

Informator

PIELGRZYMA

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

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 9 (246) 2017 r. // ISSN 1429-9437

1 ROCZNICA

ŚDM

W KRAKOWIE



Wspólnie w stronę piękna

Wakacje to niekiedy jedyna szansa, by spokojnie usiąść w gronie rodzinnym i porozmawiać nad pięknem. Warto pamiętać, że sakrament małżeństwa to przyjęcie Łaski Pana Boga, łaski pomocnej we wzrastaniu. Małżonkowie zobowiązują się do wzajemnej odpowiedzialności za swoje zbawienie, ale przecież nie tylko szczęście wieczne jest celem małżeństwa – w małżeństwie chodzi o wzrastanie, o budowanie piękna.

Co dzień bardziej

Podczas jednej z konferencji o wierze znany benedyktyn, ojciec Leon Knabit, opowiadał o pewnych jubilatach, którzy obchodzili złotą rocznicę wspólnego życia. Oboje odpowiadali na pytania rodziny i przyjaciół, którzy pytali o różne recepty na szczęście w małżeństwie. W pewnym momencie jubilat powiedział, że „codziennie starają się kochać współmałżonka bardziej niż wczoraj”.

Użyłem tego zdania na spotkaniu z grupą młodych małżeństw i poprosiłem, by pomyśleli nad swoimi sposobami na piękno, na wzrastanie. Mówiliśmy o tym przed kilkoma miesiącami, a niedawno wróciliśmy do tego tematu, by zebrać przemyślenia moich młodych podopiecznych.

Jak często mamy się spowiadać?

Krzysztof i Anna (12 lat po ślubie) sami odnaleźli odpowiedź na pytanie, jak często powinni się spowiadać. Szykują się do spowiedzi, jeśli tylko zauważą, że „ulatniają się” owoce Ducha Świętego, o których pisze święty Paweł w Liście do Galatów. Od dawna mają jednego spowiednika; tak się udało, że korzystają z posługi tego samego zakonnika, który stawia im zadania pomagające im pogodnie i z nadzieją spoglądać w jedną stronę.

Owoce zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie (Ga 5,22–23a).

Nigdy się nie spodziewałem!

Mówi Piotr, mąż Julity (są małżeństwem od 8 lat):

W domu, z którego wyszedłem, był zawsze wzorowy porządek, rodzice mieli bezwzględny



autorytet, ale – jak teraz sobie to przypominam – wcale nie było przyjemnie. Wręcz wściekałem się, że mnie nikt nie słucha, miałem pretensję do rodziców, że udają nieomylnych, a nawet – w najgorszym okresie – pojawiały się myśli o ucieczce z domu. Jeszcze nim poznałem moją obecną żonę bardziej wiedziałem, co ma się nie pojawić w domu, który założy niż to, jak będziemy go tworzyć. Inaczej mówiąc, miałem doświadczenia raczej negatywne, nie miałem wzorca, o który można by się oprzeć. Podobało mi się jednak to, że nasz dom był taki ładny, uporządkowany, chociaż było to bardzo „na pokaz”, płaciliśmy za to wszyscy (mówię o mnie i rodzeństwie) bardzo dużą cenę. Gdy poznaliśmy się z moją obecną żoną, dość wcześnie podjęliśmy rozmowę o budowaniu atmosfery w domu. Ona widziała mój dom i trochę zazdrościła tego polityku, którym on świecił, ale też była przeniknięta atmosferą swojej rodziny – było u nich podobnie jak w rodzinie Zawidzkich z „Szaleństw Panny Ewy” Kornela Makuszyńskiego – to rodzina artystów, w której się kochali do szaleństwa, ale był nieustanny „artystyczny nieład”. Próbujemy stworzyć złoty środek tych

dwóch domów. Znaleźliśmy nawet rodzaj klucza do tworzenia atmosfery – codziennie każde z nas musi drugiemu za coś podziękować. Zobowiązaliśmy się też, że odbieramy sobie na zawsze prawo do posiadania racji – trzeba zawsze mieć dystans do własnej opinii i mieć gotowość wysłuchania innych.

Jest jeszcze jedno – gdy ktoś z nas ma zły nastrój, to musi drugiego o tym poinformować, aby wiedział, że trzeba daną nachmurzoną osobę obchodzić dużym lukiem. Tak wolno powiedzieć raz na miesiąc.

Nie spodziewałem się, że mi się to kiedykolwiek uda. Jest w naszym domu ładnie i bezpiecznie. To może dlatego, że znalazłem Żonę Według Woli Bożej?

Dzieci nas sprawdzają...

Andrzej i Barbara są małżeństwem od 15 lat. Opowiadali wspólnie, wchodząc sobie w słowo, jakby mieli dobrze przygotowany głęboko przemyślany scenariusz. Ich życie zmieniło się przed czterema laty, po pewnych wielkopostnych rekolekcjach, podczas których usłyszeli, że rodzina jest najlepszym środowiskiem wzrastania, ale – aby



FOT. WWW.PIKABAY.COM

osiągnąć najbardziej dynamiczny rozwój – trzeba ze sobą współpracować. Najstarszy ich syn, wówczas dziesięciolatek, po powrocie do domu sypał zaskakującymi pomysłami i on właśnie stał się zaczynem przemian. Oto co ustalili: na lodówce w kuchni co niedzielę wieszają się nową kartkę, na której mama (najładniej pisze, bo jest kreślarzem) wyszczególnia zadania każdego z członków rodziny na rozpoczynający się tydzień. Dla taty pojawiają się tam takie zadania, jak: nie podnosić głosu w domu, czuć nad sprawnością sprzętów używanych w domu, czytać głośno wieczorami książki dla całej rodziny i wiele, wiele innych. Zadania mamy (wyznaczone przez resztę domowników), to na przykład: położyć się na 15 minut po powrocie z pracy, uśmiechać się rano i na powitanie po południu do męża i swoich dzieci, nie czytać za długo wieczorami (lekarz mamie niedawno powiedział, że jej różne dolegliwości wynikają między innymi z niedoboru snu i choć

mama lubi czytać przed zaśnięciem, to musi sobie to ograniczać). Zadania dzieci? Raz jest to wykonywanie prośb rodziców na tyle szybko, aby żadne polecenie nie musiało być powtórzone, innym razem mają każdego dnia wypatrzyć w domu coś, co trzeba zrobić i nie czekając na polecenie mamy czy taty wykonać to, co zauważyli. Czasem te zadania dotyczą wspólnej rodzinnej modlitwy, którą zwykle przygotowują i prowadzą dzieci; niekiedy starsze dzieci mają jakieś zadania związane ze szkołą.

Najciekawsze jest to, że w każdą sobotę jest „rodzinny rachunek sumienia” – z życzliwością, ale i dość krytycznie wszyscy wzajemnie się rozliczają. I widzą, że z tygodnia na tydzień coraz mniej się boją tych sobotnich wieczorów, a w domu jest coraz piękniej...

Pomiędzy powagą a wesołością

Mówi Zosia, żona Bartłomieja (są małżeństwem od 9 lat):

Dobrze wiemy, że najśmieszniejszy jest człowiek, który siebie traktuje zbyt poważnie, i że tak naprawdę nie umie żartować ktoś, kto ze wszystkich sobie robi żarty.

Z pół roku przed zawarciem małżeństwa już znaliśmy termin ślubu, ale jeszcze mało znaliśmy siebie, postanowiliśmy co najmniej godzinę tygodniowo rozmawiać o tym, jak będzie w naszym domu. Chyba najczęściej wracał temat atmosfery domu. Wiedzieliśmy, że ma być pogodnie – w tym temacie wzorem, punktem odniesienia była jedna moja ciotka, która zapytana, jak to robi, że jest wciąż w dobrym humorze, zwykła była odpowiadać: „jak wstaję rano, mam do wyboru: być w złym humorze albo w dobrym; zwykle wybieram to drugie”. Chcieliśmy uczyć się dystansu do tego, co przemijające – w tym najlepiej pomaga poczucie humoru, ale i należytego szacunku do spraw prawdziwie ważnych – tu potrzeba umiejętności poważnego traktowania spraw najważniejszych. Okazało się to dość łatwe, ale na pewno wymaga to nieustannej czujności, pomagamy sobie nawzajem, aby nie zakpić z tego, co istotne, ale i nie wyolbrzymiać spraw przemijających. Na razie chyba nam się udaje – znajomi chętnie u nas odpoczywają od zgiełku świata.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

Miłość jest siłą, która nie narzuca się człowiekowi od zewnątrz, lecz rodzi się w jego wnętrzu, w jego sercu, jako jego najbardziej wewnętrzna własność.

Miłość, która jest gotowa nawet oddać życie, nie zginie.

Niech nasza droga będzie wspólna. Niech nasza modlitwa będzie pokorna. Niech nasza miłość będzie potężna. Niech nasza nadzieja będzie większa od wszystkiego, co się tej nadziei może sprzeciwiać.

– JAN PAWEŁ II

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 kształćcie 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”

Rady na wakacje

Każdy z nas chce, by urlop przyniósł wypoczynek, by było co wspominać, by w naszej bliższej czy dalszej rodzinie stało się coś, co pojedna, przybliży nas do siebie, pozwoli przeżywać bezpieczną radość. Pragniemy zyskać siły potrzebne na nowy rok pracy – a przecież nie zawsze to się udaje.

Zbierając dobro słuchamy i czytamy, co nasi znajomi, czytelnicy i przyjaciele podpowiadają, aby dobrze przeżyć czas wolny. Nasz zbiór dobrych rad pochodzi zarówno od młodych, od osób w średnim wieku i tych, którzy dysponują już sporym bagażem doświadczeń. Mamy nadzieję, że co najmniej niektóre z tych opowieści i konkretnych rad przydadzą się PT Czytelnikom.

Prawo do wypoczynku

W podstawowej katechezie uczymy się, że odpoczynek jest obowiązkiem wynikającym z koniecznej troski o zdrowie. Ale przecież wiemy, że często, gdy „śpimy do oporu”, to potem wstajemy rozbici, wcale nie czujemy się dobrze, trudno się zabrać za cokolwiek, nawet nie umiemy pójść na spacer, ciężko jest wziąć do ręki ciekawą książkę.

Nad swoim snem, nad odpoczynkiem można i warto zapanować. Może przydadzą się zdania przysłane przez jednego z Czytelników.

Chcesz się wyspać? Przecież Ci wolno. Powiedz sobie, że będziesz spał na przykład do południa. Ale nastaw dwa budziki, albo „nastaw Babcię”, aby Cię obudziła. Zaczynij rządzić swoim odpoczynkiem.

Wyobraź sobie, że nadchodzący dzień jest Twoją wizytówką. Jeszcze wieczorem pomyśl, jak chcesz go przeżyć. Co powinienesz, co chciałbyś, czego oczekują bliscy, co jest możliwe. I ulóż sobie, jak przeżyjesz każdą godzinę. Tylko pamiętaj, że Twój plan nie jest bożkiem. Jeśli ktoś albo zwykle okoliczności powiedzą coś ważnego, to dopasuj do ich głosu swój pomysł, swój plan.

Okazja do zwycięzania siebie

W biegu codziennego życia czasem nie mamy czasu i okazji, by przyjrzeć się sobie, a czasem nawet nie za bardzo chcemy popatrzeć w „duchowe lustro”, by nie zobaczyć przykrych prawd. Niekiedy nasi bliscy mają już dość naszego bałaganiarstwa, niepunktualności. Naszych znajomych czy współpracowników drażni nasza niesolidność, odkładanie wszystkiego na ostatnią chwilę.

Nawet gdy takie cechy „wrosły już” w naszą naturę, to sprawa nie jest przegrana...

Drażni Cię to, że o czymś często zapominasz? Że jesteś niepunktualny? Że nie zauważasz oczekiwań osób, które Cię otaczają? Pomyśl, jak nad tym pracować w czasie urlopu, gdy możemy podjąć tę pracę w wolności,



w pełnej samokontroli. Będziesz szczęśliwszy, gdy zobaczysz na własne oczy, że to, co Ci dotychczas przeszkadzało, co Tobie w samym sobie przeszkadzało, da się zmienić. Może nie od razu radykalnie, ale każdy krok do celu cieszy.

Piękno ludzi i świata

Niejeden fotograf ma nieco ukryty zbiór ludzkich twarzy. Pięknych twarzy. Gdy dni są dłuższe, gdy tego chcemy, możemy zauważać na różne sposoby piękno świata. Swoją twarz, głębiej spojrzenia spotykanych ludzi, piękno otaczającego nas świata...

Popracuj nad własną twarzą. Skorzystaj z lustra, może z własnego odbicia w oczach innych ludzi. Oceń, czy z Twojego wyrazu twarzy promieniuje radość, czy ktoś się nie boi Twojego skrzywienia? Pobaw się trochę robieniem głupich min. A potem poćwicz mięśnie twarzy, aby Twój własny uśmiech Tobie się podobał. Aby częściej ozdabiał oblicze. Aby pomagał innym.

Gdy spotkasz człowieka, który jest smutny lub zdenerwowany zastanów się, czy Twój uśmiech, Twoje podziękowanie, Twoja uprzejmość nie rozjaśni mu świata... A czemu jest smutny? Zdenerwowany też nie jest bez powodu....

Lubisz robić zdjęcia? To też trzeba ćwiczyć. Ucz się spostrzegawczości, sfotografuj ciekawie ułożone chmury, pełen nadziei pąk kwiatu, rozkoszny uśmiech niemowlęcia, albo dostojną, piękną twarz staruszki (pamiętaj, że aby fotografować ludzi powinno się mieć ich zgodę). Potem, już w ciągu roku, możesz zrobić wystawę własnych fotografii, choćby we własnym pokoju...

Popatrz na słońce, na zielen. Zaśpiewaj, zatańcz. To dar Boga dla Ciebie. A może pokaż ten dar innym... Na pewno nie stracisz.

Odrodzenie religijnej świeżości

I jeszcze kilka uwag o charakterze duchowym, religijnym. Odświeżając życie wiary możemy dokonać tego w czasie rekolekcji, dobrej lektury, albo mądrej osobistej refleksji.

Przypomnij sobie swojego Anioła Stróża. Czy ma z Tobą kłopoty? Czy czasem musi prosić swoich „kumpli”, aby mu pomagali strzec Ciebie? Co zrobisz, by mu ułatwić zadanie związane z opieką nad Tobą?

Pamiętasz, po co żyjesz? Jezus Chrystus zaprasza nas do zbawienia i zmarnowany jest każdy dzień, w którym do tego celu się nie przybliżymy choćby o krok. Trudne? Odwrotnie, tylko zauważ, że do zbawienia się realnie przybliżasz, gdy zapanujesz nad niecierpliwością, gdy włożysz wysiłek, aby się nie spóźnić – i przez to uszanujesz człowieka, który na Ciebie czeka; do zbawienia się przybliżasz, jak zrobisz coś w domu tak, jakbyś robił to dla Niego...

Najszczęśliwszy jest ten człowiek, który zauważył, że jest wyjątkowy. Gdy zauważy, jak bardzo jest obdarowany przez Pana Boga. Dlatego jednym z najskuteczniejszych sposobów na szczęście jest wdzięczność – zarówno wobec Stwórcy, jak i wobec ludzi. Dziękuj – a będziesz szczęśliwszy!

Ciekawą ilustracją jest opowiadanie jednej z naszych młodych czytelniczek:

Moja nowa przyjaciółka

Obiecałam sobie, że już nigdy nie będę marudziła, gdy mama o coś mnie poprosi. Byłam okropna, bo na początku lipca strasznie się

zezłościłam, gdy usłyszałam, że nikt z rodziny nie ma możliwości, by siedzieć przy Babci i muszę zrezygnować z wyjazdu z koleżanką i jej rodzicami na ich działkę. Babcia jakoś niefortunnie stanęła wychodząc z autobusu i teraz leży z gipsem założonym od biodra do stopy. Niby nic wielkiego tam nie potrzeba, ale ktoś z nią w domu musi siedzieć, bo trudno jej się poruszać, a czasem choćby wodę do picia warto podać.

Pozłościłam się, ponarzekałam, ale co było robić, zamieszkałam u Babci. Człowiekowi jest źle, gdy lazi naburmuszony, więc dla samej siebie od początku starałam się być miła.

Babcia, którą uważałam za nudną osobę, od razu okazała się zupełnie inna: pełna życia, poczucia humoru i takiej „złośliwości”, za którą przepadam: nikomu przykrości się nie robi, a drobne uwagi, które się rzuca od czasu do czasu są lepsze niż najlepsze kabarety. Babcia zresztą też od razu sprawiła mi przyjemność, bo powiedziała po kilku godzinach, że nawet sobie nie wyobrażała jak ja do niej jestem podobna...

Dzięki temu, że spędziłyśmy wspólnie wiele godzin lipca, poznałam najbardziej romantyczną historię świata: historię miłości moich dziadków.

Rodzice Babci działali w partyzantce, za to uwięzili ich hitlerowcy i zamordowali w obozach. Babcię przyciągnęli sąsiedzi, bardziej z obowiązku niż z pragnienia serca. Ta sąsiadka była chrześną babcią, więc wszyscy po niej właśnie się spodziewali, że przyjmie do siebie dziesięcioletnią, osieroconą dziewczynkę. Ale właściwie była traktowana jako niepotrzebny kłopot, taki „dopust Boży”.



FOT. WWW.PIXABAY.COM

Dziadek jako syn leśniczego często przechodził obok domu, w którym mieszkała babcia. Miał niecałe szesnaście lat, gdy (w cichym porozumieniu z własnym ojcem) zorganizował regularne porwanie Babci. Zorganizowali jej pokój u jakichś znajomych, potem wzięli ślub.

Napisałabym grubą książkę, gdybym chciała utrwalić to, co Babcia mi przez ten miesiąc opowiedziała...

I już, od tych wakacji, zostałyśmy przyjaciółkami.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

Nano Silver

prodiab

PROSZEK W SPRAYU

wyrób medyczny

OPATRUNEK W TECHNOLOGII NANO

kompleks SCX sfunkcjonalizowany jonami srebra i chlorheksydyną

- kaolin
- kwask hialuronowy

WSKAZANIA:

- rany powstałe w wyniku urazów
- rany wysiękowe
- zadrapania
- otarcia
- drobne oparzenia
- rany przewlekłe z tendencją do owrzodzeń i nadkażeń występujące w wyniku chorób, m. in. **ZESPOŁU STOPY CUKRZYCOWEJ**



BDZ.04.05.17

Pierwsza rocznica ŚDM w Krakowie

Ponad dwa miliony pielgrzymów z całego świata, dziewiętnaście tysięcy wolontariuszy, ponad ośmiuset kardynałów i biskupów, a przede wszystkim on – Papież Franciszek – przybyli na Światowe Dni Młodzieży do Krakowa, by zrobić wielki Boży raban.

Już na tydzień przed początkiem Światowych Dni Młodzieży w Krakowie zaczęło się robić gwarnie i radośnie – nawet z najodleglejszych krańców świata przybyli wolontariusze, którzy podczas różnego rodzaju szkoleń przygotowywali się do czekającej ich służby. Choć oficjalnie ŚDM rozpoczęły się już w ostatni wtorek lipca, wszyscy czekali na najważniejszego pielgrzyma z Watykanu, który przybył dwa dni później. Oto najważniejsze momenty jego wizyty.

Dzień pierwszy

Po przylocie do Polski papież Franciszek odwiedził Wawel, gdzie wygłosił swoje pierwsze przemówienie w naszym kraju.

– Po raz pierwszy odwiedzam Europę Środkowo-Wschodnią i cieszę się, że rozpoczynam od Polski, której synem był niezapomniany św. Jan Paweł II, inicjator i promotor Światowych Dni Młodzieży. Lubił on mówić o Europie, że oddycha ona swoimi dwoma płucami: marzenie o nowym europejskim humanizmie ożywione jest twórczym i harmonijnym oddechem tych dwóch płuc oraz wspólną kulturą, która znajduje w chrześcijaństwie swoje najsolidniejsze korzenie – powiedział.

Na zakończenie pierwszego dnia w Polsce Papież przemówił do rozśpiewanej i radosnej młodzieży zgromadzonej przy oknie na Franciszkańskiej 3. Zapowiedział, że musi im opowiedzieć o czymś smutnym. Dzięki temu świat usłyszał o Maćku Cieśli – 27-letnim grafiku, który zaprojektował m.in. ŚDM-owe banery zdobiące Kraków, czy ornaty, w których księża odprawiali Msze święte podczas ŚDM. Młodemu twórcy nie dane było uczestniczyć w ŚDM i zobaczyć swojego dzieła – po walce z nowotworem zmarł 2 lipca br. Papież Franciszek zaapelował o modlitwę w intencji Maćka i dodał: – Podziękujmy Panu, że daje nam takich ludzi. – Ale podkreślił także: – Bądźcie szczęśliwi i radośni! To jest obowiązek idących za Jezusem.

Dzień drugi

Rano papież odwiedził w szpitalu ciężko chorego kardynała Franciszka Macharskiego. Była to spontaniczna decyzja, nie ujęta w w planie wizyty Ojca Świętego. Udał się tam tuż po odwiedzinach w klasztorze sióstr prezentek, gdzie modlił się przy relikwiach błogosławionej matki Zofii Czeskiej, założycielki zgromadzenia, beatyfikowanej w 2013 r.

Następnie udał się do Częstochowy, gdzie przewodniczył Mszy Świętej na Jasnej Górze. W homilii skierowanej do tysięcy wiernych



papież nawiązał do polskiej historii. Podkreślił, że została ukształtowana przez Ewangelię, Krzyż i wierność Kościołowi. – Wasz naród pokonał na swej drodze wiele trudnych chwil w jedności; niech Maryja zaszczerpi pragnienie wyjścia ponad krzywdy i rany przeszłości i stworzenia komunii ze wszystkimi, nigdy nie ulegając pokusie izolowania się i narzucania swej woli – powiedział Papież. Na zakończenie dodał: – Matka Boża w Kanie okazała wiele konkretności: jest taką Matką, która bierze sobie do serca problemy i interweniuje,

która potrafi uchwycić trudne chwile oraz dyskretnie, skutecznie i stanowczo o nie zatroszczyć się. Nie jest władczynią i głównym bohaterem, ale Matką i służebnicą. Prośmy o łaskę, abyśmy sobie przyswoili Jej wrażliwość, Jej wyobraźnię w służbie potrzebującym, piękno poświęcenia swojego życia dla innych, bez szukania pierwszeństwa i dzielenia. Niech Ona, Przyczyna naszej radości, która wnosi pokój pośród obfitości grzechu i zawirowań historii, wyprasza nam obfitość Ducha Świętego, abyśmy byli sługami dobrymi i wiernymi.

Po powrocie do Krakowa Franciszek specjalnym tramwajem w towarzystwie osób niepełnosprawnych dotarł na Błonia, na spotkanie z młodzieżą. O tym, że był to czas wyczekiwany również przez Ojca Świętego, świadczą słowa, z którymi zwrócił się do młodzieży podczas powitania: – Drodzy młodzi! Dzień dobry! Wreszcie się spotykamy! – Następnie przestrzegł młodych przed rzucaniem ręcznika zanim w ogóle rozpoczną walkę. Podkreślał, że nie można iść na emeryturę w wieku 23–24 lat. Nawiązał również do hasła ŚDM: „Błogosławieni miłosierni”, mówiąc: – Serce miłosierne potrafi dzielić swój chleb z głodnym, serce miłosierne otwiera się, aby przyjmować uchodźców oraz imigrantów. Powiedzieć wraz z wami „miłosierdzie”, to powiedzieć: szansa, przyszłość, zaangażowanie, zaufanie, otwartość, gościnność, współczucie, marzenia. I dodał – Zatem wszyscy prosimy teraz Pana: zaangażuj nas w przygodę miłosierdzia! Zaangażuj nas w przygodę budowania mostów i burzenia murów; zaangażuj nas w przygodę spieszenia z pomocą ubogiemu, temu, kto czuje się samotny i opuszczony, kto już nie odnajduje sensu swego życia!

Dzień trzeci

W absolutnej ciszy przebiegła piątkowa wizyta papieża Franciszka w dawnym niemieckim obozie zagłady Auschwitz–Birkenau podczas trzeciego dnia jego wizyty w Polsce. Samotnie przeszedł przez obozowe bramy, zapalił świecę przed Ścianą Śmierci, pomodlił się w celi, w której męczeńską śmiercią zmarł św. Maksymilian Maria Kolbe. Na terenie obozu Ojciec Święty spotkał się też z kilkoma ocalałymi więźniami obozu. Na zakończenie wizyty Papież wpisał się do książki pamiątkowej Miejsca Pamięci: „Panie, miej litość nad Twoim ludem! Panie, przebacz tyle okrucieństwa” – napisał Ojciec Święty.

W drodze powrotnej Franciszek odwiedził dzieci przebywające w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Prokocimiu. Powiedział do nich: – Chciałbym zatrzymać się przy każdym chorym dziecku, przy jego łóżku, przytulić je jedno po drugim, posłuchać choćby przez chwilę każdego z was i razem milczeć w obliczu pytań, na które nie ma natychmiastowych odpowiedzi.

Na zakończenie wizyty Papież udzielił wszystkim zebranych błogosławieństwa, a następnie podszedł do dzieci zebranych w holu, które otrzymały różańce.

Po południu Ojciec Święty odprawił na krakowskich Błoniach nabożeństwo Drogi Krzyżowej. Poszczególne stacje nawiązywały do uczynków miłosierdzia względem duszy i ciała. Ojciec Święty powiedział: Droga Krzyżowa jest drogą szczęścia pójścia za Chrystusem aż do końca, w często dramatycznych okolicznościach życia codziennego; jest to droga, która nie boi się niepowodzeń, marginalizacji lub samotności, ponieważ wypełnia serce człowieka pełnią Jezusa. I dodał: Jeśli ktoś, kto nazywa siebie chrześcijaninem, nie żyje, aby służyć, służy tylko, aby żyć, swoim życiem zapiera się Jezusa Chrystusa.



ZDJĘCIA: MAZUR/REKOPAT.PL



Dzień czwarty

Rano Franciszek udał się do klasztoru Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia w Łagiewnikach, gdzie modlił się przed grobem św. Faustyny. W Sanktuarium św. Jana Pawła II odprawił Mszę świętą, w której uczestniczyło około 2 tysiące duchownych. – Jezus jednak wskazuje drogę tylko w jednym kierunku: wyjść z naszych ograniczeń, z nas samych – mówił Papież. – To podróz bez biletu powrotnego. Chodzi o to, by dokonać wyjścia z naszego „ja”, aby stracić swoje życie dla Niego. Jezus nie lubi dróg przemierzanych połowicznie, przymkniętych drzwi, podwójnego życia.

W Pałacu Arcybiskupów Krakowskich Papież zjadł obiad z młodzieżą z różnych krajów. Wśród nich było po dwóch przedstawicieli

każdego kontynentu i troje Polaków – Papież próbując filet z indyka, nasze tradycyjne pierogi, a także sernik z bezą przygotowany przez siostry sercanki, odpowiadał na pytania swoich gości. – Zapytałam go, jakie jest jego przesłanie dla młodych ludzi i powiedział: nie poddawać się i nie tracić wiary, szczególnie w tych trudnych czasach dla młodych katolików. Żeby iść ulicą i być sobą – mówiła później na konferencji prasowej Fatima Leung–Wai, wolontariuszka z Nowej Zelandii, która wraz z siostrą i bratem od siedmiu miesięcy była zaangażowana w przygotowania do Światowych Dni Młodzieży.

W godzinach wieczornych rozpoczęło się nocne czuwanie w Brzegach. Nawrócenie,

Pierwsza rocznica ŚDM w Krakowie

Dokończenie ze str. 7

uzależnienia, cierpienie młodych ludzi związane z wojną, kwestie przebaczenia i osamotnienie w zaawansowanym technicznie świecie – to główne tematy pięciu przystanków i trzech świadectw podczas czuwania młodych z papieżem Franciszkiem w Campus Misericordiae. Najwięcej emocji wśród zgromadzonej młodzieży wzbudziły zdjęcia i fragmenty filmów dokumentujących zamach na Jana Pawła II. 13 maja 1981 roku, podczas audiencji generalnej na placu św. Piotra w Rzymie, Papież-Polak został postrzelony przez tureckiego zamachowca Mehmeta Ali A cę. Jakiś czas po zamachu Papież odwiedził zamachowca w więzieniu i przebaczył mu.

Do zgromadzonych Franciszek powiedział: – Jezus jest Panem ryzyka, tego wychodzenia zawsze „poza”. Jezus nie jest Panem komfortu, bezpieczeństwa i wygody. Aby pójść za Jezusem, trzeba mieć trochę odwagi, trzeba zdecydować się na zamianę kanapy na parę butów, które pomogą ci chodzić po drogach, o jakich wam się nigdy nie śniło, ani nawet o jakich nie pomyślałeś. Po drogach, które mogą otworzyć nowe horyzonty, nadających się do zarażania radością, tą radością, która rodzi się z miłości Boga, radością, która pozostawia w twoim sercu każdy gest, każdą postawę miłosierdzia.

Dzień piąty

Prawie trzy miliony pielgrzymów zgromadziło się na niedzielnej Mszy Posłania na Campus Misericordiae, która została odprawiona na zakończenie Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016. Podczas homilii Papież Franciszek powiedział: – Nie bójcie się, ale pomyślcie o słowach tych dni: „Błogosławieni miłośnierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią”. Mogą was osądzać, że jesteście marzycielami, bo wierzycie w nową ludzkość, która nie godzi się na nienawiść między narodami, nie postrzega granic krajów jako przeszkody i zachowuje swoje tradycje bez egoizmu i resentymentów. Nie zniechęcajcie się: z waszym uśmiechem i z otwartymi ramionami wy głosicie nadzieję i jesteście błogosławieństwem dla jednej rodziny ludzkiej, którą tutaj tak dobrze reprezentujecie.

I dodał: – Bóg nas miłuje takimi, jakimi jesteśmy, i żaden grzech, wada czy błąd nie sprawi, by zmienił swoje zdanie. Dla Jezusa – jak pokazuje to Ewangelia – nikt nie jest gorszy i daleki, nie ma człowieka bez znaczenia, ale wszyscy jesteście umiłowani i ważni: ty jesteś ważny! A Bóg liczy na ciebie z powodu tego, kim jesteś, a nie z powodu tego, co masz: w Jego oczach nie znaczy, jak jesteś ubrany, czy jakiego używasz telefonu komórkowego. Dla Niego nie jest ważne, czy podążasz za modą – liczysz się ty. Takim jaki jesteś. W Jego oczach jesteś wartościowy, a twoja wartość jest bezcenna.



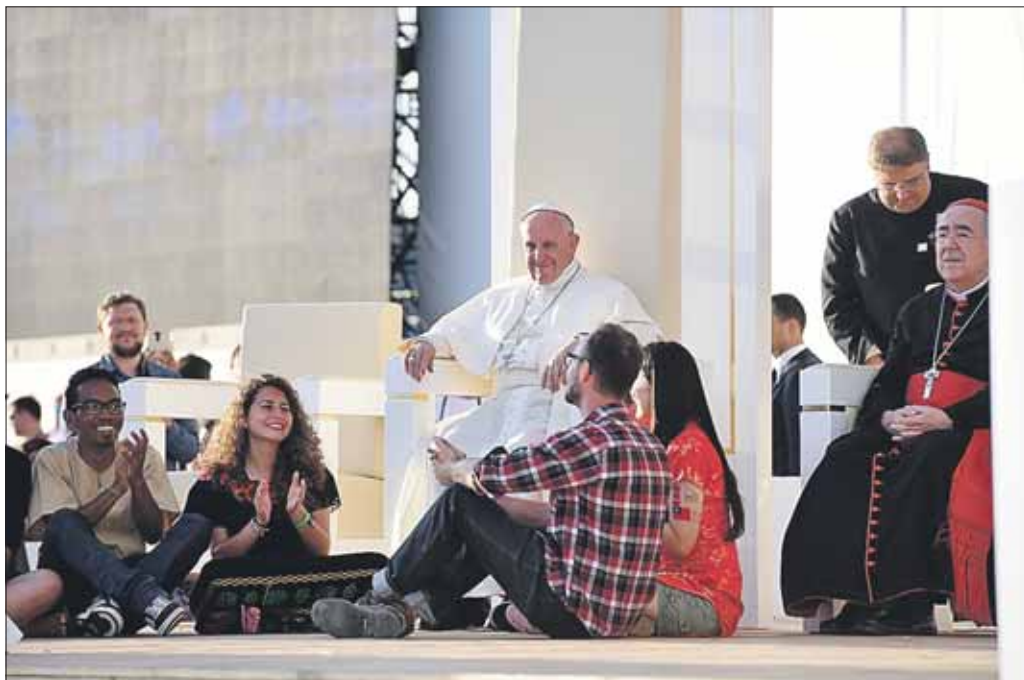
ZDJĘCIA: MAZUR/EPISKOPAT.PL

Na zakończenie liturgii Papież wręczył sześciorgu młodym ludziom reprezentującym wszystkie kontynenty Iskrę Miłosierdzia, z którą powrócą do swoich krajów.

Przed odlotem do Rzymu Papież Franciszek spotkał się z wolontariuszami Światowych Dni Młodzieży. Powiedział do nich: – Przygotowanie Światowych Dni Młodzieży to przygoda, prawdziwa przygoda. A uczestniczenie w tym, służenie, praca, działanie, a później przychodzi czas pożegnania. Najpierw ta przygoda, ta dobroć – chcę wam wszystkim za to podziękować:

wolontariuszom, dobroczyńcom, za wszystko, co zrobiliście. Chcę podziękować za te godziny modlitwy, które poświęciliście, bo ja wiem, że te dni zostały zorganizowane dzięki ogromnej ilości pracy, ale również dużej ilości modlitwy. Dzięki tym wszystkim wolontariuszom, którzy modlili się godzinami, by to wszystko się udało.

W związku z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi zrezygnowano z ceremonii pożegnania Papieża. Osoby żegnające Franciszka i grupa dziennikarzy mogli jeszcze zobaczyć go



z bliska, kiedy Ojciec Święty przejechał swoim samochodem wzdłuż barierek.

Na tych kilka lipcowych dni Kraków stał się centrum świata. Przechodząc przez krakowski Rynek Główny bez trudu można było spotkać

przedstawicieli wszystkich sześciu kontynentów. Zderzały się ze sobą różne codzienności, obyczaje i doświadczenia. To, co się działo w Krakowie, napawa optymizmem, pokazuje młode i radosne oblicze Kościoła. Widzieliśmy je w Krakowie. Za trzy lata zobaczymy je znów w dalekiej Panamie.

ALEKSANDRA LISOWSKA



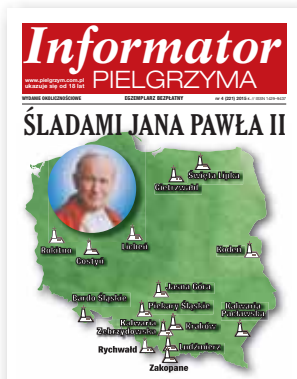
ZDJEŃCA: MAZUR/VEP/SCOPAT.PL

Informator PIELGRZYMA

20 lat jesteśmy W WASZYCH DOMACH

Sierpień 1997 rok – sierpień 2017 rok

Dziękujemy za zaufanie



Biblia pełna barw

Pewien wódz mawiał do swych żołnierzy: „Nie zatrzymuj się! Biegnij, aby żyć!”. Jednak w zwykłym życiu jest często odwrotnie, a od mistrzów duchowości można usłyszeć: „Zatrzymaj się, aby żyć!”. Wielokrotnie też na rekolekcjach prowadzący prosi, aby stanąć i posłuchać. By wytworzyć wewnątrz siebie ciszę i dać szansę Panu Bogu, który chce coś powiedzieć, by w pokoju serca zauważyć piękno barw i zapachów.

Autorzy biblijni nie używają takich nazw kolorów, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni we współczesnym świecie; przedmioty o nieznanym barwach przyrównywano do tego, co było znane, jak krew, śnieg, kwiaty konkretnej rośliny, kamienie szlachetne, upierzenie ptaków czy sierść zwierząt. Często określano jakiś kolor nazwą związaną z pochodzeniem konkretnego barwnika. Przy tym kolory mają znaczenie symboliczne.

Najczęściej spotykamy w Biblii kolor biały: na biało ubierali się zarówno ludzie ubodzy (nie mieli za co kupić barwników), jak i bardzo zamożni (biały zawsze uchodził za kolor elegancki i trzeba było wiele pracy, aby zawsze był świeży). Biel do dzisiaj oznacza czystość intencji i piękno postępowania, w którym nie ma nic ukrytego. Oczywiście niemal wszyscy aniołowie występujący jako posłańcy Boga są opisywani w białej kolorystyce. Biały koń z Apokalipsy oznacza, że wojna ze złem, prowadzona pod wodzą Chrystusa, jest sprawiedliwa. Bielo-ne są też groby, by wyraźnie oznaczyć miejsca, których dotknięcie było dla Izraelity powodem „zaciągnięcia nieczystości”, która uniemożliwiała np. wejście do świątyni. Obrazu pobiela-nych grobów użył Pan Jezus, by pokazać fałsz faryzeuszów (Mt 23,27), którzy – zewnątrz bez zarzutu – kryli w swych duszach wiele zakłamania. Mistrz z Nazaretu mówił też, że zboża bieleją na żniwa (J 4,35) – jest to znak gotowości ludzi mieszkających na świecie do przyjęcia Dobrej Nowiny, dojrzałe zboża są znakami poddania wszechdobrej Woli Boga.

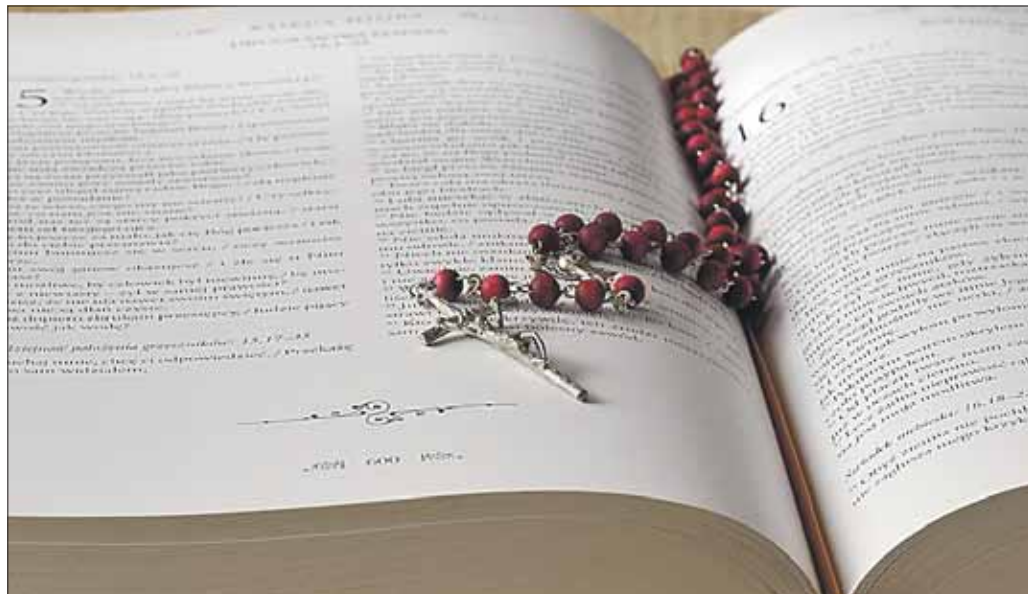
Szaty kapłanów posługujących w świątyni musiały być wykonane z bisioru, czyli z białego lnu (Wj 28,5), postać Chrystusa przemienionego na Górze Tabor (Mt 17,2) też miała szatę o bieli nieosiągalnej przez rzemieślników – farbiarzy, którzy często posługiwali się ługiem (wodorotlenek sodu odpowiednio rozcieńczony do dzisiaj używany jest w procesie wybielania).

Przyjrzyjmy się innym przykładom.

Prorok Izajasz w pierwszym rozdziale zachęca do uporządkowania życia, do oczyszczenia intencji i wola, by stanąć wobec Pana Boga i przed Nim samym wypowiedzieć prawdę o złych uczynkach:

Chodźcie i spór z Mną wiedźcie! – mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarlat, jak śnieg wybieleją; choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna (Iz 1,18).

W tekście Biblii znajdziemy wiele wypowiedzi o czerwieni: są szkarlatne szaty władców, szlachetne karminowe tkaniny oraz ozdoby zdobione barwnikiem pochodzącym ze śródziemnomorskich mięczaków, czyli purpurowe. Zwykle



FOT. WWW.PIXABAY.COM

są one drogie, czyli wskazują na zamożność posiadacza, ale jednocześnie symbolizują zbytek, czyli rodzaj marnotrawstwa, które też jest skutkiem pychy. W cytowanym fragmencie proroka Izajasza jest to po prostu symbol grzechu. Szkarłatnej bestii dosiada też Nierządnicza wymieniona w Apokalipsie, a sama jest ubrana w purpurę (por Ap 17,3–4). Wielokrotnie natchnieni pisarze wskazywali na to, że grzech to złe wykorzystanie talentów, jakimi Pan Bóg obdarował człowieka, ale można wszelką czerwień oczyścić u Boga – staje się jak śnieg, czy też wełna, po wypraniu też specjalnie wybielana.

Czerwień też jest symbolem bezgranicznej miłości Boga, na wielu obrazach postać Boga jest przybrana czerwonymi szatami, ale też ikonografia, począwszy od XIV wieku, przedstawia Judasza jako rudowłosego. W krajach biblijnych czerwień kojarzy się też z kolorem uprawnej ziemi.

Dzisiaj w liturgii czerwień jest symbolem Ducha Świętego i męczeństwa – zarówno Chrystusowego (szaty Niedzieli Palmowej i Wielkiego Piątku) jak i wszystkich świadków Chrystusa, którzy oddali życie za wiarę.

U starożytnych Egipcjan czerwony zawsze oznaczał zło, Grecy nosili amulety z czerwonymi sznureczkami, które miały odstraszać demony.

Jednym z odcieni czerwieni jest też cynober – barwnik jasnoczerwony, uzyskiwany z tlenków żelaza lub ołowiu (Jr 22,14 i Ez 23,14).

Blisko czerwonego jest też kolor ognisty: może symbolizować potęgę Stwórcy (ogniste rumaki, „plomienie” obecne przy Zesłaniu Ducha Świętego) albo gniew wynikający z postawy złego ducha – ziele ogniem, bo jest świadomy swojej przegranej, a zniszczenie, jakiego jeszcze chce dokonać, jest formą jego agonii.

Szary (siwy) jest symbolem starości (Rdz 42,38 albo Kpl 19,32) – jest przypomnieniem szacunku należnego osobom sędziwym.

Zielony jest zwykle określany jako barwa trawy, roślinności, a zatem życia, rozkwitu, obfitości wody i słońca. Jako symbol zieleni oznacza stan szczęścia – przecież Ogród Eden z opisu stworzenia jest wypełniony zielenią. Ale są wyjątki: słowo *chloros* w Apokalipsie zastosowane jest do konia który przypomina o przemijaniu, tak więc to, co żyje bujnym życiem i to, co rozkwita, również przemienie (Ap 6,8 – w Biblii Tysiąclecia to słowo jest przetłumaczone jako „trupioblady”).

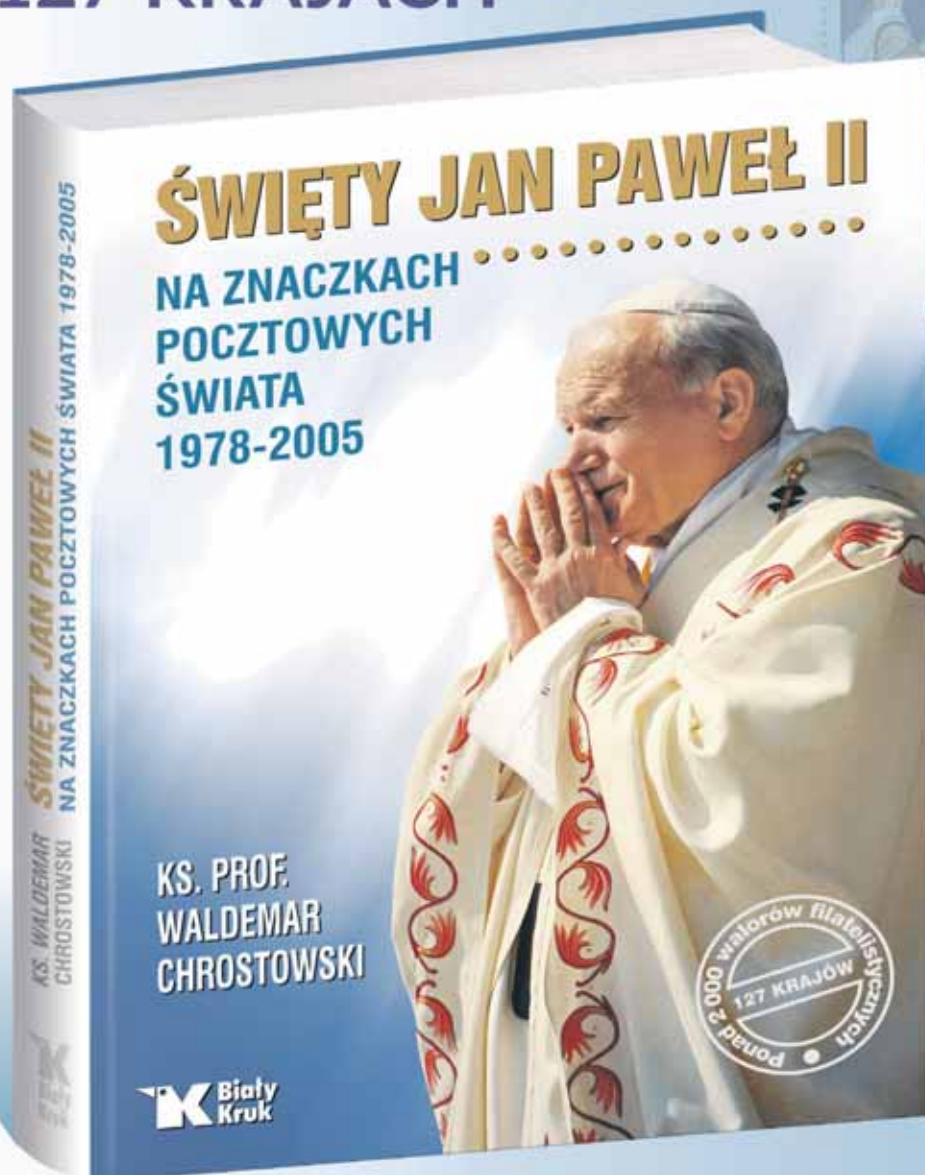
Kolor nieba (symbol „mieszkania” Boga), to w wyobrażeniu Izraelitów kolor, jaki my nazwalibyśmy szafirowym, ale też jest w Biblii kolor błękitny, może ktoś bardzo precyzyjny nazwałby go szarobłękitny – w taki sposób barwiono włókna, sznury, tkaniny i szaty, a wszyscy Izraelici na skraj swych szat powyżej frędzli umieszczali niebieski sznur (Lb 15,38 – w Biblii Tysiąclecia jest to „fioletowa purpura”).

Kolor czarny to znak śmierci, znak ucisku i ciemności, przypomina, że za każdy grzech nadejdzie kara. Gdy Słońce zaczyna ciemnieć (początek zaćmienia), to każdy grzesznik powinien być napełniony trwogą przed karzącym sądem Boga (Ap 6,16–17). W Ap 6,5 czarny koń trzyma wagę – to znak czasów, w których wszystko jest bardzo drogie i wszystkiego brakuje, mamy tu obraz czasów, w których każdego, zwłaszcza krzywdzonego, spotka kara; waga od starożytności jest znakiem sprawiedliwego sądu. Jest też w Biblii mowa o czarnych włosach i o czarnym marmurze.

Są też w Biblii, jak w życiu, określenia dotyczące intensywności, nasycenia, odcieni i kolorów mieszanych. Autorzy biblijni używają przymiotników takich, jak: „łaciaty”, „jaskrawy”, „wielobarwny”, „srokaty”, „rumiany”, „nakrapiany”, „cętkowany”, „pasiasty”, „śniady”, „dwubarwny” i „różnobarwny”.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

UWIECZNIONY W 127 KRAJACH



464 str.,
format albumowy
20,5 x 28,5 cm,
papier kredowy 115 g,
twarda oprawa,
lakierowana obwoluta

Cena detal. 129 zł (z VAT) Cena promocyjna **119 zł**

Koszty przesyłki pokrywa Wydawnictwo

Trudno byłoby uwierzyć, jak bardzo inspirujący motyw dla twórców znaczków pocztowych stanowił św. Jan Paweł II, gdyby nie ten wielki album! Ks. prof. Waldemar Chrostowski, od dziecka pasjonujący się filatelistyką, zgromadził absolutnie unikatowy zbiór wszystkich walerów filatelistycznych, jakie ukazały się podczas pontyfikatu naszego wielkiego rodaka. Kolekcja obejmuje pozycje aż ze 127 krajów świata! Są to znaczki (1572 sztuki), bloki (203), arkusiki (213) i zeszyty znaczkowe (10). Przebogaty zbiór tworzy różnobarwną, utrwaloną na znaczkach pocztowych opowieść o długim pontyfikacie Pielgrzyma Wszechczasów rodem z Krakowa, z Polski. Wędrując z Papieżem filatelistycznym szlakiem po wszystkich kontynentach, spotykamy wielkie osobistości naszej współczesności oraz postaci historyczne, podziwiamy piękne krajobrazy, natrafiamy na znamienne rocznice.

www.bialykrak.pl



ZAMÓWIENIA: Biały Kruk Sp. z o.o., ul. Szwedzka 38, 30-324 Kraków, tel.: 12/254 56 02, 260 32 90, 260 32 40, faks: 12/254 56 00, e-mail: marketing@bialykrak.pl, www.bialykrak.pl



Bądź apostołem życia w swojej parafii!

„Bronić życia i umacniać je, czcić je i kochać – oto zadanie, które Bóg powierza każdemu człowiekowi”
Święty Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae*.

Aktualnie w Polsce znajdujemy się na dramatycznym etapie walki o życie poczętych dzieci. obrońcy życia podejmują działania zmierzające do zapewnienia każdemu poczętemu dziecku prawa do życia, ale zwolennicy bezkarności zabijania nienarodzonych agresywnie kontratakują. Środowiska lewicowe, feministyczne nie tylko dysponują znacznymi środkami finansowymi, ale także wielkimi wpływami w mediach.

Potężne, agresywne działanie tych sił wymaga naszego zdecydowanego, aktywnego przeciwdziałania. Pilnie trzeba wzmocnić prawną ochronę życia poczętych dzieci, a także zwiększyć społeczne poparcie ochrony życia wszystkich nienarodzonych. Dotychczasowe akcje środowisk proaborcyjnych m.in. tzw. „czarne marsze”, liczne medialne wystąpienia wielu osób wykazały, że w naszej Ojczyźnie nadal brak podstawowych informacji na tematy związane z obroną życia poczętych dzieci. Chociaż ostatnio sytuacja w mediach publicznych w porównaniu do lat ubiegłych – uległa poprawie, to w mediach komercyjnych nadal propaguje się cywilizację śmierci, aborcję, często posługując się manipulacjami czy wręcz kłamstwem. Trzeba szybko dać odpór manipulacji i kłamstwu.

Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka proponuje ogólnopolską akcję: „Bądź apostołem życia w swojej parafii...” **Stowarzyszenie przygotowało pakiet materiałów apostołsko-edukacyjnych.** Są to:

- wystawa „Jan Paweł II w obronie życia człowieka” (20 kolorowych plakatów o wymiarach 90x60 cm),
- trzy płyty DVD z krótkometrażowymi filmami pro-life,
- 300 egz. broszur „Kochamy każde dziecko” (format A4, 16 str.).

Wystawę można przygotować w kościele, salce katechetycznej czy domu kultury. Filmy pro-life mogą być wykorzystane na katechezie, na kursach dla narzeczonych, a także do zorganizowania parafialnego przeglądu (minifestiwalu) filmów pro-life. Broszury zawierające podstawowe argumenty pro-life można rozdać parafianom, uczniom szkół ponadgimnazjalnych. Proponowane działania apostołsko-edukacyjne mogą być podjęte i przeprowadzone tylko za zgodą Księdza Proboszcza, przy dobrej współpracy z kilkoma osobami z parafii. Mam nadzieję, że w każdej parafii w Polsce znajdzie się chociaż jedna osoba, która zainicjuje proponowaną akcję.

Św. Jan Paweł II nauczał, że każdy z nas ma bronić życia. Bronimy życia modlitwą, ale także podejmując konkretne, apo-



Dziecko
ok. 7 tygodni
od poczęcia



Dziecko
ok. 3,5 miesiąca od
poczęcia

foto. A. Zachwieja

stolskie działania. Jak wielokrotnie nauczał św. Jan Paweł II każdy z nas ma bronić życia. „Nikt nie powinien czuć się wyłączony z tej mobilizacji na rzecz nowej kultury życia: wszyscy mają do odegrania ważną rolę” – pisał w encyklice *Evangelium vitae* (98). Bronimy życia modlitwą, ale także potrzebne jest dzisiaj apostołstwo.

Proponowany pakiet dostępny jest na stronie internetowej: **www.pro-life.pl/pakiet**. Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka jest organizacją pożytku publicznego, dlatego uprzejmie prosimy o „dar serca” w wysokości 187,00 zł, który pokryje koszt druku i wysyłki materiałów.

W nadziei na współpracę w budowaniu cywilizacji życia dołączam serdeczne „Szczęść Boże!”

Antoni Zięba

dr inż. Antoni Zięba
prezes Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka

Zamówienia:

Polskie Stowarzyszenie Obrońców Życia Człowieka
ul. Krowoderska 24/1
31-142 Kraków
tel./fax 12 421-08-43
e-mail: biuro@pro-life.pl
Sekretariat redakcji czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00-15.00.

Zapraszamy do regularnego korzystania z serwisu internetowego: www.pro-life.pl

POLECAMY CZASOPISMA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY!



Tygodnik dla Najmłodszych „Ola i Jaś”

ul. Kazimierza Wielkiego 18/7, 30-074 Kraków, tel/fax: 12 428-49-10,

e-mail: prenumerata@olajas.pl, www.olajas.pl

„Ola i Jaś” to tygodnik dla dzieci w wieku przedszkolnym. 16 kolorowych stron zawiera m.in.: opowiadania przybliżające wydarzenia roku liturgicznego, katechezy, cykl przedstawiający ważniejsze wydarzenia z życia św. Jana Pawła II, historyjki z życia rodziny Oli i Jasia, uczące zasad dobrego wychowania i poszanowania dla tradycji rodzinnych, pomoce w nauce czytania i pisania, wiersze, komiksy, zgadywanki, kolorowanki oraz konkursy z nagrodami. W każdym numerze tekturowa wkładka z wycinankami, sklejanekami, grammi planszowymi, legendami... Raz w miesiącu do tygodnika dołączana jest płyta CD z atrakcyjnymi filmami i zabawami edukacyjnymi. „Ola i Jaś” może być cenną pomocą w realizowaniu religijnego wychowania przedszkolaków i pierwszoklasistów. Co tydzień sylwetki świętych przedstawia ks. bp. Antoni Długosz.



Miesięcznik dla Dzieci „Dominik Idzie do I Komunii Świętej”

ul. Kazimierza Wielkiego 18/7, 30-074 Kraków, tel/fax: 12 428-49-10,

e-mail: dominik@wydawnictwoaz.pl, www.dominik.krakow.pl

„Dominik”, wydawany od września 2014 r. jako miesięcznik, to pomoc dla katechetów i rodziców w przygotowaniu dzieci do pierwszej spowiedzi i Komunii Świętej. Treści opracowywane są przez katechetów z wieloletnim doświadczeniem pedagogicznym, w oparciu o obowiązujące programy nauczania. Do miesięcznika załączane są płyty CD, pomagające utrwalić podstawowe zagadnienia, wkładki z modlitwami i definicjami do zapamiętania oraz dodatek skierowany do rodziców.



Dwutygodnik Młodzieży Katolickiej „Droga”

ul. Kazimierza Wielkiego 18/3, 30-074 Kraków, tel./fax 12 431-07-24,

e-mail: prenumerata@droga.com.pl, www.droga.com.pl

„Droga” to ambitne, nowoczesne pismo, będące wyzwaniem dla młodych, którzy oczekują czegoś więcej niż proponują komercyjne media „głównego nurtu”. „Droga” pomoże umocnić wiarę, wyjaśni wątpliwości, nauczy szacunku do tradycji narodowej i patriotyzmu. W każdym numerze obszerny, wyczerpujący temat przewodni oraz stałe działy dotyczące wiary, historii najnowszej, problematyki dojrzewania i wychowania do życia w rodzinie.



Nauczycielom i wychowawcom, a także rodzicom polecamy:

Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich „Wychowawca”

ul. Kazimierza Wielkiego 18/3, 31-027 Kraków, tel./fax 12 431-07-24,

e-mail: prenumerata@wychowawca.pl, www.wychowawca.pl

„Wychowawca” wspiera proces wychowawczo-dydaktyczny szkół poprzez artykuły tematyczne, konspekty lekcji wychowawczych i zajęć profilaktycznych oraz scenariusze teatralne na święta i uroczystości szkolne. „Wychowawca” to czasopismo dla tych, którym zależy na wychowaniu młodego pokolenia do wiary, do miłości i wolności od uzależnień oraz zagrożeń współczesnej cywilizacji. Atutem „Wychowawcy” są praktyczne materiały dla nauczycieli: konspekty lekcji wychowawczych, zajęć świetlicowych oraz integracyjnych, a także scenariusze teatralne uświetniające uroczystości religijne, szkolne i święta patriotyczne.

Na www.wychowawca.pl dostępne są bieżące i archiwalne wydania „Wychowawcy” on-line. Dostęp do wybranego wydania można uzyskać błyskawicznie, np. wysyłając wiadomość SMS.

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

Uświęcanie przez... gotowanie



FOT. D. KOBŁUCKI/WYDAWNICTWO WAM

Siostra Anastazja Pustelnik FDC ze Zgromadzenia Córek Bożej Miłości od lat gotuje i piecze dla krakowskich jezuitów. Jej kulinarne bestsellery sprzedały się dotąd w łącznym nakładzie ponad 4 milionów (!) egzemplarzy. Choć Siostra przeszła na emeryturę i zastąpi ją teraz siostra Salomea, to nadal chętnie opowiada o pasji gotowania. Z siostrą Anastazją rozmawia **Agnieszka Bialik**.

Ulubione danie, które siostra przygotowuje dla siebie, to...?

Najbardziej lubię prostą, tradycyjną kuchnię: żurek, bigos. To są smaki dzieciństwa, rodzinnego domu, do których chętnie wracam.

4 miliony sprzedanych książek to znakomity wynik. Jak Siostra wytłumaczy fenomen swoich przepisów?

Wydaje mi się, że cieszą się one tak dużą popularnością dlatego, że są, po pierwsze – sprawdzone, a po drugie – można przygotować je z produktów, które znajdują się praktycznie w każdym sklepie. To nie są dania jakoś szczególnie wymyślne, silące się na oryginalność. Zaskakują, owszem, ale dobrym smakiem, a nie doborem egzotycznych składników czy trudnością w przygotowaniu.

Jakie dania lubi Siostra szczególnie przygotowywać: ciasta, sałatki, makarony, mięsa, coś innego?

Bardzo lubię przygotowywać ciasta – i to one chyba są moją najmocniejszą stroną. Piekąc, puszczam wodze fantazji, ale proszę się nie martwić, do książek trafiły te przepisy, co do których byłam pewna, że Czytelnikom się udadzą i będą im smakować.

Skąd u Siostry pasja gotowania?

Myślę, że dojrzewała z czasem. Jako dziecko nie garnęłam się specjalnie do pracy w kuchni. Najlepiej świadczy o tym to, że mój pierwszy samodzielny posiłek ugotowałam mając siedemnaście lat. Tak naprawdę gotowanie odkryłam chyba w klasztorze.

Pamięta Siostra swoją pierwszą wydaną książkę z przepisami? Jakie to było uczucie, zobaczyć książkę ze swoimi przepisami?

To była książka *103 ciasta Siostry Anastazji*. Co czułam? Byłam bardzo przejęta tym, czy się spodoba, czy nie ma w niej błędów, czy się sprzeda.

Gotuje Siostra od 40 lat, z czego od 18 dla jezuitów. Czy ciągle odkrywa Siostra w kuchni coś nowego?

Zdecydowanie. Pracując, można wpaść w schematyczność, w ten rodzaj rutyny, który sprawia, że się rozleniwiamy. Warto jednak pielęgnować w sobie ciekawość, jakiś rodzaj spontaniczności, który powoduje, że wciąż czegoś nowego szukamy, próbujemy coś ulepszyć, zmienić. Dzięki temu nasza praca się nie znudzi, a my będziemy bardziej twórczy.

Czy ogląda Siostra programy kulinarne? Czyta książki kulinarne innych kucharzy?

Teledziwi praktycznie nie oglądam; czasem w niedzielę wraz siostrami oglądamy program „Między Ziemią a Niebem”. Tyle. Trudno mi więc odnosić się do programów kulinarnych. Nie inspiruję się nimi w żaden sposób. Wolę poczytać w wolnym czasie dobrą książkę i też raczej nie kulinarną – lubię powieści i literaturę religijną.

Zakonnicy słyną z nalewek, znanych browarów, różnych specjałów. Jak Siostra myśli, skąd się to bierze?

Może stąd, że wiele rzeczy w klasztorach – zwłaszcza mniszych – trzeba było samemu zrobić. Zakonnicy zwykle żyli z tego, co sami wyhodowali, wyprodukowali. Ich potrawy były proste, ale smaczne i pożywne. Miały dać siły

do modlitwy i pracy na cały dzień. Ważne było także, aby się szybko nie psuły. Mnisi stali się prawdziwymi mistrzami w produkcji serów, najpierw twardych, później także pleśniowych. Natomiast piwo, z których słyną np. klasztor cystersów czy trapistów, było w średnowieczu pospolitym trunkiem, spożywanym codziennie, zwłaszcza na północy Europy, gdzie nie było tak łatwo o wino. Nie było jednak tak klarowne jak dzisiejsze i zawierało mniej alkoholu. Wody wtedy nie pijano, bo często była zanieczyszczona. Nalewki zaś miały głównie lecznicze działanie.

Należy Siostra do Zgromadzenia Córek Bożej Miłości. Jaki jest charyzmat tego zgromadzenia?

Zgromadzenie Córek Bożej Miłości od początku ukierunkowane było na działalność charytatywno-wychowawczą. Powstało w okresie rewolucji przemysłowej. Wiele dziewcząt przyjeżdżało wtedy ze wsi do miast w poszukiwaniu pracy. Były bez opieki, niewykwalifikowane, niepiśmienne, łatwo było je wykorzystać, wciągnąć na złą ścieżkę. Trzeba było się nimi opiekować, zająć się ich edukacją. Tym zajęły się siostry ze zgromadzenia. Córki Bożej Miłości do dziś prowadzą szkoły i bursy. Zajmują się też katechizacją, opieką nad upośledzonymi dziećmi, prowadzeniem Domów Samotnej Matki. To są główne obszary ich działalności.

Łatwo Siostrze pogodzić posługę zakonną z gotowaniem?

Do takiej pracy zostałam skierowana, zresztą na moją prośbę, więc nie miałam z tym problemu. Powołanie najczęściej kojarzy się z wielkimi dziełami. Oczywiście są ludzie powołani do tego, żeby być „na zewnątrz”, żeby głosić Ewangelię, być misjonarzami, kaznodziejami, wydawać książki, ale te osoby

SALATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z POMIDORAMI

Składniki:

- 1/2 kg fasolki szparagowej zielonej
- 30–40 dag fasolki szparagowej żółtej
- 2 większe pomidory
- 1 cebula czerwona
- 50 g kielków z brokułów
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Fasolkę oczyścić i gotować w osolonej wodzie przez ok. 5–6 min., po czym przelać zimną wodą, ostudzić i pokroić na mniejsze części. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w ćwiartki. Cebulę pokroić w krążki. Kielki umyć. Wszystkie składniki wymieszać i zalać sosem. Doprawić.

Sos

Składniki:

- sok z 1/2 cytryny

- 2–3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki musztardy
- sól
- pieprz

Wykonanie:

Czosnek przecisnąć przez praskę i połączyć z pozostałymi składnikami sosu. Doprawić do smaku.



potrzebują wsparcia, zaplecza. Natomiast ciche powołanie – jak moje i wielu innych osób – też jest bardzo ważne. Mnie bardzo cieszy moja praca, to że komuś smakują moje specjały. Czyjaś radość z posiłku jest moją radością.

Myślę, że Bóg bardzo kocha ludzi, którzy wykonują proste zajęcia, którzy nie są „na świeczniku”. Kiedy popatrzymy na prywatne objawienia, to ich świadkami są zwykle osoby skromne. Zwykłą, codzienną pracą, wykonywaną w ukryciu naprawdę można się uświęcić.

Przeszła Siostra już na emeryturę, czy w związku z tym gotować Siostra będzie więcej czy mniej?

Zdecydowanie mniej. Będę odpoczywała, zapewne – jeśli zdrowie pozwoli – popracuję w naszym ogrodzie, będę opiekowała się starszymi siostrami. No i oczywiście będę się modlić. Obiecuję modlitwę za wszystkich, którzy korzystają z moich przepisów.

Dziękuję za rozmowę.

Bogactwo szalwii!

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

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

Reutter ponad 100 lat zaufania!

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

Żeń-szeń i Imbir - dobroczynne korzenie!

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

Żeń-szeń:

- ✓ wzmacnia organizm, dodaje energii, moc na noc,
- ✓ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- ✓ zwiększa odporność na stres,
- ✓ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, i.t.p.,

Imbir:

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

Wszyscy jesteśmy powołani



FOT. ARCH. DUSZPASTERSTWO POWOŁAN DO BERNARDYNÓW

Powołanie do świętości Największy nasz autorytet Święty Jan Paweł II, Orędzie na 39 Światowy Dzień Modlitw o Powołania do kapłaństwa i życia konsekrowanego, który co roku obchodzony jest w Kościele w IV Niedzielę Wielkanocną, zatytułował „Powołanie do świętości”. Papież stwierdził: „Świętość! Oto łaska i cel każdego wierzącego, o czym przypomina nam Księga Kapłańska: «Bądźcie świętymi, jak Ja, Pan i Bóg wasz święty jestem» (Kpł 19, 2)”. Wtedy Papież w Orędziu z ogromną determinacją i przekonaniem przypomniał nam: „że skoro chrzest jest prawdziwym włączeniem w świętość Boga poprzez wszczęcie w Chrystusa i napelnienie Duchem Świętym, to sprzeczna z tym byłaby postawa człowieka pogodzonego z własną małością, zadowolającego się minimalistyczną etyką i powierzchowną religijnością. Dzisiaj trzeba na nowo z przekonaniem zalecać wszystkim dążenie do tej «wysokiej miary» zwyczajnego życia chrześcijańskiego. Całe życie kościelnej wspólnoty i chrześcijańskich rodzin winno zmierzać w tym kierunku. Podstawowym zadaniem Kościoła jest towarzyszenie chrześcijanom na drogach świętości, aby oświeceni rozumną wiarą, uczyli się poznawać i kontemplować oblicze Chrystusa i odkrywać w Nim własną, autentyczną tożsamość i misję, którą Pan powierza każdemu z nich”. Papież, przypomniał jednoznaczny kierunek naszego życia, drogowskaz, według którego mamy znaczyć nasze doczesne życie.

Dodać nam jeszcze trzeba jedno. Otóż każdy z nas niejako idzie inną drogą do świętości. Nie da się skopiować dosłownie życia i drogi drugiego człowieka. Mamy przed sobą zawsze wyzwanie, by nasza droga życia była drogą prowadzącą do świętości – szczęścia w Bogu. Pomocą jest nam zawsze Boże błogosławieństwo, pomoc Boża, gdy zwracamy się do Boga, Jemu ufamy. Św. Augustyn kiedyś wypowiedział znamienne słowa, że „że łaska buduje na naturze”. Z Bożą łaską, pomocą, jesteśmy w stanie żyć niejako pod prąd światowym modom, ideologiom..., by odkrywać w sobie marzenie Boga wobec nas, który pragnie dla każdego: „*Bądźcie świętymi, ponieważ Ja jestem święty!*” (Kpł 11, 44). Mamy dążyć do świętości na wzór Ojca. Św. Matka Teresa z Kalkuty odpowiedziała polskiej zakonnicy w 1994 r w Meksyku, gdy ją zapytała, co ma czynić, by osiągnąć świętość. Matka Teresa z prostotą odpowiedziała: „*idziemy różnymi drogami do świętości, ale towarzyszy nam ta sama łaska Boża*”. Tak! Każdy z nas ma swoją drogę życia do Boga, do świętości, ale towarzyszy nam ta sama łaska Boża.

Ojciec Święty we wspomnianym Orędziu dodał, że: „*Boża świętość wchodzi w każdy stan i sytuację życiową, aby wszyscy chrześcijanie stali się robotnikami w winnicy Pana i budowali Ciało Chrystusa*”.

Wszyscy powołani

O jakich to stanach mówił Papież? Wiemy, że jest 5 podstawowych stanów, czyli powołań życiowych wśród ludzi:

1. małżeństwo
2. rodzicielstwo
3. stan kapłański
4. stan życia konsekrowanego, czyli zakonny
5. stan wolny

Do tego określenia powołań życiowych na ziemi klaruje się nasza odpowiedź, dlaczego świętość jest tak doniosła i podstawowa w życiu ludzkim. Gdyż trudno sobie wyobrazić któryś stan ludzki bez prawego, sprawiedliwego, świętego życia. Dlatego nie dziwne jest, że Ojciec Święty z naciskiem podkreślił, że: „*każde powołanie w Kościele jest w służbie świętości*”.

Powołanie jest darem Boga dla człowieka. Każdy człowiek powołany jest do życia, do miłości, do szczęścia z Bogiem. Powołanie do tych trzech celów jest punktem wyjścia dla każdego innego powołania. Bóg pragnie, abyśmy przeżyli nasze życie w miłości, szczęściu, które daje przyjaźń z Nim i w wewnętrznej wolności. Powołanie jest wezwaniem, w którym Bóg zwraca się do człowieka w sposób bezpośredni, jednorazowy i nieodwołalny.

Każdy człowiek, dojrzewając, odkrywa swoje szczegółowe powołanie, przez które zdąża do świętości. Może być to powołanie do małżeństwa i rodzicielstwa; powołanie do kapłaństwa, czy życia konsekrowanego (zakonnego), albo też do samotności z wyboru. Należy podkreślić jeszcze jedno, że żadne szczegółowe powołanie nie jest celem samym w sobie,

Rekolekcje z Postem Daniela

wg dr Ewy Dąbrowskiej

w Archidiecezjalnym Domu Rekolekcyjnym

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Zaborówcu k. Włoszakowic



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

Terminy w 2017r.

ZAPRASZAMY:

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

07.08-17.08
11.09-21.09
02.10-12.10
06.11-16.11

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

ale bardziej środkiem do celu – do świętości, do zbawienia. Konieczne jest, aby tu na ziemi

Prawidłowo rozeznąć, do czego wzywa mnie Bóg. Powołanie od Boga nie jest własnym „wizymisię” człowieka. Jest to dar Boga, który człowiek powinien rozpoznać, przyjąć i zrealizować w swoim życiu. Dlatego zawsze powołanie jest wyzwaniem dla człowieka, na które trzeba dać zdecydowaną odpowiedź. Mając na myśli powołanie do szczególnej służby Bogu, którymi są: kapłaństwo służebne i życie konsekrowane, trzeba zaznaczyć, że w swej istocie są one MISJĄ. W żadnym wypadku nie są one wyróżnieniem danej osoby, ze względu na nią samą, na jej zasługi, czy wyjątkową świętość.

Powołanie Boże ze względu na innych. Wybranie konkretnego człowieka jest bezcennym darem Bożej dobroci, który otrzymuje ze względu na służbę Bogu i bliźnim. Powołanie nie jest spełnieniem osobistych ambicji, realizacją własnego „pomysłu na życie”. Stąd każdy człowiek, aby właściwie rozeznąć swe powołanie, winien modlić się o dary Ducha Świętego, o łaskę rozpoznania własnego miejsca w świecie, w Kościele, w relacjach wobec bliźnich.

Powołanie jest „darem i tajemnicą”. Powołanie jest tajemnicą Stwórcy wobec stworzenia. Święty Jan Paweł II po pięćdziesięciu latach kapłaństwa stwierdził, że powołanie jest „darem i tajemnicą”.

Na drodze odkrywania i realizowania powołania, potrzeba zaufania Bogu, „postawienia stopy na głębinie”, pójścia w nieznaną. Papież w książce „Dar i tajemnica”, pisze, że każde powołanie w swojej najgłębszej warstwie jest tajemnicą, jest darem, który nieskończenie przerasta człowieka. Powołanie jest tajemnicą Bożego wybrania: *Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał* (J 15, 16). *Nikt sam sobie nie bierze tej godności, lecz tylko ten, kto jest powołany przez Boga, jak Aaron* (Hbr 5, 4). *Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, prorokiem dla narodów ustanowiłem cię* (Jr 1, 5). Te natchnione słowa muszą przejąć głębokim drżeniem każdego człowieka, który czuje w swoim sercu powołanie do szczególnej służby Bogu. Gdy mówimy o powołaniu, winniśmy czynić to w postawie głębokiej pokory, świadomości, że Bóg nas „wezwał świętym powołaniem nie na podstawie naszych czynów, lecz stosownie do własnego postanowienia i łaski” (2 Tm 1, 9). Równocześnie zdajemy sobie sprawę, że ludzkie słowa nie są w stanie udźwignąć ciężaru tajemnicy, jaką kapłaństwo w sobie niesie (por. Jan Paweł II, *Dar i tajemnica*, Kraków 1996, s. 7-8).

Przykłady powołań w Biblii **Powołanie proroka Jeremiasza.** „Pan skierował do mnie następujące słowo: *Zanim ukształtowałem cię w łonie matki, znałem cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem cię, prorokiem dla narodów ustanowiłem cię.* I rzekłem: *Ach, Panie Boże, przecież nie umiem mówić, bo jestem młodzieńcem!* Pan zaś odpowiedział mi: *Nie mów: Jestem młodzieńcem, gdyż pójdziesz, do kogokolwiek cię pošlę, i będziesz mówił, cokolwiek tobie*

polecę. Nie lękaj się ich, bo jestem z tobą, by cię chronić w rocznicę Pana. I wyciągnąwszy rękę, dotknął Pan moich ust i rzekł mi: *Oto kładę moje słowa w twoje usta. Spójrz, daję ci dzisiaj władzę nad narodami i nad królestwami, byś wyrwał i obalał, byś niszczył i burzył, byś budował i sadził”* (Jr 1, 4-10).

Powołanie Maryi. „W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do Dziewicy poślubionej mężowi, imieniem Józef, z rodu Dawida; a Dziewicy było na imię Maryja. Anioł wszedł do Niej i rzekł: *Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą, błogosławiona jesteś między niewiastami.* Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co miałyby znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: *Nie bój się, Maryjo, znalazła bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca.* Na to Maryja rzekła do anioła: *Jakże się to stanie, skoro nie znam męża?* Anioł Jej odpowiedział: *Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za nieplodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego.* Na to rzekła Maryja: *Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa!* Wtedy odszedł od Niej anioł” (Łk 1, 26-38).

Powołanie pierwszych Apostołów. „Gdy [Jezus] przechodził obok Jeziora Galilejskiego, ujrzał dwóch braci: Szymona, zwanego Piotrem, i brata jego, Andrzeja, jak zarzucali sieć w jezioro; byli bowiem rybakami. I rzekł do nich: *Pójdźcie za Mną, a uczynię was rybakami ludzi.* Oni natychmiast zostawili sieci i poszli za Nim. A gdy poszedł stamtąd dalej, ujrzał innych dwóch braci, Jakuba, syna Zebedeusza, i brata jego, Jana, jak z ojcem swym Zebedeuszem naprawiali w łodzi swe sieci. Ich też powołał. A oni natychmiast zostawili łódź i ojca i poszli za Nim” (Mt 4, 18-22).

Myśli świętych o powołaniu Św. Franciszek z Asyżu, Testament: „Mnie, bratu Franciszkowi, Pan dał tak rozpocząć życie pokuty: gdy byłem w grzechach, widok trędowatych wydawał mi się bardzo przykry. I Pan sam wprowadził mnie między nich i okazywałem im miłosierdzie. I kiedy odchodziłem od nich, to, co wydawało mi się gorzkie, zmieniło mi się w słodycz duszy i ciała; i potem nie czekając długo, porzuciłem świat”.

Św. Gianna Beretta Molla: „Co to jest powołanie? Jest darem Bożym, czyli pochodzi od Boga. Jeśli jest darem Bożym to powinniśmy się troszczyć, by rozpoznać wolę Bożą. Musimy wkroczyć na tę drogę: jeśli Bóg chce, kiedy Bóg zechce, jak Bóg zechce”. „Każde powołanie jest powołaniem do macierzyństwa, fizycznego, duchowego, moralnego.



Dbaj o słuch i głos



Olivocap® Gardło

to naturalny spray z Wit. A+E nawilżający wysuszoną śluzówkę gardła - rekomendowany przy infekcjach, chrypkach, radioterapiach, refluksach i u osób pracujących głosem.



Olivocap® Spray do usuwania woskowiny usznej

to preparat rozpuszczający, usuwający woskowinę uszną zapobiegający jej nadprodukcji - rekomendowany u osób z nawracającymi korkami woskowinowymi stosujących inwazyjną metodę płukania uszu.



K O N C E R T

JEZU UFAM TOBIE

19 sierpnia, godz. 19⁰⁰

Bazylika Bożego Miłosierdzia, Kraków-Łagiewniki

Koncert z okazji 15. rocznicy konsekracji przez św. Jana Pawła II Bazyliki Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach i zawierzenia świata Bożemu Miłosierdziu. Koncert dedykowany pamięci ks. kard. Franciszka Macharskiego w pierwszą rocznicę jego śmierci.



Wystąpią:

Halina Frąckowiak
Maleo Reggae Rockers
Józef Skrzek

Orkiestra symfoniczna Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
pod dyrekcją dr. Krzysztofa Michałka

Koncert poprowadzą:

Dominika Figurska
i Michał Chorościński



Koncert pod honorowym patronatem
 ks. abp. Marka Jędraszewskiego – metropolity krakowskiego,
 Piotra Ćwika – wojewody małopolskiego,
 Jacka Majchrowskiego – prezydenta miasta Krakowa.

Patronaty:

VULCAN
 RAZEM DLA LEPSZEJ OŚWIATY

GOSĆ
 WIECZNIK

RADIO
KRAKÓW
 927-207

TVP 3
 KRAKÓW

STACJA7.PL

RyAEL

Aleteia

Zrodło

niedziela

dobrenowiny

FRANCISZKANSKA.PL

Maryja zawsze obecna

Święty papież Jan Paweł II w książce „Dar i Tajemnica” wspomina, że tradycyjne nabożeństwo do Matki Bożej wyniósł z domu rodzinnego i wadowickiej parafii. Ogromny wpływ wywarła na jego duchowości również lektura książeczki św. Ludwika Marii Grignion de Montfort pt. „Traktat o prawdziwym nabożeństwie do najświętszej Maryi Panny”. To stąd wzięło się zawołanie, najpierw biskupie, a potem papieskie: Totus Tuus.

Cechą charakterystyczną rysu maryjnego w pontyfikacie Papieża Polaka jest również odniesienie do Maryi w licznych dokumentach i przemówieniach papieskich. Przybierało to rozmaite formy: od ogólnego zwrócenia się do Maryi, poprzez zachętę do wzywania Jej orędownictwa, do modlitewnych inwokacji skierowanych wprost do Maryi. W encyklice *Redemptoris Mater* (O błogosławionej Maryi Dziewicy w życiu pielgrzymującego Kościoła) ogłoszonej z racji Roku maryjnego 1987–1988 papież pisze: *Ten*

maryjny wymiar życia chrześcijańskiego znajduje szczególny wyraz w odniesieniu do kobiety i jej pozycji społecznej. Kobiecość istotnie stanowi szczególną więź z Matką Odkupicielką. Do tego tematu może trzeba będzie powrócić przy innej okazji. Tu pragnę tylko podkreślić, że postać Maryi z Nazaretu rzuca światło na kobietę jako taką przez sam fakt, że Bóg w tym wzniosłym wydarzeniu Wcielenia Syna zawierzył się wolnej i czynnej postudze niewiasty. Można zatem stwierdzić, że kobieta, spoglądając na Maryję, odkrywa w Niej sekret godnego przeżywania swej kobiecości i prawdziwego realizowania siebie. W świetle Maryi Kościół widzi w kobiecie odblaski piękna, które odzwierciedla najwznioślejsze uczucia, do jakich zdolne jest serce ludzkie: całkowitą ofiarę miłości, moc, która potrafi znieść największe cierpienia, bezgraniczną wierność, niestrudzoną aktywność, umiejętność łączenia wnikliwej intuicji ze słowem pociechy i zachęty.

Maryja zawsze obecna

Spoglądając na pontyfikat Jana Pawła II możemy dostrzec szereg znaków maryjnych mu towarzyszących. Matka Boża była w jego herbie biskupim i papieskim, była w jego zawołaniu, była w ikonie jasnogórskiej w jego prywatnej kaplicy, czuwała w figurze fatimskiej przy



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM - KALWARIA PAPIESKA

łóżku. Była obecna w aktach zawierzenia wypowiedzianych w każdej papieskiej pielgrzymce. Jej wspomnieniem kończył się każdy dokument pasterski Jana Pawła II.

Będąc na Kalwarii Zebrzydowskiej w Bazylice Matki Bożej Anielskiej z okazji 400-lecia sanktuarium Ojciec Święty mówił: *Ile razy doświadczałem tego, że Matka Bożego Syna zwraca swe miłosierne oczy ku troskom człowieka strapionego i wyprasza łaskę takiego rozwiązania trudnych spraw, że w swej niemocy zdumiewa się on potęgą i mądrością Bożej Opatrzności.* Na zakończenie swej homilii papież dokonał aktu zawierzenia, który kończy się słowami:

*Matko Najświętsza, Pani Kalwaryjska,
wyprasza także i mnie siły ciała i ducha,
abym wypełnił do końca misję,
którą mi zlecił Zmartwychwstały.
Tobie oddaję wszystkie owoce mego życia
i posługi;
Tobie zawierzam losy Kościoła;
Tobie polecam mój naród;
Tobie ufam i Tobie raz jeszcze wyznaję:
Totus Tuus, Maria!*

Nabożeństwo do Maryi

Święty Jan Paweł II był bardzo ściśle związany z Jasną Górą. Na samym początku papieskiego posługiwania powiedział: *Nie byłoby na Stolicy Piotrowej tego Papieża Polaka, gdyby*

nie było Jasnej Góry. Od młodości codziennie odmawiał różaniec, a jako papież wzbogacił go o nową część – Tajemnice światła. Pielgrzymując do ponad stu krajów świata chętnie odwiedzał sanktuaria maryjne.

Nie można również nie wspomnieć o wielkim nabożeństwie Jana Pawła II do Matki Bożej Fatimskiej. Madonnie z sanktuarium w Fatimie zawdzięcza przecież uratowanie życia po zamachu z 13 maja 1981 r. Znamienne, że właśnie 13 maja 1917 r. rozpoczęły się objawienia Matki Bożej w Fatimie, w których Bogarodzica prosiła o modlitwę i pokutę za grzeszników, a dla uproszenia pokoju. Ujawniona przez Jana Pawła II słynna Trzecia Tajemnica Fatimska dotyczyła m.in. zamachu na jego życie.

Papież był głęboko przekonany, że zawierzenie Maryi może ocalić świat przed zagrożeniami zła. W ciągu pontyfikatu Ojciec Święty dokonał aż 300 aktów zawierzenia Matce Bożej. Najbardziej wymowny dokonał się 8 października 2000 r., kiedy to Jan Paweł II zawierzył Kościół i świat właśnie Matce Bożej Fatimskiej. Nikogo nie dziwił obraz Jana Pawła II z różańcem w ręku, papieża obchodzącego na kolanach cudowne figury czy obrazy Matki Bożej, ofiarowującego świat i poszczególne narody w opiekę Maryi.

Wszyscy jesteśmy powołani

Dokończenie ze str. 17

Bóg złożył w nas instynkt życia. Kapłan jest ojcem, siostry zakonne są matkami, matkami dusz. Bieda tym młodym ludziom, którzy nie przyjmują powołania do rodzicielstwa. Każdy musi przygotować się do własnego powołania: przygotować się, aby być dawcą życia przez poświęcenie, jakiego wymaga formacja intelektualna; wiedzieć, czym jest małżeństwo „sacramentum magnum”; poznać inne drogi; kształtować i poznawać własny charakter”. „Wszystkie drogi Pana są piękne, byle tylko prowadziły do takiego celu: zbawić naszą duszę i doprowadzić wiele innych dusz do nieba, aby oddać chwałę Bogu”.

Święty Jan Paweł II: „Historia każdego powołania kapłańskiego, podobnie zresztą jak każdego powołania chrześcijańskiego, jest historią niewymownego dialogu między Bogiem a człowiekiem, między miłością Boga, który wzywa, a wolnością człowieka, który z miłością mu odpowiada. Te dwa nierozłączne elementy powołania, darmowy dar Boga i odpowiedzialna wolność człowieka są wspaniale i bardzo wyraziście ukazane w kilku zaledwie słowach w Ewangelii św. Marka o powołaniu Dwunastu: «Potem (Jezus) wszedł na górę i przywołał do siebie tych, których sam chciał, a oni przyszedli do niego» (Mk 3,13). Tak oto z jednej strony mamy absolutnie wolną decyzję ze strony Jezusa, a z drugiej - «przyjście» Dwunastu, czyli ich «pójście za» Jezusem. Jest to stały wzór i nieodzowny element każdego powołania: proroków, apostołów, kapłanów, zakonników, wiernych świeckich, każdego człowieka” (*Pastores dabo vobis*) „Nasze życie jest darem Bożym. Powinniśmy uczynić z niego coś dobrego. Wiele jest sposobów dobrego wykorzystania życia, angażując je w służbę ideałom ludzkim i chrześcijańskim. Jeżeli dzisiaj mówię wam o całkowitym poświęceniu się Bogu w kapłaństwie, w życiu zakonnym, w życiu misyjnym, to dlatego, że wielu z was Chrystus wzywa do tej nadzwyczajnej przygody. On potrzebuje, chce potrzebować waszej inteligencji, waszych sił, waszej wiary, waszej miłości, waszej świętości. Jeżeli Chrystus wzywa was do kapłaństwa, to dlatego, że On chce pełnić swoje kapłaństwo za pośrednictwem waszego poświęcenia i posłannictwa kapłańskiego. Chce przemawiać do dzisiejszych ludzi waszym głosem. Konsekrować Eucharystię i odpuszczać grzechy za waszym pośrednictwem. Kochać waszym sercem. Pomagać waszymi rękami. Zbawiać waszymi trudami. Pomyślcie dobrze. Odpowiedź, którą wielu z was może dać, będzie skierowana osobiście do Chrystusa, który was wzywa do tych wielkich rzeczy” (*Orędzie na XVI Światowy Dzień Modlitw o Powołania A.D. 1979, n 3*).



FOT. ARCH. DUSZPASTERSTWO POWOLAN. OO. BERNARDYNOW

Blaganie o odkrycie powołania

Jeśli jesteś człowiekiem stającym wobec życiowego wyboru, pytającym: „jakie jest moje życiowe powołanie, jaki jest sens i cel mojego życia”; jeśli pragniesz rozpoznać swoje powołanie, miejsce w życiu, znaleźć Boży plan, postaraj się najpierw otworzyć się na Boga, spotykać się z Nim na modlitwie, wśród piękna otaczającej przyrody. Nie uciekaj przed Jego głosem, wzrokiem. Otwórz się całkowicie na Jego obecność w życiu i proś Go tak jak umiesz swoimi słowami, sercem, myślą. Stań w prostocie swego ducha i uświadom sobie obecność

Tego, który jest Panem wszelkiego życia, także Twojego. On jest Drogą, którą chcemy iść. On jest Prawdą, której szukamy. On jest Życiem, za którym tęsknimy. Módl się choćby tak, jak czynił to św. Franciszek z Asyżu pod krzyżem w kościele św. Damiana, pytając Boga, o cel swojego życia:

„Najwyższy, chwalebny Boże, rozjaśnij ciemności mego serca i daj mi, Panie, prawdziwą wiarę, niezachwianą nadzieję i doskonałą miłość, zrozumienie i poznanie, abym wypełnił Twoje święte i prawdziwe posłannictwo”.

O. ZEFIRYN MAZUR OFM

Cukierki pokrzywowe – REUTTER

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

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

PRODUKT WYRÓŻNIONY PRZEZ FUNDACJĘ ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU.



Do nabycia wyłącznie w aptekach i sklepach zielarskich.
Cena w aptecce 7,90 zł.

Leśniów nie tylko rodzinami słynie...

Przed autokarem na łódzkich numerach rejestracyjnych, grupa młodzieży z telefonami zajęta jest wprowadzaniem zdjęć do internetowego portalu społecznościowego. Na jednej z fotografii grupka dziewcząt przed źródłem, na innej roześmiany chłopak poząjący z pudełkiem leśniowskich krówek. Zapewniają w postach, że jeszcze nieraz odwiedzą to cudowne miejsce.

Mało kto udostępnia te najważniejsze zdjęcia, dokumentujące cel wizyty w Leśniowie i oczy wpatrzone w kapłana udzielającego błogosławieństwa, oczy nierzadko pełne łez. Ojciec Jacek Toborowicz – kustosz sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej Patronki Rodzin i przeor klasztoru paulinów w Żarkach–Leśniowie szacuje, że w ciągu roku przybywa do Leśniowa ponad 80 tys. Polaków. To niemal trzykrotnie więcej niż jeszcze 10 lat temu.

Sanktuarium maryjne w Żarkach–Leśniowie słynie z figury Matki Bożej z Dzieciątkiem i licznych błogosławieństw udzielanych przez paulinów. W 1382r. wracający z Rusi książę Władysław Opolczyk wioził na Jasną Górę, w podziękowaniu za zwycięstwo, obraz Czarnej Madonny. Utrudzeni drogą rycerze, bezskutecznie poszukiwali wody. Zatrzymali się w miejscu dzisiejszych leśniowskich błoni, prosząc w modlitwie Matkę Bożą o wodę. Wtedy wytrysnęło źródło dające początek potokowi Leśniówka. Książę w dowód wdzięczności pozostawił, w zbudowanej naprędce przydrożnej kapliczce, figurę Uśmiechniętej Madonny z Dzieciątkiem. W miejscu kapliczki w XVI w. wzniesiono kościół drewniany, a później murowany. Od ponad 300 lat opiekują się nim paulini.

Ofiarowana przez księcia Władysława Opolczyka figura szybko zaszynęła z łask i cudów. W paulińskich zbiorach na Jasnej Górze znajdują się liczne ich opisy. Przed kilkoma laty głośne było cudowne ozdrowienie Mateusza, który w sylwestrową noc 2007r. umierał w Zakopanem na sepsę. Powiadomieni o tym paulini stworzyli grupę modlitewną, która dzień i noc modliła się do Matki Bożej Leśniowskiej o wstawiennictwo do Boga o zdrowie dla chłopca. Nastolatek wyzdrowiał, po kilku dniach wstał z łóżka, a po miesiącu od dramatycznej nocy szusował na nartach. Znany krakowski poeta Zbigniew Książek wraz z kompozytorem Bartłojem Gliniakiem w podziękowaniu za ten cud, stworzyli na cześć Matki Bożej Leśniowskiej, słynne oratorium „Siedem pieśni Marii” opisujące najważniejsze wydarzenia z życia Matki Bożej, od Zwiastowania po Zmartwychwstanie.

Leśniowskie sanktuarium nazywane Sanktuarium Błogosławieństw Rodzinnych jest miejscem duchowej troski o rodzinę. Ogromną popularnością cieszą się niedzielne błogosławieństwa, gdy po sumie paulini w uroczysty sposób błogosławią małżeństwa, rodziny, dzieci, brzemiennie matki. Ponadto udzielane są okolicznościowe błogosławieństwa chorym, osobom



FOT. ARCHIWUM SANKTUARIUM

pograżonym w żalobie, rodzicom utraconych dzieci, narzeczonym, matkom, ojcom, babciom, dziadkom, kobietom, mężczyznom, strażakom, górnikom, samorządowcom. Tych błogosławieństw, przez które Bóg pragnie być w każdym człowieku i towarzyszyć mu w każdej chwili życia, ciągle przybywa.

Kiedy zginęła w wypadku samochodowym nasza córka, nie mogliśmy się z tym pogodzić – wspomina pani Krystyna z Olkusza. – Ktoś nam powiedział, że w Leśniowie w połowie października paulini modlą się za dusze tych dzieci oraz błogosławią pozostających w bólu rodziców. Pojechaliśmy do Leśniowa z mężem, po Mszy św. otrzymaliśmy błogosławieństwo, a później przeor zaprosił nas na spotkanie w rozmównicy. To była rozmowa, która trochę ulżyła naszemu cierpieniu. I choć od tamtej pory minęło siedem lat, wciąż do Leśniowa przyjeżdżamy z mężem. Kiedy ojcowie nas błogosławią, odnosimy takie wrażenie jakby obok uśmiechała się nasza Basia.

Dwa razy w roku do Leśniowa przyjeżdżają Sebastian i Katarzyna. Poznali się w Leśniowie w 2008r., gdy szli z pielgrzymką na Jasną Górę. On siedł z grupą krakowską, ona z żywiecką. Po dwóch latach, w Święto Zakochanych Sebastian oświadczył się Kasi przy leśniowskim źródle, a później w kościele podczas Mszy św. w intencji narzeczonych otrzymali błogosławieństwo. Sebastian śmieje się, gdy mówi o ślubie. Mieli plan by odbył się w Leśniowie, ale ulegli rodzicom Kasi i ślubowanie złożyli w Ujsołach. Dwa tygodnie później przyjechali do Leśniowa po błogosławieństwo dla małżonków. Od tamtej pory, choć mieszkają obecnie w Niemczech, odwiedzają leśniowskie sanktuarium w lutym i w sierpniu. W ub. roku kalendarz tych pielgrzymek uległ zmianie. Kasia pojawiła się z Sebastianem także we wrześniu. Paulini błogosławili ją jako przysłą matkę.

Takich przypadków są setki. Każdy z zakonników posługujących w Leśniowie, mógłby z własnego doświadczenia przytoczyć kilka, jeśli nie kilkanaście.

Od kilku lat do Matki Bożej Leśniowskiej Patronki Rodzin, pielgrzymują w styczniu górnicze rodziny z jastrzębskich kopalń modląc

się o opiekę Maryi nad górnikami i ich rodzinami. Sławomir Filipowicz z kop. „Jas–Mos” podkreśla, że od pierwszej górniczej pielgrzymki do Leśniowa w 2011r. w jego kopalni nie było żadnego wypadku śmiertelnego. W podziękowaniu górnicy ofiarowali przepiękną szopkę wyrzeźbioną z węgla. Waży ona ponad ćwierć tony i jest jedyną taką szopką na świecie. Można ją podziwiać w okresie bożonarodzeniowym.

Leśniowskie sanktuarium leży na szlaku Orlich Gniazd na Jurze Krakowsko–Częstochowskiej, między zamkami w Bobolicach i Olsztynie koło Częstochowy. Odwiedzają je pielgrzymi i turyści, którzy wędrują pobliskimi szlakami. W lecie często rozbijają namiotowe miasteczka w parku przyklasztornym.

Od 10 lat, o Leśniowie mówi się, że to najśłodszy klasztor na świecie. A to z racji słodczy jakie są dostępne w przyklasztornej kawiarence. Najbardziej znane są leśniowskie krówki i czekolady o sześciu smakach. Koneserzy smakoleków wysoko oceniają także żelki, draże, miody, balsamy i herbaty.

Ojciec Jacek Toborowicz wyjaśnia, że z zysku ze sprzedawanych blisko 50 produktów leśniowskich, udało się wyremontować i urządzić wnętrza budynku, w którym powstaje Centrum Pomocy Rodzinie. To placówka, która już wspiera liczne rodziny. Centrum Pomocy Rodzinie podobnie jak i błogosławieństwa rodzinne wpisuje się w misję jaką spełnia leśniowskie sanktuarium. Zazwyczaj pierwszy kontakt z tym miejscem nie jest ostatnim.

Rolę Matki Bożej Leśniowskiej Patronki Rodzin docenili przed pół wiekiem Prymas Tysiąclecia – Stefan kardynał Wyszyński i ówczesny metropolita krakowski abp Karol Wojtyła, późniejszy papież Jan Paweł II. W 1967r. ukoronowali oni figurę Leśniowskiej Madonny i Dzieciątka. Pięćdziesiąt lat po tym wydarzeniu, od lipca do sierpnia odbywają się w Leśniowie uroczystości dziękczynne.

ANDRZEJ KOTULECKI

JUBILEUSZ 50-LECIA KORONACJI CUDOWNEJ FIGURY MATKI BOŻEJ LEŚNIOWSKIEJ 1967-2017

13 sierpnia 2017r. godz. 11.00

– Rocznica Koronacji

Msza św. pod przewodnictwem

Ks. Bpa Józefa Michalika z Przemyśla

ZAPRASZAJĄ PAULINI

**Sanktuarium Matki Bożej
Leśniowskiej Patronki Rodzin
ul. Leśniowska 99, 42 – 310 Żarki
+48 34 314 80 22
www.lesniow.pl
email: sanktuarium@lesniow.pl**

Zdrowie z natury



FOT. Z.T. NOWAK

BIAŁA KONICZYNA LECZY

Przez całe lato koniczyzny białej wszędzie pełno – na łąkach, pastwiskach, trawnikach, miedzach, czasem polanach leśnych, rumowiskach i w nieco zaniedbanych ogrodach. Nawet kiedy się ją skosi, znów odrasta. Dla człowieka może stanowić lek na wiele dolegliwości. Pamiętajmy o tym.

W POSZUKIWANIU CZTEROLISTNEJ KONICZYNY

Koniczyna biała to dobrze znana wszystkim roślina wieloletnia, o wysokości 20–40 cm. Nazywa się ją też wdzięcznie (potocznie) dzięcieliną białą albo dzięcieliną. Liście koniczyzny białej mają długie ogonki. Są trójlistkowe i posiadają jasne przebarwienie (tzw. rysunek). Roślina ta tworzy kwiatostan w postaci główki. Jej kwiaty są białawe, kredowobiałe, często z odcieniem jasnego różu. Koniczyna biała kwitnie nieprzerwanie od maja do września. Kwiaty wydzielają miłą, miodową woń.

Wartość leczniczą u koniczyzny białej przedstawiają ziele – czyli część nadziemna roślin – oraz kwiatostany, zwane dla potrzeb zielarstwa kwiatami. Ziele ścina się kosą, sierpem lub nożem, kiedy rośliny są w pełni kwitnienia lub tuż na jego początku. Kwiatostany uszczykuje się natomiast w momencie, gdy 1/3 kwiatów jest już rozwinięta, a reszta znajduje się w pączkach.

W koniczyźnie tej wykryto przede wszystkim flawonoidy, np. izoramnetynę i pochodne kwercetyny, garbniki, glikozydy o nazwach trifilina i izotrifolina. Posiada poza tym olejek lotny, nieco witaminy C i E, kumaryny, karotenoidy i cały zestaw biopierwiastków.

KONICZYNA BIAŁA W DOMOWEJ APTECZCE

Często podczas moich wykładów m.in. na Uniwersytetach Trzeciego Wieku spotykam się z pytaniami, czy koniczyzna biała posiada identyczną przydatność w leczeniu i łagodzeniu objawów związanych z okresem klimakterium (menopauzy) u kobiet. Otóż należy wyjaśnić, że koniczyzna biała ma nieco inny skład chemiczny i nie wykazuje podobnego działania leczniczego jak łąkowa (czerwona). W literaturze fachowej brak jest informacji, aby zawierała izoflawony.

Niemniej jednak koniczyzna biała jest bardzo ceniona w leczeniu innych dolegliwości przesładujących człowieka. Od lat zaleca się ją na przykład w postępującym i zastarzałym reumatyzmie i artretyzmie, ponieważ pomaga usunąć z organizmu złoży kwasu moczowego, wpływa przeciwwrzodowo oraz łagodnie przeciwbólowo. Pobudza też pracę nerek i ułatwia likwidowanie złoży wody, wywołujących obrzęki. Odrzuwa organizm z toksyn i metali ciężkich. Aktywizuje siły odpornościowe organizmu – działanie immunostymulujące. Leczy biegunkę, niżyż żołądka, przeziębienie, łagodzi kaszel i działa wykrztuśnie. Receptury na domowe leki z koniczyzny białej podają natomiast w mojej nowej książce „Zioła z polskich łąk” (do nabycia w Klubie Książki Katolickiej – nr tel. 12 345 42 00).

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

LECZYMY SIĘ KRWAJNIKIEM

W czasach naszych prababek nie było chyba takiego domu, aby nie wisiały w nim całe pęki ususzonego krwawnika.

APTEKA NA ŁĄCE

Krwawnik pospolity *Achillea millefolium* należy do roślin wieloletnich. Wyrasta przeważnie do wysokości 40–80 cm. Liście ma podwójnie pierzastosieczne (wyglądają jak postrzępione). Kwiaty krwawnika zebrane są w kwiatostan w postaci koszyczka. Drobne koszyczki kwiatowe tworzą spłaszczone, dość duże kwiatostany. Pojawiają się na roślinach w zasadzie od czerwca aż do późnej jesieni. Ich kolor jest zazwyczaj szarawobiały lub biały. Krwawnik wydziela miłą, balsamiczną woń.

Lecznice są u krwawnika zarówno kwiaty (koszyczki kwiatowe), jak i ziele, czyli górne części pędów. Surowce te można zbierać mniej więcej od czerwca aż do jesieni. Trzeba jednak pamiętać, że najwartościowszy lek pozyskujemy w pełni lata, np. w lipcu. Zebrane surowce zielarskie suszymy zawsze w miejscach zadaszonych i przewiewnych.

Związkami leczniczymi u krwawnika jest przede wszystkim cenny olejek lotny, flawonoidy, a poza tym garbniki (do 4%). To również źródło soli mineralnych, a wśród nich najwięcej jest manganu, wapnia i cynku.

DOBROCZYNNY LEK

Krwawnik to bardzo popularny lek o działaniu przeciwzapalnym. Poleca się więc go często w stanach zapalnych żołądka, dwunastnicy, jelit, nerek, dróg moczowych, pęcherza oraz dróg żółciowych i narządów rodnych u kobiet. Udowodniono, że roślina ta wykazuje ponadto skuteczne działanie przeciwbakteryjne i przeciwrzybiczne. Przynosi ulgę w bólach głowy wywołanych napięciem przedmiesiączkowym albo nerwowym oraz łagodzi objawy towarzyszące torbielom i mięśniakom narządów rodnych u kobiet. Krwawnik działa poza tym pomocnie w zbyt obfitym krwawieniu miesiączkowym. Leki z niego niosą ulgę w bolesnych skurczach jelit i żołądka. Stanowią dobrodziejstwo w zbyt skąpym wydzieleniu żółci (działanie żółciotwórcze). Zwiększają też jej przepływ do dwunastnicy. Zaleca się je często w stanach nieżytych żołądka, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy (jako środek przeciwzapalny, przeciwrzodotoczny i gojący wrzody). Usuwa wzdęcia, niestrawność (wzmaga wydzielenie soku żołądkowego), uczucie pełności w żołądku, kwaśne odbijania, zgagę. Pomaga w przyswajaniu składników pokarmowych w jelitach i wpływa wiatropędnie. Ogranicza rozwój bakterii gnilnych i grzybów chorobotwórczych w jelitach. Chroni przed owrzodzeniem jelita grubego (tu warto napar z tej rośliny stosować w postaci lewatywy). U ludzi wyniszczonych chorobami i słabych poprawia apetyt. Zewnętrznie – w postaci nasiadówek – odwar lub napar z krwawnika wykorzystuje się w żylakach odbytu. Surowce tej rośliny wchodzi też w skład mieszanek ziołowych zalecanych w leczeniu miażdżycy.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK



FOT. Z.T. NOWAK

Duma i satysfakcja Łukasza Kubota

Dokonał tego, co nie udało się dotychczas żadnemu polskiemu tenisistcie. Łukasz Kubot, 35-letni tenisista z Bolesławca w parze z Brazylijczykiem Marcelo Melo wygrali Wimbledon w grze podwójnej! Zwycięstwo przyszło po prawie 5-godzinnym boju i pięciu setach walki. To największy sukces polskiego tenisa w historii tej dyscypliny sportu w naszym kraju.

Na pewno był to spektakularny sukces. Co czuję? Dumę, satysfakcję, nie da się tego opisać, świeżo po Wimbledonie. Kapitalne wspomnienia, mogę powiedzieć, że marzenia się spełniają. A ja z Marcelo zapisaliśmy się w historii tego najbardziej prestiżowego turnieju. Myślę, że przyjdzie taki dzień, że w końcu to do mnie dotrze. W sobotę zwycięzców powinno być czterech, ale wygrał przede wszystkim tenis. Nam w końcówce dopisało szczęście, wygraliśmy ostatnią piłkę. Myślę, że triumfowaliśmy dzięki dyscyplinie taktycznej, potrafiliśmy też zachować zimną krew w decydujących momentach. Graliśmy też bardzo konsekwentnie. Sam mecz na pewno był kapitalny i historyczny. Nie ma takich słów, którymi można by go określić – mówił Łukasz już po powrocie do Polski.

Kubot wyjawiał, że mimo pięciu godzin spędzonych na korcie w finałowym pojedynku, miał jeszcze siły, by po meczu świętować sukces. *Mogę tylko powiedzieć, że świętowanie trwało nawet dłużej niż mecz finałowy. Ale taką wisienką na torcie było niedzielna kolacja zwycięzców na Wimbledonie i uścisk dłoni Rogera Federera, co na pewno zapamiętamy do końca życia – dodał.*

Z Brazylijczykiem Marcelo Melo zaczęli grać w 2015 roku. Wspólnie wygrali już 7 turniejów, z czego 5 tylko w tym roku i to na każdym rodzaju nawierzchni. Obaj tenisisci świetnie



FOT. AGNIESZKA BIALIK

dogadują się na korcie, jak mówi Łukasz są jak „ogień i woda”. Melo spokojny, opanowany, Kubot bardziej żywiołowy. Nasz tenisista wygrał w karierze 19 turniejów. Oprócz Wimbledonu, także drugi z wielkoszlemowych Australian–Open (w 2014 r. w parze ze Szwedem Robertem Lindstedem). Przez wiele lat Polak łączył

grę singlową i deblową. Dotarł do ćwierćfinału Wimbledonu w 2013 (przegrał wówczas z... Jerzym Janowiczem) i czwartej rundy Australian Open. Postanowił jednak zrezygnować z rywalizacji singlowej i skupić się na grze podwójnej. Kubot po zwycięstwie w Londynie awansował na czwarte – najwyższe w karierze – miejsce w rankingu ATP deblistów. Jego partner – brazylijski tenisista Marcelo Melo – wrócił na fotele lidera tego zestawienia.

Wimbledon był też udany dla Agnieszki Radwańskiej. Biorąc po uwagę kłopoty zdrowotne naszej najlepszej tenisistki w tym sezonie, czwarta runda jest bardzo dobrym wynikiem. *Ta czwarta runda da mi pozytywną energię na drugą część sezonu. Jest na pewno cenniejsza niż przed rokiem jeśli weźmie się pod uwagę moje perypetie zdrowotne w tym roku. To takie minimum wielkiego szlema,, otarcie się o drugi tydzień. Przed Wimbledonem czwartą rundę wzięłabym w ciemno, po tym, jak czułam się wcześniej. Teraz trochę odpocznę, nadrobię zaległości treningowe. Do US Open jest trochę czasu. Łukasz Kubot odniósł ogromny sukces, gratuluje mu! Zapracował na niego bardzo wielką pracą. To wzór sportowca, przykład zawodnika, który dobrze wie, czego chce. Jest profesjonalistą. Singiel i debel to dwie różne sprawy. Nie rywalizujemy między sobą, raczej zabiegamy o to, by polskim sport miał jak najwięcej sukcesów. – powiedziała nam Agnieszka.*

AGNIESZKA BIALIK

Pierwszorządny 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





Nabywając PRODUKTY LEŚNIEWSKIE

- budujesz Centrum Pomocy Rodzinie
- czynisz dobro, które Cię uszlachetnia
- delektujesz się znakomitymi specjami

Paulini z Leśniowa
www.lesniow.pl, tel. 34 314 80 22

