otwartą księgą nauki o człowieku, o jego godności i jego prawach. A zarazem nauki o godności i prawach narodu.

Księżę Prymasie! Pragnę tę Najświętszą Ofiarę wspólnie z braćmi biskupami i kapłanami złożyć we wszystkich intencjach, które Wasza Eminencja wymienił na początku.

W dniu dzisiejszym na tym placu Zwycięstwa w stolicy Polski proszę wielką modlitwą Eucharystii wspólnie z wami, aby Chrystus nie przestał być dla nas otwartą księgą życia na przyszłość. Na nasze polskie jutro.

4. Stoimy tutaj w pobliżu Grobu Nieznanego Żołnierza. W dziejach Polski – dawnych i współczesnych – grób ten znajduje szczególne pokrycie. Szczególne uzasadnienie. Na ilu to miejscach ziemi ojczystej padał ten żołnierz. Na ilu to miejscach Europy i świata przemawiał swoją śmiercią, że nie może być Europy sprawiedliwej bez Polski niepodległej na jej mapie? Na ilu to polach walk świadczył o prawach człowieka wpisanych głęboko w nienaruszalną prawa narodu, ginąc „za wolność naszą i waszą”? „Gdzie są ich groby, Polsko! gdzie ich nie ma! Ty wiesz najlepiej – i Bóg wie na niebie!” (Artur Oppman, Pacierz za zmarłych).

Dzieje Ojczyzny napisane przez Grób jednego Nieznanego Żołnierza. Przyklęknięciem przy tym grobie, wspólnie z Księdzem Prymasem, aby oddać cześć każdemu ziarnu, które – padając w ziemię i obumierając w niej, przynosi owoc. Czy to będzie ziarno krwi żołnierskiej przelanej na polu bitwy, czy ofiara męczeńska w obozach i więzieniach. Czy to będzie ziarno ciężkiej, codziennej pracy w pocie czoła na roli, przy warsztacie, w kopalni, w hutach i fabrykach. Czy to będzie ziarno miłości rodzicielskiej, która nie cofa się przed daniem życia nowemu człowiekowi i podejmuje cały trud wychowawczy. Czy to będzie ziarno pracy twórczej w uczelniach, instytucjach, bibliotekach, na warsztatach narodowej kultury. Czy to będzie ziarno modlitwy i posługi przy chorych, cierpiących, opuszczonych. Czy to będzie ziarno samego cierpienia na łóżach szpitalnych, w klinikach, sanatoriach, po domach: „wszystko, co Polskę stanowi”.

Skąd przychodzą te słowa? Księżę Prymasie, tak głosi Akt milenijny, złożony przez ciebie i Episkopat Polski na Jasnej Górze: „wszystko, co Polskę stanowi”.

To wszystko w rękach Bogarodzicy – pod krzyżem na Kalwarii i w wieczniku Zielonych Świąt.

To wszystko: dzieje Ojczyzny, tworzone przez każdego jej syna i każdą córkę od tysięcy lat – i w tym pokoleniu, i w przyszłych – choćby to był człowiek bezimienny i nieznan, tak jak ten żołnierz, przy którego grobie stoimy...

To wszystko: i dzieje ludów, które żyły wraz z nami i wśród nas, jak choćby ci, których setki tysięcy zginęły w murach warszawskiego getta.

To wszystko w tej Eucharystii ogarniam myślą i sercem i włączam w tę jedną jedyną Najświętszą Ofiarę Chrystusa na placu Zwycięstwa.

I wołam, ja, syn polskiej ziemi, a zarazem ja: Jan Paweł II papież, wołam z całej głębi tego tysiąclecia, wołam w przeddzień święta Zesłania, wołam wraz z wami wszystkimi:

Niech zstąpi Duch Twój!
Niech zstąpi Duch Twój!
I odnowi oblicze ziemi.
Tej Ziemi!
Amen.

Krzyżu Chrystusa Bądźże pochwalony

Zamyślenie

Krzyż Chrystusa Pana jest dla nas Jego uczniów największą wartością, bo ten krzyż jest symbolem nowego życia. Trudno to pojąć, a zwłaszcza współczesnemu człowiekowi, ale tak jest.

Krzyż to cierpienie. I tego również nie może pojąć współczesny człowiek, ale tak jest.

Niech naszym przykładem, a zarazem drogowskazem w tej materii – krzyża i cierpienia – będzie św. Jan Paweł II.

Święty Jan Paweł II – „został nam wiele zapisanych stron o cierpieniu. Najważniejszym jednak dokumentem jego nauczania w tym zakresie pozostaje list apostołski „Salvifici doloris” (Zbawcze cierpienie) – o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia”. Trudno przecenić jakikolwiek fragment tego dokumentu, ale dzisiejszy człowiek, tak bardzo nastawiony na konsumpcję, wygody i „branie z życia” jak najczęściej dla samego siebie, chyba najbardziej powinien pochylić się nad tym jego fragmentem, w którym Jan Paweł II stwierdza, że cierpienie w świecie jest obecne po to, „ażeby wyzwałać w człowieku miłość, ów jakże bezinteresowny dar z własnego „ja” na rzecz innych ludzi, ludzi cierpiących. Świat ludzkiego cierpienia przyzywa niejako bez przystanku inny świat: świat ludzkiej miłości – i tę bezinteresowną miłość, jaka budzi się w jego sercu i uczynkach, człowiek niejako zawdzięcza cierpieniu”.

ROZWAŻANIE

Karol Wojtyła był od najmłodszych lat zahartowany w bólu. W wieku 9 lat stracił matkę, w wieku 14 lat jedyne brata, a w wieku 21 lat – ojca. Bardzo wcześnie więc musiał zacząć na siebie zarabiać i był pozbawiony pomocy najbliższych osób. W dodatku czas jego młodości to czas okupacji niemieckiej, a potem sowieckiego terroru.

Został kapłanem w czasach bardzo trudnych, bo w czasach reżimu komunistycznego. Wszecobecna indoktrynacja siała spustoszenie w umysłach i sercach ludzi, także katolików. Było to źródłem wielu cierpień tych, którzy byli świadomi, do czego ten system



FOT. WWW.PIXABAY.COM

prowadzi. Do grona tych należał święty papież.

W ówczesnej Polsce nie liczonego się z człowiekiem, z jego podmiotowością i godnością. Wszecobecna była przemoc, zarówno fizyczna, jak i psychiczna.

Poznając dalsze koleje życia Jana Pawła II można wysnuć twierdzenie, że od chwili zamachu na jego życie w 1981 roku aż do śmierci Jan Paweł II doświadczał ukrzyżowania swojego ciała. Stało się to widoczne zwłaszcza pod koniec życia papieża, kiedy było mu trudno sprostać najprostszym czynnościom. Pamiętamy jak nie mógł chodzić, jak wożono go do ołtarza na platformie. Wielu tego kompletnie nie rozumiało. Przysparzało mu dodatkowych cierpień – wyśmiewając go publicznie.

Jezus przyjął krzyż i cierpienie, bo chciał być ostatnim ukrzyżowanym na tej ziemi. Zostawił nam w testamencie przykazanie miłości Boga i bliźniego. Tam gdzie ludzie odnoszą się do siebie z miłością, tam znikają krzyże i cierpienia. A te, które jeszcze pozostają, nie przytłaczają nas, gdyż radość z trwania w miłości jest większa od ceny, jaką czasem przychodzi nam płacić za to, że kochamy. Wiemy, że największą cenę zapłacił ten, kto był najbardziej niewinny – czyli ukrzyżowany Jezus.

Jan Paweł II był wiernym świadkiem Jezusa. Dla papieża miłość do Boga i człowieka była ważniejsza niż cierpienie.

Jan Paweł II jest autorem słynnych słów: „Człowieka nie można

zrozumieć bez Chrystusa”. – Życie każdego człowieka, nawet gdy on sobie nie zdaje z tego sprawy, jest powtórzeniem życia Jezusa także w kwestii cierpienia. Znajomość cierpienia Jezusa i poddanie swojego życia woli Boga nadaje sens cierpieniu człowieka. Ten, kto odrzuca osobę Jezusa, traci poczucie sensu własnego cierpienia i własnego życia, które w efekcie go przygniata.

Jan Paweł II z cierpienia znoszonego dla Chrystusa czerpał duchowe siły, które pozwalały mu sprostać licznym obowiązkom jako „Głowy Kościoła”. Ze swoim krzyżem doszedł do kresu ziemskiego życia – odbierając nagrodę – wieczne mieszkanie w Domu Ojca.

Boże, daj i nam kochać z całego serca Twojego Syna i rozpamiętywać Jego mękę

MODLITWA

Oto ja, dobry i najłodszy Jezus, upadam na kolana przed Twoim

obliczem i z największą gorliwością ducha proszę Cię i błagam, abys wszczepił w moje serce najwyższe uczucia wiary, nadziei i miłości oraz prawdziwą skruchę za moje grzechy i silną wolę poprawy. Oto z sercem przepędnionym wielkim uczuciem i z boleścią oglądam w duchu Twoje pięć ran i myślą się w nich zatapiam, pamiętając o tym, dobry Jezus, co już Dawid włożył w Twoje usta: „Przebodli ręce moje i nogi, policzyli wszystkie kości moje (Ps. 22,17)”.

KS. MAREK RUSECKI

Autor w niniejszym rozważaniu oparł się na myślach M. Drzewieckiego, które zostały zawarte w artykule „Cierpienie ma sens. Jezus i Jan Paweł II znajdowali się w bólu” – strona internetowa: http://www.se.pl/wiadomosci/polska/cierpienie-ma-sens-jezus-i-ojciec-swiety-znajdowali-sile-w-bolu_392692.html

Naturalne farbowanie

Ziołowa Odżywka Koloryzująca Venita Henna Color, której głównym składnikiem są sproszkowane liście naturalnej Henny, głęboko odżywia i wzmacnia włosy po każdym zastosowaniu. Dzięki dodatkowi barwników kosmetycznych nadaje włosom pełen blasku kolor i znakomicie pokrywa siwe włosy.

25 g/ ok. 5 zł.



Balsam Koloryzujący Venita Henna Color z ekstraktem z naturalnej Henny łączy nowoczesną technologię z tradycją. Jest bardzo łatwy w stosowaniu i znakomicie odświeża spłowiały kolor, odrośty, a także tuszuje siwe włosy. Nie zawiera amoniaku i utleniaczy. 75 g/ ok. 8,50 zł.

Venita Henna Color to naturalna alternatywa dla farb do włosów.

Zapomniana bitwa. Dytiatyn – Polskie Termopile

Już od dekady w II połowie września na dawnych Kresach Polski w pobliżu Halicza, 17 km od Bolszowic, gdzie przy Sanktuarium Matki Bożej Królowej Pokoju i Pojednania funkcjonuje Centrum Pokoju i Pojednania, na wojennym cmentarzu nieopodal wsi Dytiatyn, franciszkanie organizują uroczystości rocznicowe i sprawują Mszę św. w intencji poległych żołnierzy heroicznie broniących skrawka ojczystej ziemi, wzgórze 385. Bitwa rozegrała się 16 września 1920 roku.

Poświęcając to co najcenniejsze, żołnierze III Batalionu 13 Pułku Piechoty wspierani przez 4 Baterię 1 Pułku Artylerii Górskiej oraz 7 Baterię 8 Pułku Artylerii Połowej zatrzymali na wiele godzin dywizję „Czerwonych Kozaków”, wspieraną przez brygadę bolszewickiej piechoty, ratując przed rozbitciem macierzystą VIII Dywizję Piechoty oraz Ukraińską Dywizję Kawalerii. Bitwa miała kluczowe znaczenie dla utrzymania ofensywy na froncie w Małopolsce Wschodniej. Za swój czyn bohaterowie otrzymali Krzyż Wirtuti Militari. Właśnie to miejsce nazwano Polskimi Termopilami. Tradycje bohaterskich poprzedników kultywują żołnierze Dywizjonu Artylerii Samobieżnej 10 Brygady Kawalerii Pancernej w Świętoszowie biorący udział w uroczystościach w Dytiatynie.

Cmentarz został kompletnie zniszczony przez sowietów po II Wojnie Światowej. Po kaplicy nie zostały się nawet fundamenty. Jedynie regularny kolisty wzgórek uświadamiał nam, że w tym miejscu było coś więcej niż zwykła łąka. Szacunek miejscowej ludności do poświęconej ziemi chroniącej ciała poległych żołnierzy nie pozwolił na zaoranie i zdeptanie pamięci cichych bohaterów.

Przybywających na uroczystość gości przy wjeździe do wsi Dytiatyn wita napis: „Z pokojem przyjmujemy każdego przybywającego”, widniejący na ufundowanej przez miejscową ludność przdrożnej tablicy. Przy wjeździe, na odwrocie tej samej tablicy, można przeczytać: „Niech Pan strzeże Was na Waszej drodze”. O tym, że nie są to martwe zapisy świadczy postawa mieszkańców Dytiatyna, którzy na gościńcu przy swoich domach z uśmiechem



Tablica przy wjeździe do wsi Dytiatyn



Cmentarz przed odrestaurowaniem



Cmentarz odbudowany



Mauzoleum



Poświęcenie odbudowanego cmentarza wojennego



Złożenie wieńców

i życzliwością witają przybywających gości.

W uroczystych obchodach rocznicowych biorą udział zarówno Polacy jak i Ukraińcy, miejscowa ludność i goście z Polski, przedstawiciele władz lokalnych i państwowych oraz zespoły artystyczne. Byli tam także motocykliści, uczestnicy Rajdu Katyńskiego. Przejazd gościńcem kilkudziesięciu motocykli zrobił wielkie wrażenie na mieszkańcach wsi, w której nie ma nawet asfaltowej drogi. W obchodach uczestniczą również grupy ze Stanisławowa, Lwowa, a także z wielu innych miejscowości Ukrainy i Polski w tym przedstawiciele franciszkańskiej Fundacji Brat Słońce.

Na cmentarzu modlitwy rozbrzmiewają w języku polskim i ukraińskim, w obrządkach łacińskim i wschodnim. Zanoszone są nie tylko za poległych, ale i za tych którzy dzisiaj dążą do pojednania i pokoju, i oczekują wzajemnego przebaczenia, Polaków i Ukraińców, a także o pokój i ustanie zagrożenia wojną na Ukrainie i w całym świecie.

W jednej z homilii Ksiądz Prymas Henryk Muszyński mówił: „Gromadzimy się tutaj jako wspólnota dzieci Bożych dla sprawowania Najświętszej Ofiary. Jest to miejsce, które przemawia w sposób szczególny samym swoim istnieniem. Uświadamiamy sobie, że to w tym miejscu dokonana się

z jednej strony obrona, a z drugiej strony śmierć naszych bohaterów. Uświadamiamy sobie, że kiedyś stał tutaj kościół i mogiła. Bogu dziękujemy, że nawet wtedy kiedy zniknęły te znaki zewnętrzne, trwała pamięć. Bo ci ludzie, którzy oddali tutaj swoje życie, na tę pamięć w pełni zasługują. Dziękujemy Bogu za to, że doczekaliśmy takich czasów, że Polacy i Ukraińcy mogą wspólnie na tej ziemi wspominać i modlić się, dziękując Bogu i tym, którzy tę pamięć kultywują. Po dziewięćdziesięciu latach jesteśmy tutaj, razem zgromadzeni na modlitwie. Polacy i Ukraińcy, przedstawiciele jednej władzy i drugiej władzy, ludzie wierni, chrześcijanie, którzy wspólnie się modlą”.

Po Mszy św. uczestnicy składają wieńce i wiązanki kwiatów przy grobie-pomniku odbudowywanym przez franciszkanów od 2015 roku dzięki wsparciu finansowemu Rady Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Po tych ceremoniach jest czas na przemówienia zaproszonych gości po czym uczestnicy uroczystości udają się na poczęstunek do klasztoru franciszkanów w Bolszowcach.

Dytiatyn, to jedno z wielu miejsc na Kresach oczekujących restytucji. Są jeszcze inne miejsca kaźni, gdzie nikt do tej pory nie złożył wiązanki kwiatów, nie zainicjował modlitwy ani wspólnego spotkania upamiętniającego nie tylko poległych bohaterów walk, ale i cichych męczenników, cywilów, kobiet i dzieci. Dytiatyn uczy nas, jaką drogą dążyć do osiągnięcia zamierzonego celu i jak pozyskać sprzymierzeńców dla tej inicjatywy? Musi znaleźć się ktoś, komu na tym zależy i podjąć starania w tym kierunku. Pamięć o poległych warto budować przede wszystkim na wartościach duchowych z których



Brama cmentarza



Płyta nagrobna

wyrastamy i które były pierwszorzędnymi w tamtej epoce. Tą wartością jest Bóg z Jego przebaczącą miłością. I wreszcie moment najtrudniejszy – relacje międzyludzkie: Polak, Ukraińiec, Rosjanin, Ormianin, Żyd, Tatar, Karaim, czy spadkobierca dwóch lub więcej tradycji narodowych i kulturowych. Jeśli nie pójdziemy za słowami św. Pawła, który mówi: „nie ma Greka ani Żyda, obrzezania ani nieobrzezania, barbarzyńcy, Scyty, niewolnika, wolnego, lecz wszystkim we wszystkich [jest] Chrystus. Jako więc wybrańcy Boży – święci i umiłowani – oblecicie się w serdeczne

miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość, znosząc jedni drugich i wybacząc sobie nawzajem, jeśli miał ktoś zarzut przeciw drugiemu: jak Pan wybaczył wam, tak i wy!” (Kol 3, 11–13) i nie ujrzymy w tym drugim człowieku brata, na wzór i podobieństwo Boże, nie będzie łatwo osiągnąć zbliżenia, pokój i pojednanie i godziwie upamiętnić tych, którzy oddali swoje życie, aby nam żyło się lepiej.

Te modlitewne spotkania zainspirował Szymon Hatlas, potomek mieszkańców Dytiatyna, organizator projektu Dytiatyn 1920 – Polskie Termopile, a organizacji

uroczystości podjął się o. Grzegorz Cymbała wraz z braćmi franciszkanami przy wsparciu Pani Wiesławy Holik, wielkiej miłośniczki Kresów.

Uroczystości w tym roku odbędą się 15 września. Zapraszamy. Na nocleg można zatrzymać się w pobliskim klasztorze franciszkanów w Bolszowcach – www.bolszowce.franciszkanie.pl – skąd jest 40 min jazdy samochodem do Dytiatyna (współrzędne geograficzne: 49.246905, 24.889352).

O. BRONISŁAW STAWOROWSKI OFMCONV
ZDJĘCIA ARCHIWUM FUNDACJI BRAT SŁOŃCE

WYRÓB MEDYCZNY

OTOVAX



BEZ
KONSERWANTÓW

SPRAY



DO HIGIENY USZU

POLECANY DLA SENIORÓW

- ✓ ZMIĘKCZA I USUWA NADMIAR WOSKOWINY
- ✓ UTRZYMUJE WŁAŚCIWĄ HIGIENĘ USZU
- ✓ WYTWARZA BARIERĘ OCHRONNĄ

APLIKATOR W FORMIE SPRAY ZAPEWNI:

- bezpieczną i wygodną metodę higieny uszu
- możliwość aplikacji w pozycji siedzącej lub stojącej

Parafia 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 relikwiom 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 Pielgrzyma”, w kolejnych numerach – w częściach przybliżać 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.

ŚW. MARIA GORETTI, DZIEWICA, MĘCZENNICA



Maria Goretti urodziła się 16 października 1890 roku w Corinaldo we Włoszech. Została ochrzczona już dzień po narodzinach. W 1899 roku wraz z rodziną przeniosła się z rodziną do Nettuno, oddalonego od Rzymu o około 60 km.

Jej rodzice prowadzili spokojne życie, pracując na roli, by mieć pieniądze na wyżywienie piątki dzieci (szóste zmarło w ósmym miesiącu życia).

W maju 1900 roku zmarł jej ojciec – Luigi Goretti. Od tego czasu rodzina, by móc się utrzymać, musiała dzielić pracę z sąsiadami – rodziną Serenelli.

W wieku 12 lat pobożna dziewczynka przystąpiła do Pierwszej Komunii Świętej. Miała kłopot z sąsiadem Alessandro Serenellim, który pragnął zbrukać jej czystość. 5 lipca 1902 roku zaatakował ją i próbował zgwałcić. Maria broniła się całymi siłami, więc szesnastolatek czternastokrotnie dźgnął ją nożem. Maria Goretti zmarła następnego dnia, wybacząc swemu oprawcy.

Sekcja zwłok wykazała, że dziewczynce udało się obronić swoje dziewictwo.

Proces beatyfikacyjny Marii Goretti rozpoczął się 31 marca 1935 roku i trwał do kwietnia 1947 roku. Beatyfikował ją ojciec święty Pius XII 27 kwietnia 1947 roku Trzy lata później – 24 czerwca 1950 roku została kanonizowana również przez papieża Piusa XII.

Warto jeszcze dodać kilka słów o jej oprawcy – Alessandro Serenellim. Za swoją zbrodnię



RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 4

otrzymał wyrok trzydziestu lat pozbawienia wolności. W więzieniu pracował jako ogrodnik i sumiennie wypełniał swoje obowiązki. Tam przeżył nawrócenie i zrozumiał wagę swojej zbrodni (miała mu się ukazać św. Maria Goretti, która wręczyła mu kwiaty). Serenelli, na skutek amnestii związanej z zwycięstwem Włoch w I wojnie światowej wyszedł z więzienia po 27



latach. Wtedy postanowił wstąpić do zakonu kapucynów, gdzie dożył do śmierci, pełniąc obowiązki ogrodnika.

Kościół Katolicki wspomina Marię Goretti 6 lipca, natomiast w Polsce to święto liturgiczne ma miejsce dzień wcześniej. Święta Maria Goretti jest patronką dziewcząt, dziewic oraz młodzieży.

MODLITWA

za wstawiennictwem św. Marii Goretti
ulożona przez Świętego JANA PAWŁA II
Święta Mario Goretti,
Któraś w tak młodym wieku zaznała
Niewygody, trudy, smutki i ból
I jakże znikome radości życia;
Któraś była ubogą i osieroconą przez ojca,
Któraś niestrudzenie kochała bliźnich
Czyniąc z siebie służebnicę pokorną i pilną;
Któraś była zawsze odważną, lecz umiorną;
Któraś umiłowała miłość ponad wszystko inne;
Któraś nie zawahała się wylać krew swoją,
By nie zdradzić Boga;
Któraś przebaczyła swemu zabójcy,
Chcąc zobaczyć go przy sobie w Raju:
Oręduj za nami przed Obliczem Ojca Niebieskiego,
Abyśmy byli godni
Stać się wiernymi Słowu Bożemu.
O Ty, któraś jest Przyjaciółką Boga
I widzisz Go twarzą w twarz:
Módl się za nami do Niego,
Wyjednaj nam łaskę,
O którą Cię pokornie prosimy...
Dziękujemy Ci, Marietto,
Za miłość, którą obdarzyłaś Boga i wszystkich ludzi,
Za miłość, którą już zasiałaś w sercach naszych.
Amen.

Św. FLORIAN, MĘCZENNIK



Św. Florian urodził się ok. 250 roku w Zeiselmauer (obecnie teren Austrii). W młodym wieku został dowódcą wojsk rzymskich.

Podczas prześladowań chrześcijan za czasów cesarza Dioklecjana (284–395) został aresztowany wraz z 40 żołnierzami i przymuszony

do złożenia ofiary bogom pogańskim. Florian stanowczo odmówił, za co ukarano go chłostą i torturami. Następnie wywieziono go do obozu rzymskiego w Lorch koło Wiednia. Tam otrzymał drugą szansę, aby wyprzeć się Chrystusa. Kiedy Florian nadal nie chciał odstąpić od wiary, namiestnik prowincji, Akwilin, kazał go biczować, a potem szarpać jego ciało żelaznymi hakami. Zmarł 4 maja 304 roku, kiedy to przywiązano kamień do jego szyi i strącono go z mostu do rzeki Enns.



Jego ciało miała odnaleźć i pochować świętobliwa niewiasta o imieniu Waleria. Z czasem w miejscu pochówku powstała kaplica, potem kościół i klasztor – początkowo benedyktynów, a potem kanoników laterańskich. Sama zaś miejscowość – położona na terenie dzisiejszej górnej Austrii – otrzymała nazwę Sankt Florian i do dziś jest jednym z ważniejszych ośrodków życia religijnego.

W 1184 roku na prośbę księcia Kazimierza Sprawiedliwego, Kraków otrzymał znaczną część relikwii św. Floriana. Początkowo złożono je na Wawelu, a następnie przeniesiono je

do okazałej świątyni w dzielnicy Kleparz.

Gdy w 1528 roku pożar strawił tę część miasta, kościół jako jedyny ocalał. Powstała legenda, że w czasie pożaru Święty z chmur polewał świątynię swojego imienia – w ten sposób ratując ją od spalenia. Od tego wydarzenia kult św. Floriana stał się jeszcze żywszy, a Kraków do dziś obchodzi jego pamiątkę jako święto.

Wspomnienie liturgiczne św. Floriana obchodzone jest 4 maja – w polskim Kościele ma rangę wspomnienia obowiązkowego. Św. Florian jest patronem archidiecezji wiedeńskiej, Austrii i Bolonii oraz Chorzowa; ponadto hutników, strażaków i kominiarzy, a także garncarzy i piekarzy. Wzywa się go podczas klęsk pożaru, powodzi i sztormów.

W 1436 roku św. Florian został zaliczony (wraz ze świętymi: Wojciechem, Stanisławem i Wacławem) do głównych patronów Królestwa Polskiego.

MODLITWA DO ŚW. FLORIANA

Męczenniku święty, święty Florianie, od wieków czczony na polskiej ziemi, bądź i dziś naszym Patronem, Orędownikiem i Obrońcą przed Bogiem. Uproś nam u Boga żywą wiarę, byśmy oparli się laicyzacji życia i wszędzie słowem i czynami miłości umieli mężnie ją wyznaczyć. Tak, jak dawniej chroń nas od wojny, ognia, powodzi i wszelkich klęsk żywiołowych. Czuwaj nad ludźmi ciężkiej i niebezpiecznej pracy: strażakami, hutnikami i kominiarzami, oraz nad nami. Strażaków ucz poświęcenia i ofiarnej służby w czasie klęsk żywiołowych, w ratowaniu ludzkiego życia i mienia, a nas ucz poszanowania środowiska naturalnego. Wyprasza nam u Boga łaski i cnotę męstwa, abyśmy kiedyś przez Miłosierdzie Boże zasłużyli na wieczną nagrodę w niebie. Amen.

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. PARAFII LEŚNA, ARCHIWUM

ZIOŁOWE WSPARCIE

**HERBATKA FIX
NA PĘCZERZ
I DROGI MOCZOWE**
ziołowo-owocowa
20 szt.



**HERBATKA FIX
DLA TRZUSTKI**
suplement diety*
20 szt.



**HERBATKA FIX
NA WRZODY**
ziołowa
20 szt.



**HERBATKA FIX
NA NADKWASOWOŚĆ**
ziołowa
20 szt.



**HERBATKA FIX
HELICBAK**
ziołowo-owocowa
20 szt.



**HERBATKA FIX
ŻYLACZEK**
suplement diety*
20 szt.



**HERBATKA FIX
NA CHOLESTEROL**
suplement diety*
20 szt.



**HERBATKA FIX
NA STAWY**
ziołowo-owocowa
20 szt.



**HERBATKA
REUMATEFIX**
suplement diety*
20 szt.



Znajdziesz nas w aptekach, sklepach zielarsko-medycznych
oraz na www.herbapol.krakow.pl

* Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Herbapol®
w Krakowie SA

KZZ „Herbapol” w Krakowie SA,
ul. Chałupnika 14, 31-464 Kraków
tel. 12 411 69 11, fax 12 411 58 37
www.herbapol.krakow.pl
herbapol@herbapol.krakow.pl

Od przyjemności do zależności

Uzależnienia dotyczą każdego. Nie tylko miłośników narkotyków czy alkoholu. Skąd się biorą? Jakie jest ich psychologiczne podłoże? Jak się od nich uwolnić?

Czynniki genetyczne

Badania wskazują na to, że możliwe jest dziedziczenie pewnych zaburzeń, które predysponują np. do rozwoju alkoholizmu. Jednak biorąc pod uwagę różnorodność typów emocjonalnych wśród ludzi, uczeni i psychologowie podkreślają, że nawet genetycznie uwarunkowane osoby nie są zdeterminowane do ulegania uzależnieniom.

Czynniki społeczne

Rodzina jest naturalnym środowiskiem, w którym człowiek wzrasta, rozwija się i usamodzielnia. Z niej czerpie wzorce postępowania. Jakie czynniki zwiększają możliwość sięgania przez młodego człowieka po używki? Tempo życia, nieobecność rodziców w domu, rozwód – to przyczyny rozpadu więzi, który obserwujemy u coraz większej liczby rodzin. Daje to nastolatkom poczucie osamotnienia, a nawet „zbędności” w rodzinie. Kolejnym czynnikiem jest nadopiekuńczość, która prowadzi do ograniczenia wolności i samodzielności młodego człowieka pod pozorem działania dla jego dobra. Takie działanie może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, a nawet do buntu wobec rodziców. Również traktowanie dziecka jako karty przetargowej w relacjach między rodzicami nieraz powoduje sięganie przez nie po substancje uzależniające. Podobnie się dzieje, gdy rodzina nie zaspokaja podstawowych potrzeb młodego człowieka: bezpieczeństwa, miłości, akceptacji. Zwraca się on wówczas ku substancjom uzależniającym, by w nich znaleźć zaspokojenie i pocieszenie.

Także grupa rówieśnicza może tworzyć środowisko sprzyjające szerzeniu się uzależnień. Usprawiedliwia samodzielne przebywanie poza domem, zachęca do pierwszych prób z substancjami psychoaktywnymi, ułatwia dzielenie się narkotykami. Szalenie trudno jest odmówić i przeciwstawić się kolegom, gdyż można utracić tak ważną w tym wieku dla młodego człowieka pozycję w grupie. Wpływ rówieśników jest więc jednym z głównych powodów, dla których dziecko po raz pierwszy próbuje papierosów, alkoholu, czy narkotyków. Potrzeba wykazania się, pogoń za byciem najlepszym i ogrom wiedzy, jaką młody człowiek musi przyswoić sprawia, iż decyduje się na sięgnięcie po substancje psychoaktywne, aby podnieść swoje zdolności percepcji, pamięci, a jednocześnie usunąć własne zahamowania. Również poczucie niedorównywania grupie może skłaniać do ucieczki w substancje uzależniające.



Media

Środki społecznego przekazu sprawują w dzisiejszej rzeczywistości nieformalną, ale bardzo skuteczną władzę wychowawczą w odniesieniu do współczesnej młodzieży. Kształtują jej filozofię życia a także postawę wobec substancji uzależniających. Ustawowy zakaz reklamy napojów alkoholowych w Polsce nie obejmuje piwa. Dlatego staje się on wśród nieletnich najczęściej spożywanym alkoholem. Obecność substancji psychoaktywnych w programach, grach i filmach przeznaczonych dla dzieci i młodzieży minimalizuje opór i lęk przed jej zażyciem, tym bardziej, że wciąż pokutuje mit o podziale na narkotyki „miękkie” i „twarde”, z których tylko te drugie powodują szkody w organizmie i uzależnienie.

Osoby niedojrzałe często potrzebują różnego rodzaju „podpórek”. Dla jednych będą to leki, dla innych alkohol lub narkotyki. Korzystanie z używek jest stworzeniem swego rodzaju muru oddzielającego od rzeczywistości, z którą młody człowiek nie potrafi sobie poradzić, jest ucieczką od problemów w świat nierealny. Nastolatek chce sprawiać wrażenie człowieka sukcesu, zadowolonego z własnego życia i postępowania, co – według jego oceny – może osiągnąć przy pomocy używek.

Co to jest uzależnienie?

Uzależnienie rozumiemy jako stały przymus przyjmowania jakiejś substancji psychoaktywnej, czyli zmieniającej nasze postrzeganie, nastrój, świadomość i zachowanie, np. alkoholu, nikotyny, narkotyków czy dopalaczy. Są także uzależnienia behawioralne, które łączą się z przymusem jakiegoś zachowania. Jednak nie każda intensywność w robieniu czegoś jest uzależnieniem. O uzależnieniu mówimy, gdy danej czynności towarzyszy silne pragnienie, przymus jej wykonania. Gdy nie da się jej kontrolować. Gdy w sytuacji ograniczenia/zaniechania tej czynności,

pojawiają się objawy abstynencyjne, np. bezsenność, drżenie rąk, ból głowy, rozdrażnienie czy zachowania agresywne.

Rodzaje uzależnień

Jednym z najczęstszych uzależnień i jednocześnie poważnym problemem społecznym jest alkoholizm. Degeneruje ludzi, osłabia rodzinę, stwarza zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. W ostatnich latach zauważono tendencję do obniżania się wieku dzieci pijących alkohol oraz wzrost tendencji do picia nieumiarkowanego. Wielu nieletnich traktuje picie jako sposób spędzania wolnego czasu, a także przejaw przynależności do świata dorosłych. Uważają, że alkohol wprowadza ich w dobry humor i dodaje śmiałości. Osoby uzależnione od alkoholu i nadmiernie pijące są sprawcami większości przestępstw przeciw rodzinie. Istnieje silny związek między nadużywaniem alkoholu a atakami agresji i przemocy. W rodzinach nadmiernie pijących obecne są niedostatki materialne i brak poczucia bezpieczeństwa.

Papierosy są trucizną w każdej ilości. Lista szkodliwych skutków palenia jest bardzo długa. Kilka lat temu pojawiło się także nowe zagrożenie – już milion Polaków pali e–papierosy. One również szkodzą, ponieważ zawierają nikotynę, jedną z najsilniej uzależniających substancji na świecie. Bardzo szybko z elektronicznego można przejść do tradycyjnych papierosów.

Narkotyki również szkodzą w każdej ilości. Moda na branie wzrasta z każdym rokiem. Jednym z wielu powodów, dla których młodzież sięga po narkotyki, jest przyjemność. Dlatego też zaczyna eksperymentować z marihuaną, kierując się zaskakującymi stereotypami na temat tego narkotyku.

Ucieczka w świat narkotyków wiąże się z niezrozumieniem odczuć i potrzeb oraz brakiem akceptacji przez najbliższych. Młody człowiek często czuje się odrzucony i niepotrzebny. Trzeba

znaleźć czas na wysłuchanie jego problemów, unikać krytycznych uwag i porównań. Każdą anomalię w zachowaniu należy sprawdzić, poznać jej przyczynę, aby w porę podjąć odpowiednie działania. Gdy podejrzenia wydają się poważne, należy szukać profesjonalnej pomocy i zasięgnąć porady u specjalisty.

Kolejnym rodzajem uzależnień jest lekomania. Pod względem liczby zjadanych leków jesteśmy w czołówce Europy. Mamy skłonność do leczenia się „na własną rękę”, lykamy mnóstwo suplementów, preparatów wspomagających, witamin, pastylek ziołowych i środków na poprawę samopoczucia czy problemy ze snem. To m.in. rezultat ogromnych kampanii reklamowych. Nadmierne korzystanie z leków nie leczy, ale szkodzi. Oczywiście nie każdy nadużywający leków jest uzależniony. Jednak gdy leki zażywa się dłużej niż kilka tygodni, gdy się zauważa, że nie działają i samodzielnie zwiększa się dawkę, gdy tabletkę jest automatyczną odpowiedzią na każdą dolegliwość fizyczną czy psychiczną – może to oznaczać poważne problemy. Lekomania najczęściej dotyczy leków przeciwbólowych, nasennych lub dopingujących.

Uzależnienia behawioralne

Do niedawna uzależnienia wiązano przede wszystkim z zażywaniem substancji psychoaktywnych. Dziś coraz częściej mamy do czynienia z uzależnieniami behawioralnymi, czyli uzależnieniami od czynności. Repertuar takich zachowań ciągle się poszerza. Uzależnienie behawioralne może dotyczyć gier hazardowych czy komputerowych, Internetu, jedzenia, pracy, zakupów czy telefonu komórkowego. Wyróżnia się

również tanoreksję (uzależnienie od opalania się w solarium), ortoreksję (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu), bigoreksję (przesadna dbałość o własną sylwetkę) czy telemanię (uzależnienie od oglądania telewizji). Mówi się także o uzależnieniu od zabiegów medycyny estetycznej (głównie botoksu) czy chirurgii plastycznej.

Tego typu zachowania są traktowane jako zachowania nalogowe (kompulsywne), nad którymi człowiek nie jest w stanie zapanować i które w sposób negatywny wpływają na wiele obszarów jego funkcjonowania. Ich celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Uzależnienia behawioralne wiążą się z dużym zapotrzebowaniem na wykonywanie danej czynności, jej częstotliwością i intensywnością. Pomimo że zachowania te mają charakter autodestrukcyjny to wiele z nich, a szczególnie pracoholizm, jest akceptowanych społecznie.

Pałupka sekt

O sektach powstało mnóstwo programów telewizyjnych i publikacji. A mimo to nadal ludzie w każdym wieku stają się ich ofiarami.

W pierwszym kontakcie sekty przypominają grupy rówieśnicze czy kółka zainteresowań, w których relacje między poszczególnymi członkami są ciepłe i serdeczne. A dziś coraz częściej brakuje czasu na to, aby pobyć ze sobą, porozmawiać o swoich doświadczeniach czy kłopotach. Chociaż na Facebooku młodzi ludzie mają setki znajomych, to w realnym świecie czują się samotni. Na spotkania organizowane przez sekty trafiają właśnie w poszukiwaniu relacji. Bywa,

że impulsem do przyścia jest pragnienie rozwiązania własnych problemów. Plakaty reklamujące bezpłatne wykłady nt. depresji, radzenia sobie z lękiem, miłości, sensu życia stanowią fantastyczną przynętę. A im bardziej sekta jest orientalna i odmienna, tym ciekawsza. Część ofiar sekt „łapie się” na haczyk zwykłej ciekawości. U młodych ludzi pragnienie poznania nowych osób, sposobów myślenia, czegoś innego, niż szara codzienność jest szczególnie silne. Wreszcie czują się akceptowani, rozumiani i potrzebni. Otoczeni przez osoby, które ich szanują i wspierają. Wówczas rodzi się w nich pragnienie wejścia do takiej „idealnej rodziny” i porzucenia „świata”.

Członkom sekt chodzi o to, aby ofiarę jak najbardziej zaangażować w życie grupy. Następnym krokiem jest stopniowe uzależnianie – stwarzanie sytuacji, w których nowi członkowie zaczęną poświęcać coraz więcej czasu na realizację rozlicznych zadań w ramach sekty: np. uczenie się metod rzekomo rozwijających ciało i umysł, przygotowywanie spotkań promujących działania grupy (werbunkowych), rozprowadzanie materiałów informujących. Stopniowo nowi członkowie sekty zaczynają odcinać się od przyjaciół, następnie od bliskich i rodziny. Równocześnie zaczyna się kształtowanie ich nowej tożsamości – wprowadzanie pojęć związanych z nową wiarą, nadawanie nowych imion, zmienianie sposobu ubierania, odżywiania i funkcjonowania. A to wszystko w imię troski i miłości. Tak „zaprogramowany” i osaczony kandydat w zasadzie traci kontrolę nad sobą i swoim życiem. Dlatego wyjście z sekty jest bardzo trudne. Warto zachować ostrożność i być czujnym!

DOMINIKA MAZUREK



Gdy Twoje stopy wymagają specjalnej pielęgnacji

KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE:

- zmiękczenie i nawilżenie skóry, regeneracja, działanie przeciwbakteryjne (mocznik 10%)
- pobudzenie mikrokrazenia, przywrócenie naturalnej gładkości i sprężystości skóry, ochrona przeciwzapalna (ruszczyk)
- zapobieganie stanom zapalnym, silne właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze (mikrosrebro)
- zapobieganie wysuszeniu skóry, stymulacja procesów tworzenia się nowej tkanki, polepszenie ukrwienia tkanki (witamina E)

Więcej informacji na www.laboratoriumbioton.pl

ZAUFAJ
EKSPERTOWI

Krem do stóp

prodiab

Testowany dermatologicznie,
posiada właściwości hipoałergiczne
potwierdzone badaniami



Laboratorium BIOTON.
Kompleksowe podejście do pacjenta.



Obrońca rodziny

Wiele miejsca w swoim nauczaniu św. Jan Paweł II poświęcił rodzinie. Niech poniższe rozważanie wraz z modlitwą uświadomi nam jak wielkim bogactwem dla każdego społeczeństwa jest zdrowa rodzina, tak bardzo dziś zagrożona.

„Rodzina w czasach dzisiejszych znajduje się pod wpływem rozległych, głębokich i szybkich przemian społecznych i kulturowych. Wiele rodzin przeżywa ten stan rzeczy, dochowując wierności tym wartościom, które stanowią fundament instytucji rodzinnej. Inne stanęły nie pewne i zagubione wobec swych zadań, a nawet niekiedy zwątpiły i niemal zatraciły świadomość ostatecznego znaczenia i prawdy życia małżeńskiego i rodzinnego. Inne jeszcze, na skutek doznawanych niesprawiedliwości, napotykają na przeszkody w korzystaniu ze swoich podstawowych praw.

Kościół, świadomy tego, że małżeństwo i rodzina stanowią jedno z najcenniejszych dóbr ludzkości, pragnie nieść swoją naukę i zaofiarować pomoc tym, którzy znając wartości małżeństwa i rodziny, starają się pozostać im wierni; tym, którzy w niepewności i niepokoju poszukują prawdy; i tym, którzy niesłusznie napotykają na przeszkody w realizowaniu własnej wizji rodziny. Podtrzymując pierwszych, oświecając drugich i wspierając tych, którym stwarzane bywają trudności, Kościół pragnie służyć każdemu człowiekowi, zatroskanemu o losy małżeństwa i rodziny.

W sposób szczególny Kościół zwraca się do ludzi młodych, którzy mają wstąpić na drogę życia małżeńskiego i rodzinnego, aby ukazać im nowe horyzonty, pomóc odkryć piękno i wielkość powołania do miłości i służby życiu”.

ROZWAŻANIE

W czasie swojej pielgrzymki do Ojczyzny w 1987 roku powiedział na temat rodziny m.in.: „Rodzina według zamysłu Bożego jest miejscem świętym i uświęcającym. Na straży tej świętości Kościół stał zawsze i wszędzie, ale w szczególnie sposób pragnie być blisko rodziny, gdy ta wspólnota życia i miłości i arka Przymierza z Bogiem, jest zagrożona czy to od wewnątrz, czy też – jak to dziś niestety często bywa – od zewnątrz. I Kościół na naszej ziemi stoi wiernie po stronie rodziny, po stronie jej prawdziwego dobra, nawet gdy czasem u niej samej nie znajduje należytego zrozumienia. Nie tylko głosi z miłością, ale i ze stanowczością objawioną naukę dotyczącą małżeństwa i rodziny, nie tylko przypomina jej obowiązki i prawa, ale również obowiązki innych, zwłaszcza obowiązki społeczeństwa i państwa wobec rodziny, stara się także ciągle rozwijać potrzebne struktury duszpasterstwa, których celem jest niesienie moralnej pomocy rodzinie chrześcijańskiej. I może tej obecności i wrażliwości zawdzięczamy w głównej mierze to, że zło zagrażające rodzinie, nadal nazywane jest złem, grzech nadal



FOT. ARCH. CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”



FOT. WWW.PIXABAY.COM

nazywany jest grzechem, wynaturzenie – wynaturzeniem; że nie zwykło się tutaj, jak to czasem bywa w świecie współczesnym, konstruować teorii dla usprawiedliwienia zła i nazywania zła dobrem. (...).

Nie ma skuteczniejszej drogi odrodzenia społeczeństw, jak ich odrodzenie przez zdrowe rodziny. A rodzina, która „jest pierwszą szkołą cnót społecznych, potrzebnych wszelkim społeczeństwom” (Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim, 3), jest dziś bardzo zagrożona. Wiemy to wszyscy. Jest zagrożona

od zewnątrz i wewnątrz. I trzeba, by o tym zagrożeniu, o własnym losie mówili, pisali, wypowiadali się przez filmy czy środki przekazu społecznego nie tylko ci, którzy – jak twierdzą – „mają prawo do życia, do szczęścia i samorealizacji”, ale także ofiary tego obwarowanego prawami egoizmu. Trzeba, by mówiły o tym zdradzone, opuszczone i porzucone żony, by mówili porzuceni mężowie. By mówiły o tym pozbawione prawdziwej miłości, ranione u początku życia w swej osobowości i skazane na duchowe kalectwo dzieci, dzieci oddawane ustawowo instytucjom zastępczym – ale... jaki dom dziecka może zastąpić prawdziwą rodzinę? Trzeba upowszechnić głos ofiar – ofiar egoizmu i „mody”; permissywnizmu i relatywizmu moralnego; ofiar trudności materialnych, bytowych i mieszkaniowych. „Dlatego też Kościół – słowami adhortacji Familiaris consortio – otwarcie i z mocą broni praw rodziny przed niedopuszczalnymi uzurpacjami ze strony społeczeństwa i instytucji państwowych” (por. 46).

Panie, daj nam prawdziwą miłość do naszych rodzin

MODLITWA:

Boże, od którego pochodzi wszelkie ojcostwo w niebie i na ziemi, Ojczy, który jesteś Miłością i Życiem, spraw, aby każda ludzka rodzina na ziemi przez Twego Syna, Jezusa Chrystusa, „narodzonego z Niewiasty” i przez Ducha Świętego stawała się prawdziwym przybytkiem życia i miłości dla coraz to nowych pokoleń.

Spraw, aby Twoja łaska kierowała myśli i uczynki małżonków ku dobru ich własnych rodzin i wszystkich rodzin na świecie.

Spraw, aby młode pokolenie znajdowało w rodzinach mocne oparcie dla swego człowieczeństwa i jego rozwoju w prawdzie i miłości.

Spraw, aby miłość umacniana łaską Sakramentu Małżeństwa okazywała się mocniejsza od wszelkich słabości i kryzysów, przez jakie nieraz przechodzą nasze rodziny.

Spraw wreszcie – błagamy Cię o to za pośrednictwem Świętej Rodziny z Nazaretu – ażeby Kościół wśród wszystkich narodów ziemi mógł owocnie spełniać swe posłannictwo w rodzinach poprzez rodziny

Przez Chrystusa Pana naszego, który jest Drogą, Prawdą i Życiem na wieki wieków. Amen.

Oprac. KS. MAREK RUSECKI na podstawie swojej książki „Nowenna do świętego Jana Pawła II”, Kędzierzyn-Koźle 2016 r.

Rekolekcje z Postem Daniela w Zaborówcu

Rekolekcje, prowadzone od 16 lat w Zaborówcu, pogłębione przez post Daniela (Dn 1,12-13), są sprawdzoną formą prostej, naturalnej terapii, prowadzącej do zdrowia duszy i ciała.

Niezdrowy styl życia, anomalie żywieniowe, ignorowanie profilaktyki zdrowia, zaniedbane relacje z Bogiem prowadzą nieuchronnie do utraty zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego a szczególnie do nasilenia tzw. chorób cywilizacyjnych (m.in. choroby układu krążenia, cukrzyca, grzybicy, szczyki moczanowej, chorób zwyrodnieniowych, zapalnych, alergicznych itp.). Stanowią one trudny problem medyczny i społeczny w skali globalnej. Najczęściej pierwsze symptomy tych chorób są mało dokuczliwe i lekceważone. Ujawniają się po latach trwania, gdy stają się przewlekłe, trudne do leczenia a układ odpornościowy nie radzi sobie z nimi. Mają często charakter zwyrodnieniowy, zapalny, nowotworowy – są źródłem dyskomfortu życiowego, cierpienia, prowadzą do niedożywienia i przedwczesnej śmierci.

Ratunkiem może okazać się proponowany przez nas post, czyli świadoma, dobrowolna, okresowa wstrzemięźliwość pokarmowa, wsparta motywacją religijną.

Wieloletnie doświadczenia potwierdzają jego leczniczą skuteczność. Post Daniela nie jest sposobem codziennego odżywiania, lecz 10-dniową kuracją leczniczą (w sytuacjach uzasadnionych, przedłużoną nawet do 6 tygodni). Polega na spożywaniu wyłącznie warzyw w postaci surówek, kiszzonek, warzyw gotowanych, parowanych, zup warzywnych, wywarów, soków, przypraw ziołowych (bez tłuszczu, cukru, białka, węglowodanów).

Nie przestajemy się odżywiać, lecz odżywiamy się inaczej.

Potrawy warzywne zmuszają organizm do odżywiania endogenne (wewnętrznego), tzn. organizm pozbawiony tłuszczu, cukru, białka, węglowodanów szuka źródeł energii w niepotrzebnych zapasach tkanki tłuszczowej, depozytach białkowych, w nadmiarze cholesterolu, zwyrodniałych tkankach, złojach, toksynach itp. Rozpoczyna się proces autolizy, ustępuje głód i pojawia się sytość. Po kilku dniach ustępują tzw. kryzysy ozdrowieńcze i pojawia się lepszy nastrój, więcej energii, lepsza wydolność narządów



wewnętrznych, lepsza ruchomość i sprawność ogólna.

Do tych korzyści przyczynia się proces oczyszczania i odkwaszania organizmu, wspomagany pićm odpowiednich herbat ziołowych i wody oraz różne formy ruchu (gimnastyka, spacer, przyrząd fitness).

Post warzywny podnosi odporność organizmu, wzmacnia pracę serca, powoduje spadek wagi, poprawia parametry ciśnienia, cukru, cholesterolu a także obficie nasycza organizm witaminami, minerałami, enzymami, antyoksydantami itp.

Chcąc utrzymać uzyskaną poprawę zdrowia fizycznego, nie należy wracać do starych, zgubnych nawyków żywieniowych, lecz do pełnowartościowego, naturalnego żywienia, praktyk postnych i zdrowego stylu życia.

Zintegrowana osobowość człowieka przejawia się w jedności ducha, duszy i ciała. Zatem Post Daniela ratuje nie tylko zdrowie fizyczne, owocuje również pogłębieniem życia duchowego. Przed podjęciem postu, wzbudzając intencję, warto prosić Boga o łaskę radosnego przeżywania postu, o wytrwałość, cierpliwość, pokorę. Post bez modlitwy, ofiary, wyrzeczenia, wyciszenia jest niemożliwy; przerodzi się w dietę lub głodówkę i nie przyniesie efektów duchowych, a efekty fizyczne mogą być połowiczne. Post przeżywany właściwie wzbudza refleksję nad życiem, pogłębia relacje z Panem Bogiem, budzi szacunek do pożywienia jako daru Bożego, zrozumienie ludzi

głodujących i chęć niesienia im pomocy oraz pozwala ponownie nabrać zdrowego umiaru na wielu płaszczyznach naszego życia.

Powraca radość, uśmiech, ustępuje smutek, rodzi się nadzieja, ład i pokój wewnętrzny.

W naszym Domu Rekolekcyjnym zostały stworzone właściwe warunki do podjęcia Postu Daniela.

Zapewniamy opiekę medyczną (konsultacje, porady, pomiary), gimnastykę, spacer, fitness, pogadanki nt. postu, zdrowego żywienia i roztropnego stylu życia oraz codzienną Eucharystię, nauki rekolekcyjne, nabożeństwa, stałą opiekę duchową kapłana.

Zorganizowana forma postu, właściwe nastawienie, świadomość korzyści duchowych i fizycznych oraz atmosfera chrześcijańskiej radości, nad którą czuwa nasza Patronka, św. Urszula Ledóchowska, a także zdrowy klimat i urokliwa przyroda naszego parku krajobrazowego – to atuty, które pomogły pościć w naszym Domu ponad 5 tys. Uczestnikom.

Zapraszamy małżeństwa, osoby samotne, seniorów, kapłanów, osoby konsekrowane.

URSZULA CHMURA

Rekolekcje z Postem Daniela

wg dr Ewy Dąbrowskiej

w Archidiecezjalnym Domu Rekolekcyjnym

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Zaborówcu k. Włoszakowic



Terminy w 2018r.

10.09-20.09

01.10-11.10

05.11-15.11

Terminy w 2019r.

21.01-31.01

11.02-21.02

04.03-14.03

25.03-04.04

29.04-09.05

27.05-06.06

24.06-04.07

22.07-01.08

05.08-15.08

09.09-19.09

07.10-17.10

04.11-14.11

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

ZAPRASZAMY:

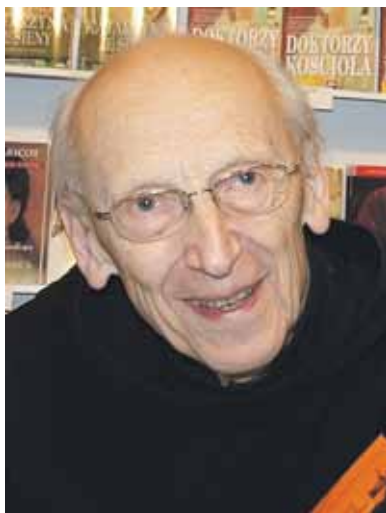
- udęczonech problemami zdrowotnymi (choroby serca, krążenia, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, rzs, choroby zwyrodnieniowe stawów, schorzenia układu pokarmowego, grzybica, niska odporność i wiele innych)
- zainteresowanych profilaktyką zdrowia, racjonalnym żywniem i roztropnym stylem życia
- potrzebujących 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

Tyniecka historia i terażniejszość



ZDJĘCIA: WIKIMEDIA COMMONS

O pactwo w Tyńcu jest najstarszym z istniejących dziś klasztorów w Polsce. I choćby z tego względu warto je odwiedzić. Ale są jeszcze inne powody: rekolekcje, medytacje czy koncerty.

Tyńc leży w odległości około 12 km na południowy zachód od centrum Krakowa. To dawna podkrakowska wieś, która w 1973 r. została włączona do miasta. W pobliżu znajduje się przełom Wisły zwany Bramą Tyniecką oraz stepowy Rezerwat przyrody Skolczanka utworzony w 1957 roku. Bije tu również Źródło Świętojańskie, będące jedynym tego typu pomnikiem przyrody na terenie Krakowa. Tyńc znany jest głównie dzięki klasztorowi benedyktynów, jednemu z najbogatszych i najważniejszych w Polsce.

Zakon benedyktynów

Zwykle ludzie kojarzą benedyktynów z zawołaniem: Ora et labora (Módl się i pracuj). Wymsłlili je jednak jezuici w XVI w. Tymczasem prawdziwe hasło św. Benedykta brzmi: „Aby we wszystkim był Bóg uwielbiony”. Zawołanie to ma głębszy sens, ponieważ obejmuje nie tylko modlitwę i pracę, ale także spotkanie z drugim człowiekiem.

Święty Benedykt napisał regułę, która jest próbą zastosowania Ewangelii do konkretnych warunków życia. Korzystając z niej, można żyć duchowością benedyktyńską, nie będąc mnichem, lecz osobą świecką.

Mnisi nie mają ściśle określonego pola działania. Ślubują stabilitas, czyli stałość, a przez to oddziałują na najbliższe otoczenie. Działanie to dotyczy nie tylko sfery duchowej, lecz także pracy, np. uprawy roli, rzemiosła czy pracy intelektualnej. Benedyktyni opiekują się tyniecką parafią, prowadzą dom gości, w którym odbywają się warsztaty i rekolekcje, zajmują się pracą akademicką, prowadzą własne wydawnictwo i media internetowe, a także uczą historii poprzez działalność muzeum i zajęcia edukacyjne.

Benedyktyni odwołują się do osoby świętego Benedykta z Nursji, który w młodości postanowił zostać pustelnikiem. Po okresie życia

w samotności został przełożonym wspólnoty mnichów w pobliżu swej pustelni. Oni jednak nie chcieli sprostać jego wymaganiom i postanowili go otruć. Gdy św. Benedykt uczynił nad kielichem, w którym znajdowało się zatrute wino gest błogosławieństwa, ten rozpadł się. Święty odszedł z tamtego klasztoru. Założył nowy na szczycie Monte Cassino, gdzie opactwo, wielokrotnie ruinowane, stoi do dnia dzisiejszego.

Z upływem czasu Reguła św. Benedykta zaczęła zataczać coraz szersze kręgi: mnisi z istniejących już klasztorów przyjmowali tekst jako swoje prawo, tak że wkrótce życie benedyktyńskie toczyło się już w wielu regionach Europy, w tym w Polsce. Obecnie w naszym kraju istnieją trzy samodzielne klasztory benedyktyńskie: opactwa w Tyńcu i w Lubiniu oraz klasztor w Biskupowie.

Benedyktyńskie opactwo w Tyńcu

Benedyktyńskie opactwo św. Apostołów Piotra i Pawła w Tyńcu zostało założone przez Kazimierza Odnowiciela w 1044 r. Jest jednym z najbardziej znanych krakowskich obiektów sakralnych. Charakterystyczne, surowe zabudowania klasztorne wzniesiono na wapiennej skale stromo opadającej ku płynącej dołem Wiśle.

Obecnie trójnawowa świątynia ma gotyckie prezbiterium i barokową nawę główną. Autorem wielu ołtarzy, m.in. rokokowego ołtarza głównego z czarnego marmuru, przedstawiającego Świętą Trójcę i apostołów Piotra i Pawła, był Franciszek Placidi. W kościele znajduje się późnobarokowa ambona w kształcie łodzi, utrzymana w czarno-złotej tonacji. W prezbiterium znajdują się stalle z XVII wieku, ozdobione motywami z życia świętych, w tym św. Benedykta. Godne uwagi są również krużganki klasztorne oraz pozostałości dawnych zabudowań wzgórza.

Benedyktyni nie są pustelnikami, nie mieszkają więc osobnych eremach. Łączy ich codzienność: razem odmawiają Liturgię Godzin, spożywają posiłki w klasztornej refektarzu, spotykają się na kapitulach, by omówić sprawy wspólnoty, i na rekreacjach, by umacniać braterskie relacje. Razem pracują i razem wywiązują się

z obowiązków wobec swych braci. Święty Benedykt pragnął, by życie mnichów było ukierunkowane na wzajemne posłuszeństwo i miłość bliźniego.

Na klasztornym dziedzińcu można spotkać wielu ludzi. Są wśród nich goście odwiedzający klasztor, a także pielgrzymi i turyści.

Jan Paweł II w Tyńcu

Tynieckich benedyktynów wielokrotnie odwiedzał Karol Wojtyła, jako ksiądz, biskup i kardynał. Odprawiał Msze św., rekolekcje, uczestniczył w dniach skupienia. Po raz pierwszy w tynieckim klasztorze Karol Wojtyła pojawił się w 1946 r., jeszcze jako diakon, a po raz ostatni przed wyborem na Stolicę Piotrową – w 1977 r.

W 1994 roku napisał do benedyktynów list, w którym wspomina: „(...) mam przed oczyma urzekającą sylwetkę Tynieckiego Opactwa, które niczym duchowa twierdza wznosi się nad Wisłą w pobliżu Krakowa. Mam przed oczyma wspólnotę mnichów tynieckich. Wielu z nich znam osobiście z czasów mojego pasterzowania w Archidiecezji Krakowskiej. Przy rozmaitych okazjach mieliśmy możliwość ze sobą współpracować. Pamiętam ich wrażliwość na potrzeby duszpasterskie Kościoła. Wielkie są zasługi Tynieckiego Opactwa dla Kościoła w naszej Ojczyźnie. Po Soborze Watykańskim II Tyńc stał się niezwykle żywym centrum, z którego odnowa liturgiczna promieniowała na całą Polskę. Z Tyńcem związane jest także najnowsze polskie tłumaczenie Pisma św. z języków oryginalnych – tak zwana Biblia Tyniecka. Liturgia i Biblia to dwie dziedziny, w których duchowość benedyktyńska znajduje swój szczególny wyraz”.

Podczas pielgrzymki do Polski w 2002 roku Jan Paweł II także przybył do opactwa, wracając z uroczystości w Kalwarii Zebrzydowskiej. „W Tyńcu bywałem wiele lat, co roku parę razy. Rekolekcje odprawiałem. Pamiętam ojca Piotra i wszystkich benedyktynów z tamtych czasów, jak stawali na chórze, brewiarz odmawiali” – mówił do zakonników. „Dużo zawdzięczam Tyńcowi i myślę, że nie tylko ja, ale Polska cała” – dodał.

O benedyktynach pamięta także papież Franciszek. We wrześniu 2016 roku powiedział do nich: „Starając się, z pomocą łaski Bożej, żyć jako miłośnicy w swoich wspólnotach, głosicie ewangeliczne braterstwo ze wszystkich swoich klasztorów, rozsianych po każdym zakątku naszego globu. A czynicie to przez owe czynne i wymowne milczenie, które pozwala przemawiać Bogu w ogłuszającym i roztargnionym życiu świata. Przez swoją typową gościnność możecie spotkać serca najbardziej zagubionych i dalekich, którzy są w sytuacji ciężkiego ubóstwa ludzkiego i duchowego. Również wasze zaangażowanie w formację i edukację młodzieży jest bardzo uznawane i wysoko cenione. Niech poprzez naukę i wasze świadectwo życia również uczniowie waszych szkół stają się doświadczonymi w humanizmie płynącym z reguły benedyktyńskiej”.

Spotkać ojca Leona

Jest jednym z najbardziej znanych polskich zakonników. Słynie z otwartości, poczucia humoru i dobrego kontaktu z młodzieżą. Kiedyś po rekolekcjach, które głosił, studenci ułożyli wierszyk: „Pan Bóg jest dowcipny każdy się przekona, bo stworzył żyrafę i ojca Leona”. W jednym z wywiadów o. Leon Knabit tak uzasadniał wybór zakonu benedyktyński: „Gdy byłem jeszcze klerikiem w Seminarium Duchownym w Siedlcach, słyszałem wiele o męczeństwie O. Maksymiliana Kolbego i wtedy myślałem trochę o wstąpieniu do franciszkanów. Ojciec duchowny żartował, że nadawałbym się raczej do jezuitów. Ostatecznie na zaproszenie kolegi kleryka, studiującego wówczas (rok 1951) teologię w klasztorze tynieckim, odwiedziłem benedyktyński. Zachwycił mnie śpiew gregoriański i uroczyste sprawowana liturgia. Po prawie siedmiu latach odwiedzania klasztoru już jako kapłan uznałem, że tu jest moje miejsce. I do dzisiaj jestem szczęśliwy. Klasztor benedyktyński jest rodziną może bardziej niż inne klasztory. U nas bowiem składa się ślub stałości miejsca, co nie znaczy, że nigdzie nie wyjeżdżamy, ale że na stałe jesteśmy członkami określonego klasztoru. Zmiana tej stałości jest zjawiskiem bardzo rzadkim. Klasztor benedyktyński ofiaruje ludziom ze świata możliwość zatrzymania się i skupienia,

by przyglądając się sposobowi życia mnichów i po części w tym życiu uczestnicząc, mogli głębiej zastanowić się nad sensem życia człowieka świeckiego w oparciu o pogłębioną wiarę w Chrystusa”.

Głos ojca Leona rozbrzmiewa w polskim Kościele na rozmaite sposoby. Zakonnik jest autorem wielu książek, m.in.: *Młodość to nie tylko wiek. Młodość to stan ducha; Módl się i pracuj. Nie bądź smutny; Dusza z ciała wyleciała. Rozmowy o śmierci i nie tylko; Przestań narzekać, zacznij żyć*. O. Leon jest również zwolennikiem ewangelizacji przez media. Uważa, że skoro Pan Jezus powiedział: „Idźcie na cały świat...”, miał na myśli także świat mediów. Ojciec Knabit prowadził więc programy w Telewizji Polskiej, m.in. „Ojciec Leon zaprasza”, „Salomon” oraz „Credo”. Prowadził także program „Ojciec Leon zawodowiec” w kanale Religia.tv. Od 2017 roku jest współprowadzącym program „Sekrety mnichów” w TVP1. Od dziewięciu lat pisze bloga. Na bieżąco ukazują się też materiały związane z jego osobą: wypowiedzi, wywiady, relacje ze spotkań autorskich. Zawsze można go spotkać przy benedyktyńskim stoisku w czasie krakowskich targów książkowych i usłyszeć jego głos w mediach i na ambonach kościołów w Polsce i na świecie.

Wakacje w klasztorze

Rodzinne podróże w czasie, wakacje z dala od codziennego zgiełku, warsztaty, medytacje, cisza murów klasztornych – coraz więcej osób korzysta z oferty urlopowej przygotowanej przez benedyktyński opactwo w Tyńcu. Na wszystkich, którzy chcą tu spędzić wakacje, czeka bogata oferta rekolekcji, warsztatów kaligrafii i iluminatorstwa czy medytacji. Podczas pobytu w klasztorze można się wyciszyć, odpocząć od codziennego zgiełku i odnowić się duchowo. Do Tyńca przyciąga specyficzna duchowość benedyktyńska, oparta na liturgii, medytacji i lectio divina (forma modlitwy oparta na pogłębionej lekturze tekstów biblijnych). Niektórzy mówią, że do Boga jest wszędzie blisko, ale w Tyńcu jest chyba bliżej, dlatego korzystają z bogatej oferty rekolekcyjnej. Inni przyjeżdżają też indywidualnie, na dzień lub dwa, szukając wyciszenia, oderwania się od problemów.

Podczas pobytu ludzie włączają się w rytm życia, jaki panuje w zakonie, pomagają w drobnych pracach, uczestniczą w Mszach św. i wspólnej modlitwie, a gdy chcą побыć sami mogą pograć się w lekturze, pomedytować lub zwyczajnie pomyśleć z dala od pracy, codziennych obowiązków i szybkiego rytmu życia.

Oprócz pobytów wakacyjnych opactwo przygotowało specjalną ofertę dla rodzin, które w ciekawy sposób mogą spędzić niedzielne popołudnie. Na terenie opactwa odbywają się m.in. „Rodzinne podróże w czasie”, które są okazją do bliższego poznania układu średniowiecznych klasztorów i ich pomieszczeń. Rodzice w tym czasie zwiedzają ekspozycję muzealną. Dużym zainteresowaniem cieszy się także „Benedyktyńskie lato muzyczne”. To cykl koncertów odbywających się w wakacje.

Rekolekcje u benedyktyńskich

Każdy z nas poszukuje czasem wyciszenia, ucieczki od codzienności, zaszywania się gdzieś, gdzie można wyłączyć komputer i zapomnieć o telefonach. Rekolekcje zamknięte są organizowane w Tyńcu przede wszystkim dla osób świeckich. Odbywają się przez cały rok.

Wejście w rytm klasztornej modlitwy, spotkania z mnichami, konferencje, rozmowy, życzliwość i ciepło, cisza, niepowtarzalny urok tego prawie tysiącletniego Opactwa i wszechogarniający spokój – to idealne warunki, aby zastanowić się przez chwilę nad sensem codziennej gonitwy, powrócić do harmonii i równowagi. Każdy może znaleźć coś, co go interesuje.

Rekolekcje prowadzone są w niewielkich grupach, od kilkunastu do 40 osób. Tematyka jest szeroka i zróżnicowana, np. szkoła chrześcijańskiej medytacji, duchowość benedyktyńska dla świeckich, rekolekcje z postem według św. Hildegardy, rekolekcje w milczeniu, rekolekcyjne spotkania z ojcem Leonem Knabitem. Mniśi zapraszają także na organizowane cztery razy do roku dni skupienia. W opactwie odbywają się także ciekawe warsztaty i seminaria, które pomagają w duchowym rozwoju, a także służą poprawie relacji np. w małżeństwie.

DOMINIKA MAZUREK



Dobrze, że jesteście



FOT. WWW.PIKABAY.COM

Jedno z najwcześniejszych wspomnień mojego dzieciństwa dotyczy dziadka, który ochoczo nosił mnie „na barana” i zabierał na eskapady do wszystkich sąsiadów. Babcia natomiast niesamowicie pachniała domowym chlebem i ciasteczkami.

Babcia Zosia miała włosy do pasa, w dzieciństwie razem z kuzynami podglądaliśmy z ukrycia, jak je rozczesywała. Miała też piękne zielone oczy, patrzące z uwagą i twarz, jak jabłuszko zimą, pełną zmarszczek i bruzd. Dziadek Kostek na powitanie mocno przytulał i całował w czoło, a potem siadał w fotelu i wypytywał o nasze dziecięce sprawy. Wszystko było ważne: szkoła, koleżdy i pierwsze miłości. Humor go nie opuszczał i zawsze, w każdej sytuacji umiał znaleźć jakiś pozytywny aspekt.

Symbioza pokoleń

Dzieci pozbawione kontaktów z dziadkami w pewnym sensie nie mają prawdziwego dzieciństwa. Bo dziadkowie i wnuki po prostu się potrzebują. Dziadek i babcia są po to, żeby dawać wnukom swój czas, zapewnić poczucie bezpieczeństwa i miłości.

Swego czasu media opisywały historię pewnej kobiety – mamy dwóch córek, która widząc, jak bardzo jej dzieciom brakuje dziadków

i pamiętając swoje własne doświadczenia z dzieciństwa, postanowiła znaleźć dla Michaliny i Mileny babcie. Zamieściła ogłoszenie w gazecie:

„Szukamy babci do zaadoptowania (może być starsze małżeństwo bez rodziny), którą mogłabym się zaopiekować wraz z dwiema córkami w wieku wczesnoszkolnym (...). Chcemy tę babcie zabierać do siebie na święta, przynosić jej zakupy, pomagać. Mamy dom na wsi. Nie jestem zainteresowana stanem materialnym. Szukamy babci do kochania! Cena: bezcenna”.

Wiele samotnych babć odpowiedziało na to ogłoszenie. Od tego czasu rodzą się też rozmaite pomysły na to, jak pomagać w nawiązywaniu kontaktów pomiędzy przyszywanymi dziadkami a wnukami. Bo relacje wnucząt i dziadków są bezcenne. Nie zastąpią ich bliskie relacje z rodzicami czy rówieśnikami.

Przeżyliście czasów wiele

W 1999 roku Święty Jan Paweł II napisał list do ludzi w podeszłym wieku. Czytamy w nim: „Myślę ogarniam też was, którzy «przeżyliście już czasów wiele», drodzy ludzie starzy wszystkich języków i kultur. Kieruję do was ten List w roku, który Organizacja Narodów Zjednoczonych słusznie postanowiła poświęcić osobom w podeszłym wieku, aby zwrócić uwagę całego społeczeństwa na położenie tych, którzy dźwigając brzemień lat muszą często zmagać się z wieloma trudnymi problemami.

(...) W niniejszym Liście pragnę jedynie dać wyraz mej duchowej więzi z wami jako ktoś, kto z biegiem lat spostrzega, że coraz głębiej rozumie ten etap życia, i w konsekwencji odczuwa potrzebę bardziej bezpośredniego kontaktu ze swymi rówieśnikami, aby razem zastanowić się nad tym, czego wspólnie doświadczamy, poddając wszystko woli Boga, który ogarnia nas swoją miłością, a swą Opatrznością wspiera i prowadzi”.

Papież zwraca się także do młodych ludzi, aby uwrażliwić ich na problemy osób starszych: „Mówiąc o ludziach starych, muszę zwrócić się także do młodych z zachętą, aby towarzyszyli im swoją

obecnością. Wzywam was, młodzi przyjaciele, byście traktowali ich wielkodusznie i z miłością. Starsi potrafią dać wam znacznie więcej, niż możecie sobie wyobrazić. W Księdze Mądrości Syrachy znajdujemy na ten temat takie pouczenia: «Nie odsuwaj od siebie opowiadania starców, albowiem i oni nauczyli się go od swoich ojców» (8,9); «Stań na zgromadzeniu starszych: a [jeśli] kto jest mądry, przyłącz się do niego!» (6,34), ponieważ «starcom przystoi mądrość»”.

Radość z bycia razem

Kontakt ze starszym człowiekiem ubogaca. Relacje, jakie tworzą się na linii dzieci–dziadkowie są niepowtarzalne. To dziadkowie poszerzają horyzont dziecka o przeszłość. Życiowe doświadczenia pozwalają im patrzeć na wiele spraw w zupełnie inny sposób, dzięki czemu są często bardziej obiektywni niż rodzice. Przekazują tradycje rodzinne, uczą wielu rzeczy, opowiadają o świecie, którego dzisiaj już nie ma. Po co dziadkom wnuki? Żeby pękać z dumy na przedszkolnych przedstawieniach? Żeby w tajemnicy przed rodzicami częstować czekoladkami? Żeby opowiadać o czasach, kiedy mama i tata byli jeszcze mali? A może po to, żeby rozpieszczać, bawić się do upadłego i piec ciasta, które nigdzie tak dobrze nie smakują? Na pewno po to właśnie są.

Pojawienie się wnuka otwiera nowy etap w życiu starszych ludzi. Wnuki są tymi, którym dziadkowie są naprawdę potrzebni – pragną kontaktu, bycia razem, sprawiania radości. Dziadkowie i wnuki po prostu potrzebują się wzajemnie.

Być babcią/dziadkiem dzisiaj

W dzisiejszych czasach kryterium oceny człowieka opiera się na jego użyteczności. Zanika szacunek dla wieku, pojawia się obojętność, a nawet niechęć wobec ludzi starszych. Tymczasem ludziom starszym potrzebna jest akceptacja otoczenia i konieczność aktywnego uczestniczenia w życiu, we wszystkich jego dziedzinach – od społecznej po religijną. Seniorzy mogą spełniać niezwykle ważną rolę w wychowaniu młodego

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.

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



pokolenia. Nierzadko potrafią znakomicie kontaktować się z dziećmi, nie mogą zastąpić rodziców w pełnieniu roli rodzicielskiej, ale mogą ich wspierać pomocą, służyć radą i doświadczeniem.

Postęp, media, szybkie tempo życia, orientacja na „nowość” i „młodość” spowodowały, że doświadczenie osób starszych przestało być cenne. Ludziom starszym trudno nadążyć za współczesnością. Utracili swój prestiż i autorytet. Przemiany cywilizacyjne, konsumpcyjny styl życia, kult wartości materialnych, praca i pogoń za pieniędzmi, realizacja własnego szczęścia poprzez rozwój osobisty (karierę zawodową) – wszystko to ma wpływ na nasze wzajemne relacje. Na skutek coraz szybszego tempa życia, wymagającego od rodziców dużego zaangażowania się w sprawy pozarodzinne, niedostatków finansowych, a co za tym idzie sytuacji stresowych, powstaje wyraźna luka emocjonalna, boleśnie odczuwana przez dzieci i młodzież. W tej sytuacji rolę babci i dziadka jest jej wypełnienie poprzez dawanie wsparcia wnukom, poświęcania im czasu, uwagi i zainteresowania bez „patrzenia na zegarek”.

Bezcenne relacje

Ojciec Święty Jan Paweł II w cytowanym Liście nawołuje do tego, abyśmy znów spojrzeli na życie jako całość z właściwej perspektywy. Także starość ma do odegrania swoją rolę w procesie stopniowego dojrzewania człowieka zmierzającego ku wieczności. Papież pisze: „Ludzie starszy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczyć ich ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest

teraźniejszość. Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń.

Kruchość ludzkiego istnienia, w sposób najbardziej wyrazisty ujawniająca się w starszym wieku, staje się w tej perspektywie przypomnieniem o wzajemnej zależności i nieodzownej solidarności między różnymi pokoleniami, jako że każdy człowiek potrzebuje innych i wzbogaca się dzięki darom i charyzmatom wszystkich”.

Dobrze, że jesteście

A. Haley pisze: „Nikt nie jest w stanie zapewnić dzieciom tego, co mogą im dostarczyć dziadkowie: to Oni obsypują pyłem gwiazd życie swoich wnucząt”. Pięknie i poetycko, ale też bardzo prawdziwie.

Dziadkowie są źródłem wsparcia dla rodziców, osobami, którym z pełnym zaufaniem mogą powierzyć swoje dziecko, bez obaw o jego bezpieczeństwo. Dla wnuków są często wspaniałymi towarzyszami zabaw, cierpliwymi słuchaczami, powiernikami tajemnic, pocieszycielami, wzorami do naśladowania. Dziadkowie także otrzymują wiele od swoich wnuków. Często to właśnie oni pomagają odnaleźć się im we współczesnym świecie, towarzyszą podczas codziennych obowiązków, mobilizują do aktywności i odkrywania nowinek. Relacja z wnukami jest wyjątkowa. Dziadkowie, dzięki zebrany w ciągu życia doświadczeniom, służą dzieciom nie tylko opieką, ale przede wszystkim są źródłem mądrości i przekazicielami tradycji. Powinni zatem wspierać rodziców w wychowaniu dziecka, towarzyszyć, służyć radą, ale nie wyręczać.

Warto pielęgnować relacje dziadków z wnukami. Prawidłowe, pozytywne więzi międzypokoleniowe są jednym z gwarantów szczęścia całej rodziny.

MONIKA NOWAK

*Babcia to są mile ręce,
Ksiązka, herbata słodka,
Śmieszne słowa w dawnej piosence,
Suknia dla lalki i szarlotka.*

*Babcia to bajka, której nie znamy,
Pudełeczka, perfumy, włóczka,
Babcia to mama mojej mamy,
A ja jestem wnuczka.*

(Anna Kamieńska)

*Kto ci powie o dawnych latach
tych lat naoczny świadek.
Jak kraj nasz rośnie, jak ludzie rosną
opowie ci twój dziadek.*

*Otworzy serce, kieszeń otworzy,
podsunie czekoladę.
Z twoich sukcesów zawsze się cieszy.
Kto? No wiadomo dziadek.*

*A jak coś spsosisz, a jak naknocisz
jak trzeba spytać o radę –
to kto za uszy wyciągnie z biedy?
Wiadomo – zawsze dziadek!*

(Wanda Chotomska)

Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.



Dzieci czekają na miłość

– Skąd się u was biorą dzieci? – pewnego dnia czteroletnia Marysia zapytała ciocię Beatę.
– Czasem dziecko rośnie w brzuchu nie u tej mamy, u której powinno – odpowiedziała ciocia. – Potem się rodzi i trafia do nas, a my szukamy prawdziwej mamy.



ZRANIONE DZIECI

Państwo Beata i Antoni Dzierżanowscy z Opola byli rodzicami zastępczymi dla 18 dzieci. Opiekowali się noworodkami, które trafiały do nich prosto ze szpitala, a także starszakami, które odbierano z rodzin niewydolnych społecznie. Dom pani Beaty i pana Antoniego był jak przystań, w której dzieci znajdowały ukojenie, nabierały sił i uczyły się radości. Z takim pakietem trafiały potem do rodzin adopcyjnych.

Do państwa Dzierżanowskich trafiła dziewczynka, której mama aż do porodu uważała, że po prostu boli ją pęcherz, a także okaleczone siostrzyczki i chłopczyk na głodzie alkoholowym. Od czasu do czasu pan Antoni dorzuca historie z nutą czarnego humoru. Na przykład zdesperowana mama dała w internecie ogłoszenie, że sprzedaje dziecko. Nie wiedziała,

że to czyn karalny i lepiej pójść do ośrodka adopcyjnego i zrzec się praw rodzicielskich.

ADOPCJA – AKT MIŁOŚCI

Pani Beata i pan Antoni wiedzą, że nie wszyscy rodzice biologiczni dorośli do bycia mamą i tatą. Bez względu na to, co było powodem adopcji, zawsze prosili rodziców adopcyjnych: „Nie mówcie źle o rodzicach biologicznych, bo nie da się zbudować szczęścia na nienawiści”. Z drugiej strony o wielu biologicznych rodzicach, których poznali, mogą powiedzieć: „Oddanie dziecka do adopcji było z ich strony największym aktem miłości”.

Misja państwa Dzierżanowskich rozpoczęła się w 2003 r., gdy pani Beata przeszła na wcześniejszą, nauczycielską emeryturę, i trwała do 2014 r. Choć dopadało ich zmęczenie, zawsze byli pewni

celu swojej misji: przekonać dziecko, że jest kochane i nadać mu tożsamość. Powiedzieć, kim jest.

„PAWEŁEK DZIERŻANOWSKI”

Paweł cierpiał na zespół zaburzonych więzi. Chłopcem, który do wszystkich mówił po imieniu, opiekowała się babcia. Kiedy młodsza siostra Pawełka miała niecałe dwa latka, konkubent mamy odszedł do innej kobiety, z którą też miał dziecko. Mama Dorota pomyślała, że łatwiej będzie znaleźć nowego partnera bez płaczącej się pod nogami dwulatki. Poszła więc do sądu i zrzekła się praw rodzicielskich do córeczki. Pani kurator skojarzyła, że to świetna okazja, aby zabrać z tej rodziny także Pawełka. Babcia, choć kochająca, chorowała na schizofrenię i traktowała go jak malutkie dziecko.

Pięciolatek spał z nią w jednym łóżku, używał smoczka, nie potrafił się ubrać, rozebrać, ani nawet umyć rąk. Ze zwierząt znał psa, kota i kurę. Ze żyrafa to żyrafa, zapamiętał po trzeciej wycieczce do zoo.

Po interwencji kuratora sąd rodzinny wydał postanowienie o odebraniu chłopca z rodziny i umieszczeniu go w tzw. krótkoterminowej rodzinie zastępczej, czyli u Dzierżanowskich.

Gdy przywieźli go do swojego domu, przez chwilę interesował się automatycznie zamykaną bramą garażową, ale trudno było go zachęcić, żeby wysiadł z auta. To był dla niego zupełnie inny świat. „A wy nie oglądacie *Pierwszej miłości* i nie jecie zupek chińskich?” – dziwił się. „Ciociu, a skąd są te kredki?” – pytał panią Beatę. „Kupiłam ci, bo cię lubię” – odpowiadała nowa ciocia. „W domu też miałem kredki. Dorota przyniosła mi ze śmietnika.”

Wszystkie spotkane osoby Paweł pytał o imię i nazwisko, więc się przedstawiali: Beata Dzierżanowska, Antoni Dzierżanowski, Kasia Dzierżanowska, Marcin Dzierżanowski... „A ja jak się nazywam?” – chciał wiedzieć. „Ty jesteś Pawełek” – odpowiadała ciocia w myśl zasady, by nie podawać dzieciom ich prawdziwych nazwisk, żeby je jak najszybciej zapomniały. „Ale jak się nazywam?” – dopytywał przedszkolak. „Będiesz miał takie samo nazwisko, jak twoi nowi rodzice” – uspokajała go pani Beata. „Dobrze, ale teraz jestem Dzierżanowski” – tłumaczył sobie.

56 tys.

Tyle dzieci przebywało w 38,5 tys. rodzin zastępczych i rodzinnych domach dziecka w Polsce w 2016 r. Niestety, wzrasta liczba placówek wychowawczych, a maleje liczba rodzin zastępczych, które są najlepszym środowiskiem wzrostu dla dziecka.



Tożsamość dawała mu poczucie bezpieczeństwa, dlatego ciocia poprosiła, aby przedszkolne krzeselko i półkę w szatni podpisać: „Pawełek Dzierżanowski”.

Teraz chłopczyk ma inne nazwisko – po rodzicach, którzy go zaadoptowali i pokochali na zawsze. „Wiesz, ciociu – mówił do cioci Beaty po przeprowadzce do domu. – U Doroty nie było mi dobrze. Ale u mamy jest mi dobrze”.

NIE BÓJCIE SIĘ

Kiedy Dzierżanowscy byli rodziną zastępczą, pan Antoni prowadził domową kronikę, w której odnotowywał postępy i ważne chwile z życia dzieci. Pewnego dnia napisał:

Zakończyliśmy kolejne zadanie, Michał i Kubuś są ze swoimi „nowymi” rodzicami. Przygotowywaliśmy chłopców na tę sytuację, jak tylko potrafiliśmy. Były niekończące się rozmowy i opowieści o dzieciach, które najpierw były u nas, a potem zamieszkały w nowych domach, bo „znaleźli” się ich rodzice. Beata brała album ze zdjęciami i pokazując kolejne fotki, przedstawiała historię poszczególnych pociech. „Mamusia i tatuś już was znaleźli i jak tylko przygotowują dla was łóżeczka i kupią foteliki do samochodu, to po was przyjadą” – powiedziała do chłopców, a właściwie powtarzała to w kółko. Michał siedział na jej kolanach i słuchał z otwartą buzią. Gdy opowieść dobiegała końca, prosił: „Jeszcze raz!”.

Choć misja pani Beaty i pana Antoniego dobiegła końca, ciągle są dzieci, które czekają na nowe domy. – Z przyjęciem dziecka zawsze związany jest strach – wyjaśniają ciocia i wujek. – Przyjmując noworodka, tajemnicą są dla nas jego geny i pochodzenie. Przyjmując starsze dziecko, obawiamy się, czy poradzimy sobie z trudnymi doświadczeniami, które pamięta. Jednak lęk nigdy nie może być silniejszy niż miłość. Kiedy się boisz, popatrz w oczy dziecka, które tylko na nią czeka.

RAZEM Z NAMI RATUJ ŻYCIE DZIECI NIENARODZONYCH I WPŁAĆ DAR SERCA JUŻ DZIŚ!

Bank Pekao SA Oddział w Krakowie
93 1240 4650 1111 0000 5150 8401

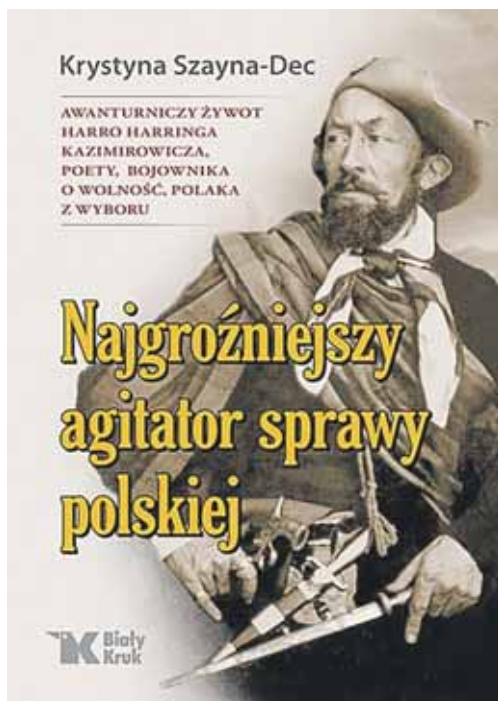


Polskie Stowarzyszenie
Obrońców Życia Człowieka

Ulotka została przygotowana przez Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka,
ul. Krowoderska 24/6, 31-142 Kraków, NIP: 679-25-66-512.

Więcej bezpłatnych materiałów edukacyjnych na www.pro-life.pl.

WARTO PRZECZYTAĆ

**HARRO HARRING – ZAPOMNIANY BOJOWNIK SPRAWY POLSKIEJ**

O XIX-wiecznym niemieckim rewolucjonście Harro Harringu do niedawna wiedziało w Polsce niewiele osób. Znali go najwyżej niektórzy historycy i badacze literatury niemieckiej. A przecież ten człowiek sporą część swojego burzliwego życia poświęcił na propagowanie sprawy Polski i jej niepodległości. Jego utwory związane z Polską były czytane i dyskutowane w ówczesnej Europie, on sam wielokrotnie zabierał głos w kwestii przywrócenia wolności naszemu krajowi. Utrzymywał kontakty z przedstawicielami Wielkiej Emigracji, przekładał poezję Mickiewicza, a nawet spędził dwa lata w Warszawie. Tymczasem w Polsce Harring prawie nie istniał. Poza paroma naukowymi artykułami nie było publikacji o nim, w polskiej Wikipedii próżno było szukać jego biogramu, a nazwisko Harro Harring nic nie mówiło nawet wykształconemu Polakowi.

Szansą na zmianę tego stanu rzeczy jest biografia Harro Harringa autorstwa dr Krystyny Szayny-Dec. Ta germanistka z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Krośnie od dawna interesowała się postacią Harringa, badała jego życiorys, twórczość i jej recepcję. Owocem tych badań stała się popularnonaukowa książka zatytułowana „Najgroźniejszy agitator sprawy polskiej”. Harro Harring Kazimirowicz (1798–1870)” wydana przez krakowską oficynę Biały Kruk. Podtytuł pracy brzmi natomiast: „Awanturnicze życie poety, romantyka, ułana, bojownika o wolność, Polaka z wyboru”.

Bo rzeczywiście takie – awanturnicze – było życie tego niezwykłego człowieka.

Urodził się w duńskim Szlezwiku–Holsztynie, ale całe życie posługiwał się w mowie i piśmie językiem niemieckim, należał też do niemieckiej kultury. Za młodu studiował malarstwo, ale szybko wszedł w środowisko radykalnie demokratycznych organizacji studenckich i zaangażował się w walkę o zjednoczenie Niemiec. Na fali idealizmu wyjechał do Grecji, by wziąć udział w tamtejszym antytureckim powstaniu niepodległościowym. Potem porzucił malarstwo i zajął się pisaniem. Tworzył wiersze, opowiadania i dramaty w dominującym wówczas stylu romantycznym, a twórczość ta przyniosła mu rozgłos w Europie.

Pod wpływem miłości do arystokratki polskiego pochodzenia zaciągnął się na służbę w armii Królestwa Kongresowego. Poznał realia uzależnienia tego namiastka Polski od Rosji i wybryki carskiego namiestnika – wielkiego księcia Konstantego. Zetknął się w członkami sprzysiężenia Piotra Wysockiego, którzy wtajemniczyli go w plany powstania. Zagrożony aresztowaniem uciekł z Polski, a władze rosyjskie wystawiły za nim obowiązujący przez długie lata list gończy.

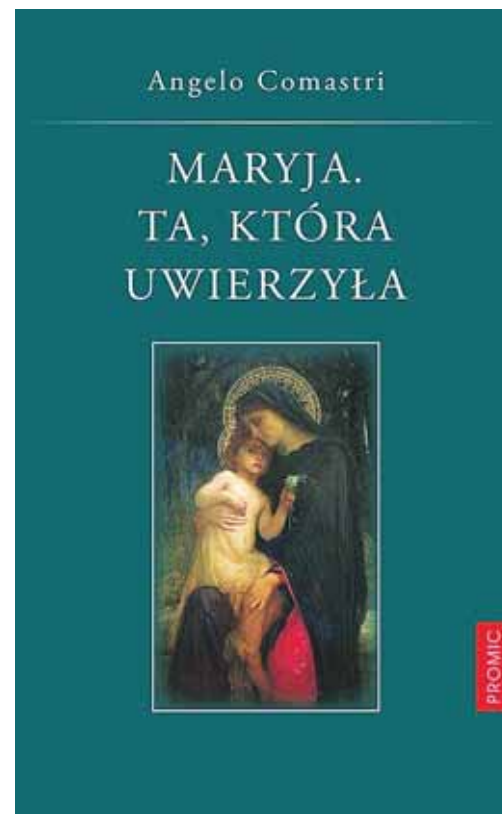
Odtąd Harring zawodowo poświęcił się działalności rewolucyjnej na rzecz demokracji Europy i walki z gnębiącymi ją monarchistycznymi reżimami. Przygotowywał powstanie w Niemczech, wziął udział w rewolucyjnej wyprawie do Sabaudii, związał się z włoskimi karbonariuszami. Uznawany za niebezpiecznego wichrzyciela był wydalany z kolejnych krajów lub zamykany w więzieniach. Działal w Szwajcarii, Włoszech, Francji, Wielkiej Brytanii, Danii, Norwegii, a nawet Brazylii i Stanach Zjednoczonych. Z tych ostatnich wrócił do Europy na wieść o wybuchu Wiosny Ludów. Cały czas pisał i publikował, a spod jego pióra wyszło blisko 100 tomów. Pod koniec życia, trapiiony nędzą i manią prześladowczą, osiadł na wyspie Jersey, gdzie zginął śmiercią samobójczą.

Ten krótki opis nie oddaje w pełni barwności i burzliwości życiorysu Harringa. By się z nim w pełni zapoznać, sięgnąć trzeba po przystępnie napisaną książkę dr Szayny-Dec. To zasługa tej badaczki, że przybliżyła polskim czytelnikom tę niezwykłą, a jakże ciekawą postać. Za jego głębokie zaangażowanie na rzecz sprawy polskiej winniśmy mu pamięć.

PAWEŁ STACHNIK

Krystyna Szayna-Dec,
„Najgroźniejszy agitator sprawy polskiej”,
Biały Kruk, Kraków 2018.

Wydawnictwo Biały Kruk
ul. Szwedzka 38, 30-324 Kraków
Tel: 12 260 32 40,
12 260 32 90, 12 254 56 02
e-mail: marketing@bialykrak.pl

**ANGELO COMASTRI – MARYJA, TA, KTÓRA UWIERZYŁA**

To urzekający portret Maryi jako wzoru wiary, portret Tej, której życie było arcydziełem miłości, pokory i ufności. W podróży ku źródłom chrześcijańskiej tożsamości autor ukazuje zdarzenia z Jej życia w formie czułych literackich impresji. Prowadzi nas niekiedy słabo uczęszczanymi ścieżkami myśli, odnosząc się do szerokiego kontekstu europejskiej współczesności, zapraszając do medytacji nad historią Maryi, ale i naszą. Ujawnia też losy wplecione w teraźniejszość, zagubione w mroku, oderwane od wiary, a w końcu oświetlone mocą Magnificat, i przywrócone Bogu. Pokazuje pychę i szaleństwo Napoleona, nawrócenie Paula Claudela, Boże Narodzenie Jeana-Paula Sartre'a, wspomina Benedettę Bianchi Porro... Te historie nadają dodatkowy wymiar opowieści o Tej, która stała się wzorem wiary.

Kardynał Angelo Comastri jest wikariuszem generalnym Państwa Watykańskiego, archiprezbiterem Bazyliki Watykańskiej, przewodniczącym Fabryki Świętego Piotra, autorem wielu książek.

Wydawnictwo Promic
www.wydawnictwo.pl
ul. Św. Bonifacego 9/1
02-914 Warszawa
tel. 22 651 90 54,
e-mail: sprzedaz@wydawnictwo.p

Ziołowe wsparcie przy nadciśnieniu



Z nadciśnieniem najczęściej borykają się seniorzy, jednak coraz częściej na tę przypadłość cierpią także młodzi ludzie. Fakt, tempo życia i poziom stresu fundowany nam codziennie nie sprzyja zdrowiu. Wcześniej czy później odbija się na naszym samopoczuciu. Jedną z częstych dolegliwości związanych ze stresującym trybem życia jest właśnie nadciśnienie tętnicze. Jeśli to także Twoja przypadłość poznaj naturalny sposób na obniżenie ciśnienia i ochronę serca.

Stres, a ciśnienie krwi

Kiedy ktoś nas rozżołości, czy coś nas denerwuje często używamy stwierdzenia – że ktoś lub coś podnosi nam ciśnienie. Faktem bowiem jest, że każde negatywne oddziaływanie na nas drugiej osoby czy nadmiar problemów, rodzi stres, a ten uaktywnia układ współczulny, mający na celu mobilizację organizmu do walki bądź ucieczki. Wówczas w naszym organizmie krew zaczyna szybciej krążyć w krwiobiegu, serce przyspiesza liczbę skurczów, podnosi się ciśnienie krwi. Mięśnie napinają się chroniąc się przed potencjalnym ciosem. Wszystkie organy wewnętrzne zostają silniej ukrwione, pracują dzięki temu wydajniej. Cały organizm jest zmobilizowany do przetrwania. Taką reakcję organizmu odziedziczyliśmy po naszych przaprzodkach, którzy musieli chronić się w ten sposób np. przed dzikimi zwierzętami. My dzisiaj wprawdzie mamy inne bodźce stresujące, jednak reakcja organizmu nie zmieniła się. Mało tego jesteśmy narażeni na coraz większą dawkę stresu długotrwałego, który z czasem może doprowadzić do rozwoju miażdżycy.

Stres jest także przyczyną nadciśnienia tętniczego. Podczas działania bodźca zewnętrznego wzrasta wartość ciśnienia tętniczego, który wraca do normalnych wartości po ustaniu działania tego bodźca. Jeśli jednak jesteśmy pod jego wpływem permanentnie, co dzieje się np. w pracy, to działamy ciągle z podwyższonym ciśnieniem, a organizm nie ma możliwości na regenerację. Jak można się łatwo domyślić daje to się we znaki w postaci dolegliwości ze strony układu krwionośnego.

Naturalna ochrona przy nadciśnieniu

Aby ochronić się przed nadciśnieniem związanym ze stresującym trybem życia najlepiej byłoby ograniczyć ilość bodźców wywołujących u nas stres. Nie zawsze jest to możliwe, bo stresować może wszystko, a wiele zależy od naszego nastawienia do życia czy naszego temperamentu. Skoro więc żyjemy w takim a nie innym środowisku i jesteśmy narażeni na różnego rodzaju stresujące bodźce, jedyne co możemy zrobić to ograniczyć ich wpływ na nasze zdrowie. Jeśli więc cierpimy na wysokie ciśnienie, w pierwszym kroku powinniśmy udać się do lekarza, aby stwierdzić co jest jego przyczyną. Jeśli okaże się że nasz stan nie wymaga przyjmowania leków warto sięgnąć po ochronę w postaci naturalnych środków takich jak np. głóg. Jest to ciemny krzew rosnący w Polsce w lasach i zaroślach a także w niższych partiach górskich. Medycyna naturalna wykorzystuje kwiaty głogu, które zbiera się na przełomie maja i czerwca. Kwiaty te zawierają flawonoidy, kwasy trójterpenowe, procyjanidy, fitosterole i sole mineralne. W lecznictwie używa się

także owoców głogu, które zbiera się we wrześniu kiedy już są dojrzałe. Owoce głogu mają podobny skład do kwiatów, dodatkowo zawierają także nieznaczne ilości witaminy C i prowitaminy A. Preparaty z głogu stosuje się przede wszystkim w chorobach serca m.in. chorobie wieńcowej czy zaburzeniach rytmu serca. Związki flawonoidowe zawarte w kwiatach i owocach głogu działają rozkurczowo na naczynia wieńcowe serca, a tym samym zwiększają dopływ krwi bogatej w tlen do serca. Dzięki temu poprawia się praca tego narządu, zmniejszają się bóle oraz duszności. Z kolei procyjanidy obniżają ciśnienie krwi, dlatego powinny po nie sięgać osoby borykające się z nadciśnieniem tętniczym. Dodatkowo głóg wykazuje właściwości uspokajające co dla osób zestresowanych jest niezmiernie ważne. Najczęściej głóg pije się w postaci naparów. Forma ta jednak nie zawsze się sprawdza, bo jak tu w zabieganym życiu znaleźć czas na rytuał parzenia głogu? I tu na myśl przychodzi Cukierki Głogowe firmy Reutter, których formuła jest rekomendowana dla osób pracujących, podróżujących, żyjących pełnią życia, a jednocześnie chcących w naturalny sposób wspierać swój układ sercowo-naczyniowy. W Cukierkach Głogowych firmy Reutter znajdziemy nie sok z głogu, lecz wysokiej jakości dobroczynny ekstrakt z liści i kwiatów głogu. Składniki produktu są naturalnego pochodzenia. Bez syntetyków!

Regularnie przyjmowany ekstrakt z głogu wspomaga mięsień sercowy oraz korzystnie wpływa na regulację krążenia krwi. Cukierki głogowe Reutter jako jedyne w Polsce cukierki z wyciągami roślinnymi wyróżnione zostały przez prestiżową Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze, co potwierdza ich wysoką jakość. Produkt można nabyć w aptekach oraz zielarniach co gwarantuje, że były odpowiednio dostarczone i są właściwie przechowywane.

Nadciśnienie tętnicze dotyka coraz więcej osób. Często jego przyczyną jest stres. Skoro nie mamy możliwości ograniczenia stresujących nas bodźców, możemy chronić się przed jego skutkami. W walce z nadciśnieniem wspomóż nas natura w postaci preparatów z głogu. Regularne przyjmowanie zwłaszcza tych wysokiej jakości produktów to dobry sposób na dbanie o układ krwionośny przed skutkami stresu.

Cukierki Głogowe renomowanej firmy Reutter to współczesny sposób na dostarczenie organizmowi cennych składników jakim jest m.in. ekstrakt głogu. Reutter dba o swoją wysoką gatunkowość produktów oraz o zaufanie klienta. Dlatego stosuje wyselekcjonowane składniki i nie oszczędza na ich cenie i jakości. Fabryka Reutter jest pionierem w produkcji Cukierków Głogowych.

Warto wiedzieć, że Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały.

Produkt renomowany produkowany w Niemczech, z którego korzysta wiele zadowolonych ludzi. Innym przykładem uznanych ziołowych cukierków także Reuttera są wyśmienite Cukierki Szałwiowe wspomagające gardło, krtań, nawilżające śluzówkę jamy ustnej, które rokrocznie zdobywają szaczone wyróżnienia. Należy dodać, że zawierają nie sok tylko znacznie droższy i wyselekcjonowany naturalny ekstrakt i olejek szalwiowy. Kolejne warte polecenia to Cukierki Żeńśieniowo-Imbirowe z naturalnymi wyciągami z tych mocnych korzeni. W dobie częstego smogu, coraz bardziej zatrutej atmosfery czytajmy etykiety na produktach, stawiajmy na wysoką jakość, doświadczenie producenta, stare receptury z naturalnych i wysokiej jakości składników.

Dobrym przykładem jest firma Reutter.



Dobroczynne Cukierki Głogowe firmy Reutter są dostępne w aptekach i zielarniach.

Zdrowie z natury

DĄBRÓWKA ROZŁOGOWA – ZAPOMNIANY LEK

Dąbrówka rozłogowa *Ajuga repens* to dobrze znana roślina rozkwitająca z nastaniem wiosny. Przez długi czas nikt się nią nie interesował w leczeniu. Najnowsze badania kliniczne sugerują jednak wprost, że to wyjątkowa roślina, która potrafi ulżyć człowiekowi w wielu trudnych do opanowania chorób współczesnego świata. Poświęciłem jej cały rozdział w mojej książce „Zioła z polskich łąk”.

KWITNIE DO POŁOWY CZERWCA

To roślina wieloletnia wrastająca zwykle do wysokości 25–35 cm. Wydaje dość długie rozłogi, stąd nazwa gatunkowa. Liście ma nieco owłosione albo zupełnie nagie, zwłaszcza te dolne, pokarbowane, ich kształt jest podłużny lub jajowaty, górne są dość krótkie i niemal obejmują łodygę. Kwiatostan ma postać dość okazałego kłosa z kwiatami w kolorze raczej szafirowym, rzadziej niebieskim. Kwitnienie dąbrówki trwa od kwietnia do mniej więcej połowy czerwca.

Wartość leczniczą ma ziele dąbrówki, które należy zbierać albo w momencie, kiedy pączki kwiatowe prawie się rozwijają, albo zaraz na początku kwitnienia. Suszy się je w miejscu przewiewnym i zadaszonym. Kiedy surowiec zielarski będzie wystarczająco suszy, pakujemy go do suchych, szczelnych pojemników.



FOT. Z.T. NOWAK

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI

Dąbrówka rozłogowa zasłynęła ostatnio w medycynie jako roślina bardzo przydatna w leczeniu zmian alergicznych na skórze – atopowego zapalenia skóry i wyprysku alergicznego. Właściwość tę zawdzięcza przede wszystkim zawartości kwasu rozmarynowego

o potwierdzonym naukowo działaniu przeciwzapalnym. Tu można stosować ją w postaci przemywań lub okładów, np. ze świeżego, zmiążdżonego ziele z niewielką ilością oleju z nasion wiesiołka lub lnu, ale również wewnętrznie w postaci naparu. Okłady z ziele tej rośliny niosą ulgę dla zmęczonych, piekących, łzawiących oczu m.in. o podłożu alergicznym. Oddalają zapalenie spojówek.

Odwarem lub naparem z tej rośliny korzystnie jest przemywać skórę lub dodawać je do kąpieli leczniczych przy trądziku, zwłaszcza łojotokowym. Można nimi płukać włosy przy ich nadmiernym wypadaniu, łysieniu i łojotoku.

Ziele dąbrówki przyspiesza gojenie się ran, owrzodzeń, ropni – tu również zaleca się świeżo zmiążdżone ziele wymieszać z niewielką ilością oleju wiesiołkowego, rokitnikowego lub tranu. Odtruwa organizm, wspomaga leczenie reumatyzmu i artretyzmu, poprawia pracę wątroby i wspiera proces regeneracji jej komórek (hepatocytów) oraz ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy. Wpływa moczopędnie i pobudza metabolizm w organizmie. Według niektórych źródeł zielarskich leczy chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Są ponadto doniesienia, z których wynika, że dąbrówkę można zalecać przy nadczynności tarczycy, gdyż pomaga złagodzić następstwa tej dolegliwości, np. przyspieszoną pracę serca.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

SZCZAW JAKO ROŚLINA LECZNICZA

Podczas naszych letnich wędrowek po łąkach i miejscach opuszczonych możemy bez problemu spotkać wiele cennych gatunków roślin leczniczych. Nasze łąki i pastwiska to jedna wielka apteka, z której człowiek może czerpać za darmo mnóstwo wartościowych leków. Właśnie takim wspaniałym roślinom poświęciłem moją obszerną książkę „Zioła z polskich łąk”. Wśród nich są także gatunki szczawiu.

Na łąkach i pastwiskach, nieużytkach i miedzach, można spotkać szczaw lancetowaty (*Rumex hydrolapathum*), kędzierzawy (*R. crispus*), skupiony (*R. conglomeratus*) oraz tępolistny (*R. obtusifolius*). Niemal wszystkie te gatunki nazywa się powszechnie w uproszczeniu kobylakami, choć osobiście uważam, że taką nazwę powinno się stosować raczej w odniesieniu do szczawiu polnego (*R. acetocella*). Niekiedy stosuje się jeszcze inne potoczne nazwy, jak kobyliki szczaw i koński szczaw.

Są to rośliny wieloletnie, dość wytrzymałe na niesprzyjające warunki środowiska. Wrastają do wysokości od 100 do 200 cm (np. szczaw lancetowaty). Mają liście najczęściej zastrzone, lancetowate, mniej lub bardziej szerokie. Ich smak jest kwaskowaty. Kwiaty tych roślin, w zależności od gatunku, zebrane są w wiechy o różnej wielkości, a ich kolor jest czerwono-brunatny lub pomarańczowo-brunatny. Wszystkie wymienione gatunki szczawiu



FOT. Z.T. NOWAK

kwitną od czerwca do sierpnia. Rośliny te mają także bardzo dobrze rozbudowany korzeń, sięgający głęboko w ziemi.

GROMADZI DUŻO ŻELAZA

To właśnie korzenie stanowią lek. Wykopuje się je albo późną jesienią, albo wczesną wiosną,

a następnie suszy w miejscu dostatecznie przewiewnym, zadaszonym.

W korzeniu tej rośliny wyróżniamy przede wszystkim garbniki (mniej więcej 5%), oksymetyloantrachinony (około 4%), kwas chryzofanowy, szczawiany, witaminę C oraz dużo żelaza (nawet 0,63%).

POBUDZA PRACĘ WĄTROBY I TRZUSTKI

Szczaw wykazuje głównie sprawdzone działanie przeciwbiegunkowe. Zaleca się go również w zaburzeniach trawienia, np. dla pobudzenia czynności wątroby i trzustki, gdyż wzmacnia funkcje wydzielnicze tych organów. Od dawna bywa poza tym zalecany w bolesnych skurczach żołądka. Stanowi sprawdzony lek przeciwzapalny. Działa krwiotwórczo (zasługa łatwo przyswajalnego żelaza). Hamuje rozwój grzybów drożdżoidalnych i bakterii bez-tlenowych. Bywa także zalecany w alergii.

LECZENIE SZCZAWIEM NIE DLA KAŻDEGO

Kuracji szczawiem nie można proponować ludziom o skłonnościach do stanów zapalnych stawów, do tworzenia się kamieni nerkowych i zmagających się ze stwierdzoną kamicą nerkową. Nie wolno podawać żadnych leków opartych na szczawiu chorym na osteoporozę, gdyż szczawiany blokują wchłanianie wapnia w organizmie.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

Iga Świątek: Nadzieja polskiego tenisa

Wwielkim stylu wygrała juniorski Wimbledon. W całym turnieju straciła tylko jednego seta. Została czwartą Polką (po Aleksandrze Olszy i siostrach Radwańskich), której udało się ta sztuka. Iga Świątek to wielki tenisowy talent i spore już umiejętności. To nadzieja polskiego tenisa na sukcesy w przyszłości.

17-latką z Warszawy postrzegana jest jako następczyni Agnieszki Radwańskiej, choć gra zupełnie inaczej niż nasza mistrzyni. Pochodząca ze sportowej rodziny Iga (ojciec Tomasz, był wioślarzem, olimpijczykiem z Seulu) znalazła już smak wielkoszlemowego triumfu wśród junierek. W tym roku wygrała na kortach Rolanda Garrosa grę podwójną w parze z Amerykanką Cathy McNally. W ubiegłym sezonie podczas Australian Open z Mają Chwalińską awansowały do finału.

Jakie to uczucie wygrać Wimbledon?

Dopiero jak ta presja ze mnie uleci, poczuję pewnie pełną, prawdziwą radość z sukcesu. Strasznie się stresowałam, choć gdy wychodziłam na kort nr 1 doszłam do wniosku, że jestem w swoim żywiole. Te wielkie trybuny i publiczność uświadomiły mi, że właśnie po to gram w tenisa. Odkryłam, że lubię sprawić, by ludzie dobrze się bawili. Żeby klaskali, żeby był show. Odkryłam, że w duszy tego chcę. Wcześniej tego nie czułam, przekonałam się o tym dopiero w finale.

Za rok czeka cię debiut wśród senierek...

Za rok zagram w turnieju głównym dzięki „dziękuję” i mam nadzieję, że to będzie dla mnie niesamowite przeżycie. Mam nadzieję, że nie skończy się na pierwszej rundzie. Przede mną jeszcze mnóstwo pracy, by w 2019 roku dobrze się zaprezentować. Puchar za zwycięstwo był ważny, bardzo ładny, choć szybko mi go zabrano. Poczulałam jednak, że to cenna rzecz, że jak go upuszczę, poobijam i stłukę, to będę miała problemy... (śmiech). Na finał przyjechała z Warszawy rodzina, ale to jest bardzo ważne przeżycie nie tylko dla mnie, ale dla wszystkich, którzy przyczynili się do sukcesu. Dobrze, że mieli okazję tu być. Ze starszą siostrą



Mistrzyni juniorskiego Wimbledonu-Iga Świątek i pokonana w finale Szwajcarka Leonie Kung.

Agatą zaczynałam grać w tenisa. Ona trenowała, a ja wtedy odbijałam sobie pod ścianą. Bardzo cieszę się, że też tutaj przyleciała. Na początku chciałam być lepsza tylko od niej. No i to w sumie nie był taki zły pomysł.

Dotychczas nie bardzo lubiłaś korty trawiaste...

Przez pierwsze trzy mecze nie bardzo czułam tą nawierzchnię. W meczu ćwierćfinałowym po raz pierwszy polubiłam trawę. Czułam każde uderzenie. Wreszcie miałam dobry timing i tak pozostało. Duża w tym zasługa moich trenerów, którzy powiedzieli mi, co robić przed tym pojedynkiem. Zrobiłam trening siłowy, który bardzo dużo mi dał. Generalnie zawsze jest taki plan, by kontrolować grę, mieć inicjatywę i nie odpuszczać, ale nie zawsze to wychodzi.

Która nawierzchnia jest twoją ulubioną?

Zawsze uwielbiałam grać na mączce, ale kiedy wróciłam po kontuzji (skręcenie stawu skokowego, półroczna przerwa w ubiegłym roku-przyp. ab) to grałam na hard-korcie. Właściwie jeszcze nie wiem, co lubię najbardziej. Zobaczymy pod koniec roku. Nie umiem już ocenić, która nawierzchnia jest moją najsłabszą. Mówiłam kilka razy, że trawa, bo tak czułam z przeszłości i wtedy, gdy tu w poprzednim tygodniu przyjechałam. A teraz sama już nie wiem, no przecież jednak wygrałam. Na pewno z meczu na mecz się do niej przyzwyczajałam i teraz coraz lepiej ustawiam się na niej do uderzeń. W mojej grze jest coraz więcej automatyzmu

Mówi się o tobie jako następczyni Agnieszki Radwańskiej. Jak to odbierasz?

Czuję się z tym super! Z jednej strony to dla mnie ogromny zaszczyt i chciałbym kiedyś osiągnąć to, co Agnieszka, ale z drugiej strony nasze gry są tak odmienne, że trudno je porównać. Na pewno Agnieszka ma najlepsze czucie piłki na tourze. To na pewno coś, co chciałabym mieć.

Twój trener, Piotr Sierżputowski mówi, że masz jeszcze rezerwy w serwisie. Co jeszcze można poprawić?

Na pewno regularność i to, żeby serwis funkcjonował codziennie. Na razie jest to u mnie tak falowo. Dziś dobrze, jutro się obudzę i nie wiem, jak będzie. Na pewno nad tym trzeba popracować, bym czuła się pewnie.

Jak czujesz się na większych kortach, gdzie siedzi kilka tysięcy widzów?

Juniorzy mają ciężką sytuację. Takie mecze mamy raz na dzień po pojedynków i nie można się do tego przyzwyczaić. Stresuję się tym trochę, ale kiedy wychodzę na kort to mija.

Masz bardzo dobre relacje z trenerem, który jest młodym człowiekiem. Jak byś je określiła?

Oboje mamy dystans do siebie i przyjazne charaktery. Lubimy się razem śmiać. Mała różnica wieku nie ma tu znaczenia. Najważniejsze to zachować granice i ich nie przekraczać. Czuję respekt do trenerów, ale mam z nimi super relację. To właściwie idealna sytuacja.

Ważne są dla ciebie media społecznościowe?



Z mistrzynią Wimbledonu Angeliką Kerber przed tradycyjnym balu mistrzów

Nie przywiązuję do nich wielkiej wagi, ale myślę, że powinnam zacząć, bo wszyscy teraz z nich korzystają i dla sponsorów to bardzo ważne. To dziwne, bo wszyscy mają obsesję na tym punkcie, a ja podchodzę do nich z dystansem. Tato mi przypomina po sto razy: „wstaw coś na instagrama”, a ja biorę książkę, czytam i zapominam o tym.

Jak podoba się Pani atmosfera na Wimbledonie?

Atmosfera na każdym Wielkim Szlemie mi się podoba. Generalnie lubię Brytyjczyków i tradycję, jaka tu panuje, elegancję na kortach. Jest świetnie i mam nadzieję, że to nigdy się nie zmieni.

Twoje treningi podglądał ostatnio trener Sereny Williams-Patrick Muratoglou...

To prawda, ale on często bywa na treningach juniorów. Z tego żyje, prowadzi swoją akademię tenisową i to jest dla niego bardzo ważne. Znamy też menedżera Sereny na Europę, przyjaźnimy się.

Będziesz nadal kontynuować edukację czy postawisz wszystko na tenis?

Oczywiście, że chcę nadal się uczyć. Tak zostałam wychowana. Rodzice zawsze mi mówili, że szkoła jest na pierwszym miejscu. Pewno gdybym źle się uczyła, to nie grałaby w tenisa. Jestem nauczona godzić te dwie rzeczy. Mam jeszcze 2 lata do matury. Chodzę do prywatnej szkoły, nie sportowej. Mam poszerzony program matematyczno-fizyczny wraz z językiem angielskim.

Rozmawiała w Londynie:
AGNIESZKA BIALIK

EWANGELIZACJA POPRZEZ SŁOWO

OD 21 LAT 1997 – 2018

Gazeta bezpłatna „Informator Pielgrzym” www.pielgrzym.com.pl
wydanych 260 numerów



Gazeta bezpłatna „Szlak Wiary” www.szlakwiary.pl
wydanych 45 numerów



Gazeta bezpłatna „DOBRE ZNAKI” www.dobreznaki.pl
wydanych 9 numerów



CZYTAJ, WESPRZYJ TO DZIEŁO Ewangelizuj z nami

Wydawnictwo „TA i TA” ul. Zakopiańska 176B/1, 30-435 Kraków

90 1240 1444 1111 0010 6194 9132

Tytuł wpłaty: Fundusz wydawniczy EWANGELIZACJA

Dziękujemy za każdy datek!