

Polski Senior.pl

Nr 1(6) 2026
ISSN: 2719-745X

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

Chorobę Alzheimera trzeba leczyć

Co wiemy o cholesterolu

Coraz więcej chorych na depresję

Godność człowieka

Ogrody, ogródki i działki

Służyć choremu

**V Światowy Dzień Dziadków
I Osób Starszych**

Zdrowie z natury



„Błogosławiony, kto nie stracił nadziei”

(por. Syr 14, 2)

ORĘDZIE OJCA ŚWIĘTEGO LEONA XIV NA V ŚWIATOWY DZIEŃ DZIADKÓW I OSÓB STARSZYCH

Drodzy Bracia i Siostry!

Jubileusz, który obecnie przeżywamy, pomaga nam odkryć, że nadzieja zawsze, w każdym wieku jest źródłem radości. A kiedy hartuje ją ogień długiego życia, staje się źródłem pełnej szczęśliwości.

Pismo Święte przedstawia różne przykłady mężczyzn i kobiet w podeszłym wieku, których Pan angażuje w swoje plany zbawienia. Pomyślmy o Abrahamie i Sarze: będący już w sędziwym wieku, z niedowierzaniem podchodzą do słowa Boga, obiecującego im syna. Niemożność posiadania potomstwa zdawała się zamykać ich perspektywę nadziei na przyszłość.

Nie inaczej zareagował Zachariasz na zapowiedź narodzin Jana Chrzciciela: „Po czym to poznam? Bo sam jestem już stary i moja żona jest w podeszłym wieku” [Łk 1, 18]. Starość, bezpłodność, schyłek życia zdają się gasić nadzieje na życie i płodność wszystkich tych mężczyzn i kobiet. Również pytanie, jakie Nikodem zadaje Jezusowi, gdy Nauczyciel mówi mu o „nowym narodzeniu”, wydaje się czysto retoryczne: „Jakżeż może się człowiek narodzić będąc starcem? Czyż może powtórnie wejść do łona swej matki i narodzić się?” (J 3, 4). Jednak za każdym razem, w obliczu pozornie oczywistej odpowiedzi, Pan zaskakuje swoich rozmówców interwencją zbawczą.

Osoby starsze, znaki nadziei

W Biblii Bóg wielokrotnie objawia swoją opatrność, zwracając się do osób w podeszłym wieku. Tak było nie tylko w przypadku Abrahama, Sary, Zachariasza i Elżbiety, ale także Mojżesza, powołanego do wyzwolenia swojego ludu, gdy miał już osiemdziesiąt lat (por. Wj 7, 7). Poprzez te wybory uczy nas, że w Jego oczach starość jest czasem błogosławieństwa i łaski, a osoby starsze są dla Niego *pierwszymi świadkami nadziei*. „Czymże jest ów okres starości?” – pyta św. Augustyn. Bóg odpowiada: „dlatego osłabła twoja siła, żeby pozostała moja. Żebyś wraz z Apostołem powiedział: «Kiedy słaby jestem, wtedy jestem potężny»” (*Objaśnienia psalmów*, 70, 11, tłum. Jan Sulowski, Warszawa 1986, s. 244). Fakt, że dziś wzrasta liczba osób w podeszłym wieku, staje



Znaki nadziei dla osób starszych

Jubileusz, od swoich biblijnych początków, był czasem wyzwolenia: niewolnicy byli uwalniani, długi umarżane, ziemia zwracana pierwotnym właścicielom. Był to czas przywrócenia porządku społecznego zaplanowanego przez Boga, w którym znoszono nierówności i opresję, nagromadzone przez lata. Jezus odnawia te wydarzenia wyzwolenia, gdy w synagodze w Nazarecie ogłasza dobrą nowinę ubogim, przywrócenie wzroku niewidomym, wyzwolenie więźniów i uczynienie zniewolonych wolnymi (por. Łk 4,16–21).

Patrząc w tej jubileuszowej perspektywie na osoby starsze, również i my jesteśmy wezwani do przeżywania wraz z nimi wyzwolenia, zwłaszcza z samotności i opuszczenia. Ten rok jest odpowiednią chwilą, aby to urzeczywistnić: wierność Boga wobec Jego obietnic uczy nas, że w starości zawiera się błogosławieństwo, autentyczna radość ewangeliczna, która wymaga od nas zburzenia murów obojętności, w których często zamknięte są osoby starsze. Nasze społeczeństwa, na wszystkich szerokościach geograficznych, zbyt często przyzwyczajają się do pozostawiania tak ważnej i bogatej części swoich środowisk na marginesie i w zapomnieniu.

W obliczu tej sytuacji konieczna jest zmiana podejścia, która będzie świadczyć o przyjęciu odpowiedzialności przez cały Kościół. Każda parafia, każde stowarzyszenie, każda grupa kościelna jest wezwana do czynnego udziału w „rewolucji” wdzięczności i troski, którą należy realizować poprzez częste odwiedzanie osób starszych, tworzenie dla nich, i z nimi, sieci wsparcia i modlitwy, nawiązywanie relacji, które mogą dać nadzieję i godność tym, którzy czują się zapomniani. Chrześcijańska nadzieja zawsze pobudza nas do większej odwagi, do myślenia z rozmachem, do niezadowolania się status quo. W tym przypadku: do zaangażowania na rzecz zmiany, która przywróci osobom starszym szacunek i miłość.

Dlatego też Papież Franciszek chciał, aby *Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych* obchodzony był przede wszystkim jako spotkanie z osobami samotnymi. Z tego samego powodu postanowiono, że ci, którzy nie będą mogli przybyć w tym roku do Rzymu na pielgrzymkę, mogą „uzyskać odpust ju-

bileuszowy, jeśli udadzą się w celu odwiedzenia samotnych osób starszych, [...] pielgrzymując niejako do obecnego w nich Chrystusa (por. Mt 25, 34–36)” (*Penitencjaria Apostolska, Normy dotyczące udzielenia odpustu jubileuszowego*, III). Odwiedzenie osoby starszej, to sposób na spotkanie Jezusa, który nas wyzwala z obojętności i samotności.

W podeszłym wieku można mieć nadzieję

Księga Syracha stwierdza, że *błogosławieni są ci, którzy nie stracili nadziei* (por. 14, 2), sugerując, że w naszym życiu – zwłaszcza jeśli jest długie – może być wiele powodów, aby spoglądać wstecz, a nie w przyszłość. Jednak, jak napisał Papież Franciszek podczas swojej ostatniej hospitalizacji, „nasze ciała są słabe, ale mimo to, nic nie może nam przeszkodzić w miłowaniu, w modlitwie, w ofiarowaniu samych siebie, by być – w wierze – jeden dla drugiego, jasniejącymi znakami nadziei” (*Angelus*, 16 marca 2025 r.). Mamy wolność, której nie może nam odebrać żadna trudność: wolność miłowania i modlitwy. Wszyscy, zawsze, możemy kochać i modlić się.

Dobro, którego pragniemy dla naszych bliskich – dla małżonka, z którym spędziliśmy większość życia, dla dzieci, dla wnuków, którzy radują nasze dni – nie gaśnie, kiedy ustają siły. Wręcz przeciwnie, często to właśnie ich miłość budzi w nas energię, przynosząc nam nadzieję i pociechę.

Te oznaki żywotnej miłości, które mają swoje źródło w samym Bogu, dodają nam odwagi i przypominają, że „choć niszczy nas człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień” (2 Kor 4, 16). Dlatego, zwłaszcza będąc w podeszłym wieku, wytrwajmy w zaufaniu do Pana. Pozwólmy, by każdego dnia odnawiało nas spotkanie z Nim – na modlitwie i we Mszy św. Przekazujmy z miłością wiarę, którą żyliśmy przez tyle lat, w rodzinie i w codziennych spotkaniach. Wystawiajmy zawsze Boga za Jego dobroć, pielęgnujmy jedność z naszymi bliskimi, otwierajmy serce na tych, którzy są daleko, a zwłaszcza na tych, którzy są w potrzebie. Bądźmy znakami nadziei – w każdym wieku.

Watykan, dnia 26 czerwca 2025 r.
OJCIEC ŚWIĘTY LEON XIV

się dla nas znakiem czasów. Jesteśmy wezwani do jego rozeznania, aby właściwie odczytać historię, którą przeżywamy.

Życie Kościoła i świata można bowiem zrozumieć jedynie w następstwie kolejnych pokoleń, a otwarcie ramion wobec starszego człowieka pomaga nam zrozumieć, że historia nie kończy się w teraźniejszości, nie wyczerpuje się w pospieszonych spotkaniach i fragmentarycznych relacjach, ale biegnie ku przyszłości. W Księdze Rodzaju znajdujemy poruszające wydarzenie: udzielenie błogosławieństwa przez starego już Jakuba jego wnukom, synom Józefa. Jego słowa za-

chęcąc ich do spojrzenia z nadzieją w przyszłość, jak w czasach obietnic Boga (por. Rdz 48, 8–20). Jeśli więc jest prawdą, że kruchość osób starszych domaga się żywotności młodych, to również prawdą jest, że niedoświadczenie młodych potrzebuje świadectwa osób starszych, aby mądrze planować przyszłość. Jakże często nasi dziadkowie byli dla nas wzorem wiary i pobożności, cnót obywatelskich i zaangażowania społecznego, pamięci i wytrwałości w próbach! Na to piękne dziedzictwo, jakie przekazali nam z nadzieją i miłością, nigdy nie odpowiemy z wystarczającą wdzięcznością i konsekwencją.

Służyć choremu

Jeszcze kilka pokoleń wstec wszystkie etapy ludzkiego życia: narodziny, dorastanie, dorosłość i starzenie się, były przeżywane w rodzinie. Także cierpienie, umieranie i odejście do wieczności odbywało się w gronie najbliższych, często z towarzyszeniem osoby duchownej. Śmierć była naturalnym końcem życia. Z jej tajemnicą stykali się wszyscy członkowie rodziny, także dzieci.

Współcześnie nie akceptuje się procesu starzenia się, choroby, niepełności i odchodzenia. Boimy się śmierci i zmarłych. Większość ludzi odchodzi z tego świata w szpitalach lub hospicjach. Wstydliwie i z lękiem odsuwamy starość i towarzyszące jej często cierpienie w zacisze sterylnej, szpitalnej sali. Dawne obrzędy i zwyczaje towarzyszące umieraniu i śmierci zostały w znacznej mierze odrzucone lub skrócone i sformalizowane. Opieka nad umierającą osobą zamieniła się w szereg procedur medycznych, a osoba w pacjenta w określonej jednostką chorobową. Śmierć odbierana jest często jako porażka, fiasko leczenia: zarówno przez osoby umierające, jak i ich bliskich a także personel oddziału szpitalnego. Powoduje to nierealne oczekiwania, rozczarowania i pretensje.

Pan Bóg na poczekalni

Coraz rzadziej na szpitalnych korytarzach i w salach chorych mówi się o Bogu. Między zastrzykiem a zmianą opatrunku ginie gdzieś perspektywa życia wiecznego. Coraz rzadziej stawiamy pytania o sens cierpienia, nieśmiertelność, o to, co po drugiej stronie.

Polski psychiatra i lekarz prof. Antoni Kępiński pisał: „Zbliżenie do chorego oznacza wysiłek, by wejść w jego świat, przyjmować uczucia jego niezależnie od ich znaku, (...) służyć mu zawsze pomocą, zdając sobie jednocześnie sprawę, że pomoc ta może być bezskuteczna”.

Służyć choremu

Relacja między lekarzem i pacjentem to spotkanie specjalisty z człowiekiem chorym, potrzebującym pomocy. Dialog, jaki nawiązuje lekarz ze swoim podopiecznym, wymaga czasu i poświęcenia. Zanim lekarz postawi diagnozę i podejmie decyzję o leczeniu chorego, musi wysłuchać często szczegółowej i długiej relacji o jego dolegliwościach.

Człowiek cierpiący, jak podkreślał Jan Paweł II, stoi w samym centrum uwagi i troski Kościoła, stanowi jedną z jego „najważniejszych dróg”. Choroba jest tragedią, nieszczęściem, wyrывa człowieka z naturalnego życia. Chory boi się, nie wie, jaki będzie wyrok, czy ma szansę na powrót do zdrowia, czy jego życie powoli się kończy. Cią-



głe obawy, lęki, stresy, rodzą bunt, złość, niecierpliwość. Jak wtedy rozmawiać z chorym? Nie ma gotowych recept. Ważne, by była to rozmowa życzliwa, by starać się nawiązać do bry kontakt z pacjentem.

Pacjent z duszą

Coraz częściej chory, trafiający do szpitala, jak po taśmie produkcyjnej przechodzi z jednego gabinetu do drugiego, by wreszcie uzyskać informację (lub nie), na temat tego, co mu dolega. Nowoczesna aparatura diagnostyczna pozwala na wykrycie nawet niewielkich zmian chorobowych, a dostępny sprzęt umożliwia monitorowanie czynności wszystkich narządów. Lekarze mają dostęp do wyników badań, obrazów tomografii, USG. Jednak patrząc w ekrany urządzeń i komputerów, zatracają czasem wgląd w potrzeby pacjenta. A przecież człowiek nie jest złożony tylko z tkanek i narządów, ale posiada także duszę. Żadna maszyna nie zastąpi więc rozmowy lekarza z pacjentem. Taka rozmowa bywa trudna. Trzeba prowadzić ją na sposób, który nie urazi drugiego człowieka. Różnie też wygląda na poszczególnych etapach leczenia: inaczej przy pierwszym spotkaniu, inaczej w trakcie terapii, a jeszcze inaczej, gdy podejmuje się decyzję o zakończeniu leczenia. Życzliwa rozmowa jest bardzo pomocna. Często słowa potrafią leczyć skuteczniej niż specjalistyczne terapie i drogie leki. Dobra relacja lekarza i pacjenta wyzwala w tym drugim wolę walki i chęć powrotu do zdrowia. Wyzwala nadzieję na wyzdrowienie.

Św. Jan Paweł II mówiąc o lekarzach i pielęgniarkach zauważył: „Przecież zawód lekarski czy zawód pielęgniarski jest i powołaniem zarazem. Ale są i tacy, którzy posługują wam niejako poza zawodem, z czystej gorliwości, z motywu miłości bliźniego. Może także z motywu ludzkiego humanizmu. Niech będą błogosławieni ci wszyscy, którzy w jakikolwiek sposób są miłośnikami i niech oni miłosierdzia dostąpią, tak, jak nam powiedział Pan”.

Nieść krzyż choroby

Chory, opuszczony w skomplikowanym świecie nowoczesnych aparatów, potrzebuje drugiej osoby – kogoś, kto przeprowadzi go przez zakręty szpitalnego korytarza, otrze czoło, zwilży usta wodą, wytłumaczy nieznanne słownictwo medyczne i doda otuchy. Niezastąpiona jest tutaj pielęgniarka, położna, salowa. To ona tłumaczy, jak działają pewne urządzenia, po co przeprowadza się konkretne badania, jest łącznikiem między pacjentem i lekarzem.

11 lutego każdego roku w Dzień Chorego powinniśmy szczególnie

pamiętać o wszystkich cierpiących, niosących krzyż choroby, niepełności, bólu. Nasza modlitwa jest im potrzebna codziennie. Także człowiek chory może ofiarować swoje cierpienie w konkretnej intencji. Chorzy, którzy mają głęboką relację z Panem Bogiem, są pacjentami bardziej cierpliwymi, łatwiej znoszą ból i szybciej wracają do zdrowia. Osoby niewierzące są bardziej zrezygnowane i łatwiej popadają w depresję. Duchowość nadaje sens cierpieniu, dzięki czemu pacjent lepiej radzi sobie ze stresem. Naukowo udowodnione jest także, że modlitwa wyzwala energię korzystną dla zdrowia, optymizm i spokój. Jan Paweł II mówił, że w chorych w sposób wyjątkowy jest obecny Jezus Chrystus, nasz Odkupiciel.

Cierpienie jest tajemnicą

Papież uczył, że cierpienie ma sens nie tylko psychologiczny czy religijny, ale również teologiczny. W czasie spotkania z chorymi zgromadzonymi w kościele oo. franciszkanów w Krakowie, podczas pierwszej pielgrzymki do Ojczyzny, Papież powiedział: „(...) wasza sytuacja jest uprzywilejowana. Wy macie większe niejako prawo do Chrystusa. Wy bardziej Go wyrażacie, uobecnicie, niż każdy z nas, tych, którzy nie jesteśmy, w taki sposób jak wy, dotknięci stygmatem cierpienia. Niech to będzie dla was pociechą, nie tylko pociechą zdawkową, bo naprawdę trudno jest znaleźć zdawkową pociechę dla ludzkiego cierpienia. Ona nawet może być czasem bolesna i obraźliwa. Ale to, co mówię, nie jest pociechą zdawkową. To jest taka pociecha, o której Chrystus mówił wtedy, gdy powiedział apostołom: „Dam wam nowego Pocieszyciela”. To jest pociecha w Duchu Świętym! On jest Pocieszycielem dusz”.

Ojciec Święty Jan Paweł II nie potrafił przejść obojętnie obok cierpiących. Widok ludzi zmagających się z bólem budził jego wzruszenie. W dniu jubileuszu chorych w 2000 roku zwrócił się do nich ze słowami pociechy: „Niektórzy z was przykuli się od lat do łoża boleści: proszę Boga, ażeby dzisiejsze spotkanie przyniosło im nadzwyczajną ulgę fizyczną i duchową”. W tej samej homilii dodał jednak: „Cierpienie i choroba są częścią tajemnicy człowieka na ziemi... Pragnę, aby ta wzruszająca koncelebra była dla wszystkich, chorych i zdrowych, okazją do zastanowienia się nad zbawczą mocą cierpienia”.

Należy walczyć z chorobą wszelkimi możliwymi sposobami, ponieważ zdrowie jest darem Bożym, jednak gdy cierpienie zapuka do drzwi – trzeba umieć je przyjąć z pokorą.

MARTA CHOJECKA

I. Czym są uczynki miłosierdzia?

„Uczynkami miłosierdzia są dzieła miłości, poprzez które pomagamy bliźnim w potrzebach ciała i duszy. Pouczać, radzić, pocieszać, umacniać, jak również przebaczać i krzywdy cierpliwie znosić – to uczynki miłosierdzia co do duszy. Uczynki miłosierdzia co do ciała polegają zwłaszcza na tym, by głodnych nakarmić, bezdomnym dać dach nad głowę, nagich przyodziać, chorych i więźniów nawiedzać, umarłych grzebać. Spośród tych czynów jałmużna dana ubogim jest jednym z podstawowych świadectw miłości braterskiej; jest ona także praktykowaniem sprawiedliwości, która podobna się Bogu” (Katechizm Kościoła Katolickiego 2447).

„Jest moim gorącym życzeniem, aby chrześcijanie przemyśleli podczas Jubileuszu uczynki miłosierdzia względem ciała i względem ducha. Będzie to sposobem na obudzenie naszego sumienia, często uśpionego w obliczu dramatu ubóstwa, a także umożliwi nam coraz głębsze wejście w serce Ewangelii, gdzie ubodzy są uprzywilejowani dla Bożego miłosierdzia. Przepowiadanie Jezusa przedstawia te uczynki miłosierdzia, abyśmy mogli poznać, czy żyjemy jak Jego uczniowie, czy też nie. Odkryjemy na nowo uczynki miłosierdzia względem ciała: głodnych nakarmić, spragnionych napoić, nagich przyodziać, przybyszów w dom przyjąć, więźniów pocieszać, chorych nawiedzać, umarłych pogrzebać. I nie zapominamy o uczynkach miłosierdzia względem ducha: wąpiąćym dobrze radzić, nieumiejętnych pouczać, grzeszących upominać, strapiionych pocieszać, krzywdy cierpliwie znosić, urazy chętnie darować, modlić się za żywych i umarłych” (Papież Franciszek, bulla *Misericordiae vultus*).

Większość uczynków miłosierdzia względem ciała wymienił Chrystus Pan, opisując Sąd Ostateczny. Listę uczynków miłosierdzia względem duszy Kościół zaczerpnął z innych tekstów zawartych w Biblii, jak również z czynów i nauczania samego Chrystusa: przebaczenia, upomnienia braterskiego, rady, znoszenia cierpienia.

II. Jakie owoce wywołują uczynki miłosierdzia u tego, kto je praktykuje?

Owoce uczynków miłosierdzia są łaski dla tego, kto je praktykuje. W Ewangelii wg św. Łukasza Jezus mówi: „dawajcie, a będzie wam dane”. Zatem praktykując dzieła miłosierdzia, realizujemy wolę Bożą, dajemy innym coś od siebie, a Pan obiecuje nam, że również da nam to, czego będziemy potrzebowali.

Ponadto uczynki miłosierdzia pomagają nam w drodze do Nieba, ponieważ upodabniają nas do Jezusa, który jest naszym wzorem, który nauczył nas, jaka powinna być nasza postawa wobec innych. Ewangelia wg św. Mateusza przytacza następujące słowa Chrystusa: „Nie gromadźcie sobie skarbow na ziemi, gdzie mól i rdza niszczą i gdzie złodzieje włamują się, i kradną. Gromadźcie sobie skarby w niebie, gdzie ani mól, ani rdza nie niszczą i gdzie złodzieje nie włamują się, i nie kradną. Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje”. Stosując się do tego nauczania, wymieniamy dobra doczesne na wieczne, które to mają rzeczywistą wartość.

Uczynki miłosierdzia



częć i gdzie złodzieje włamują się, i kradną. Gromadźcie sobie skarby w niebie, gdzie ani mól, ani rdza nie niszczą i gdzie złodzieje nie włamują się, i nie kradną. Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje”. Stosując się do tego nauczania, wymieniamy dobra doczesne na wieczne, które to mają rzeczywistą wartość.

Uczynki miłosierdzia względem ciała – krótkie wyjaśnienie

Głodnych nakarmić i Spragnionych napoić.

Dwa pierwsze uczynki uzupełniają się wzajemnie i odnoszą się do pomocy, jakiej winniśmy udzielić w formie pożywienia i innych najpotrzebniejszych dóbr najbardziej potrzebującym, tym, którzy nie mają tego, co niezbędne, by móc każdego dnia jeść.

Ewangelia wg św. Łukasza przekazuje następujące wskazanie Zbawiciela: „Kto ma dwie suknie, niech [jedną] da temu, który nie ma; a kto ma żywność, niech tak samo czyni” (Łk 3,11).

Nagich przyodziać.

Ten uczynek miłosierdzia ma na celu zaradzenie innej podstawowej potrzebie – potrzebie przyodziania. Często możemy go praktykować dzięki zbiorcom odzieży organizowanym w parafiach i innych miejscach. Oddając nasze ubrania warto pomyśleć, że możemy dać to, co nam zbędne, co już nie może nam służyć, ale możemy też dać z tego, co jeszcze jest zdadne do użytku. Do hojności zachęca nas List św. Jakuba: „Jeśli na przykład brat lub siostra nie mają odzienia lub brak im codziennego chleba, a ktoś z was powie im: «Idźcie w pokoju, ogrzejcie się i najedźcie do syta!» – a nie dacie im tego, czego koniecznie potrzebują dla ciała – to na co się to przyda?” (Jk 2,15–16).

Podróżnych w dom przyjąć.

W starożytności przyjęcie w dom podróżnych było sprawą życia i śmierci ze względu na komplikacje i ryzyko związane z podróżowaniem. Dziś jest inaczej. Mimo to również dziś możemy stanąć przed koniecznością przyjęcia kogoś do domu nie ze względu na czystą gościnność względem krewnych czy przyjaciół, ale z powodu autentycznej potrzeby.

Więźniów pocieszać

W tym przypadku chodzi o odwiedzanie więźniów i ofiarowanie im nie tylko pomocy materialnej, ale również duchowej, która pomogłaby im stawać się lepszymi, poprawić się, by mogli nauczyć się pracy, przydatnej po upływie terminu wyznaczonego przez wymiar sprawiedliwości itd.

Oznacza to również wykupywanie z niewoli niewinnych więźniów. W starożytności chrześcijanie płacili za uwalnianie niewolników lub szli do niewoli na wymianę za niewinnych więźniów.

Chorych nawiedzać

Chodzi tu o autentyczną troskę o chorych i osoby w podeszłym wieku, tak w aspekcie fizycznym, jak i dotrzymanie im przez jakiś czas towarzystwa.

Najlepszym przykładem, jaki podaje w tej kwestii Pismo Święte, jest przypowieść o dobrym Samarytanie, który opatrzył rannego i, nie mogąc zajmować się nim dłużej osobiście, powierzył opiekę innej osobie, której zaoferował zapłatę (por. Łk 10,30–37).

Umarłych pogrzebać

Chrystus nie miał miejsca, gdzie mógłby głowę złożyć. Swoją grób oddał Mu Jego przyjaciel, Józef z Arymatei. Uczynił więcej – odważył się stanąć przed Piłatem i poprosić o ciało Jezusa. Pomocy podczas pogrzebu Jezusa udzielił Nikodem. Przykazanie grzebania umarłych wydaje się

zbędne, bo w istocie wszyscy mają pogrzeb. Ale np. podczas wojny może być trudne do spełnienia.

Dlaczego wyprawienie ciała ludzkiemu godnego pogrzebu ma takie znaczenie? Ponieważ ciało to było mieszkaniem – świątynią – Ducha Świętego (1 Kor 6,19).

Uczynki miłosierdzia względem duszy – krótkie wyjaśnienie

Grzesznych napominać

Inną nazwą tego uczynku miłosierdzia jest „upomnienie braterskie”, objaśnia je osobiście sam Jezus w Ewangelii wg św. Mateusza „Gdy brat twój zgrzeszy, idź i upomnij go w cztery oczy. Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata” (Mt 18,15).

Upominając bliźniego, powinniśmy czynić to z łagodnością i zachowując pokorę. Często możemy mieć z tym trudność, ale wówczas możemy wspomnieć sobie słowa, którymi św. Jakub Apostoł kończy swój list: „jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi duszę jego od śmierci i zakryje liczne grzechy” (Jk 5,19–20).

Nieumiejętnych pouczać

Chodzi tu o udzielenie nauki w jakiegokolwiek materii, również religijnej, komuś, kto nie posiada danej wiedzy. Nauczanie to może mieć formę pisemną bądź ustną, odbyć się za pomocą jakiegokolwiek środka przekazu lub też bezpośrednio.

Jak powiada Księga Daniela „ci, którzy nauczyli wielu sprawiedliwości, jak gwiazdy przez wieki i na zawsze” (Dn 12,3b).

Wąpiąćym dobrze radzić

Dar rady jest jednym z darów Ducha Świętego. Dlatego też, jeśli ktoś chce udzielić dobrej rady, powinien przede wszystkim czynić to z odniesieniem do Boga, gdyż nie cho-

dzi o dzielenie się prywatnymi opiniami, ale o udzielenie dobrej rady potrzebującemu.

Strapiionych pocieszać

Pociecha niesiona strapionemu, temu, kto przeżywa jakąś trudność, to kolejny uczynek miłosierdzia. Często jego uzupełnieniem jest dobra rada, która może pomóc w pokonaniu bolesnej czy przykłej sytuacji. Towarzyszenie naszym braciom zawsze, ale przede wszystkim w chwilach najtrudniejszych, to naśladowanie Chrystusa, który litował się nad cudzym cierpieniem. Przykład tego postępowania podaje Ewangelia wg św. Łukasza, która opisuje wskrzeszenie syna wdowy z Naim: „Gdy zbliżył się do bramy miejskiej, właśnie wynoszono umarłego – jedynego syna matki, a ta była wdową. Towarzyszył jej spory tłum z miasta. Na jej widok Pan użalił się nad nią i rzekł do niej: «Nie płacz!» Potem przystąpił, dotknął się mar – a ci, którzy je nieśli, stanęli – i rzekł: «Młodzieńcze, tobie mówię wstań!» Zmarły usiadł i zaczął mówić; i oddał go jego matce”.

Krzywdy cierpliwie znosić

Cierpliwość w znoszeniu cudzych wad jest cnotą i uczynkiem miłosierdzia. Należy jednak dodać pewną ważną wskazówkę: jeśli znoszenie krzywd sprawia więcej szkody niż pożytku, należy z największą życzliwością i delikatnością udzielić zapomnienia.

Urazy chętnie darować

Odmawiając „Ojciec Nasz”, mówimy: „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”, a sam Pan mówi nam: „jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień” (Mt 6,14–15).

Darowanie uraz oznacza pokonanie mściwości i żalu. Oznacza życzliwe traktowanie tego, kto nas uraził.

Najlepszym przykładem przebaczenia w Starym Testamencie jest przykład patriarchy Józefa, który przebaczył swoim braciom to, że usiłowali go zabić i go sprzedali: „Ale teraz nie smućcie się i nie wyrzucajcie sobie, żeście mnie sprzedali. Bo dla waszego ocalenia od śmierci Bóg wysłał mnie tu przed wami” (Rdz 45,5).

Najlepszym zaś przykładem przebaczenia w Nowym Testamencie jest przykład, jaki daje nam Jezus na Krzyżu, ucząc nas, że powinniśmy przebaczać wszystkim i zawsze: „Ojciec, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”.

Modlić się za żywych i umarłych

Święty Paweł poleca modlić się za wszystkich, bez różnicy, również za rządzących i osoby ponoszące szczególną odpowiedzialność: „On bowiem pragnie, by wszyscy ludzie zostali zbawieni i doszli do poznania prawdy” (1 Tm 2,4).

Od naszej modlitwy zależy sytuacja zmarłych, którzy są w czyśćcu. Modlitwa za nich, by zostali uwolnieni od swoich grzechów, jest również jednym z dobrych uczynków (por. 2 Mch 12,45).

KS. PIOTR NADROWSKI

Co wiemy o cholesterolu

Cholesterol jest lipidem, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Jest wytwarzany głównie w wątrobie, jednak jest także dostarczany do naszego organizmu wraz z pożywieniem.

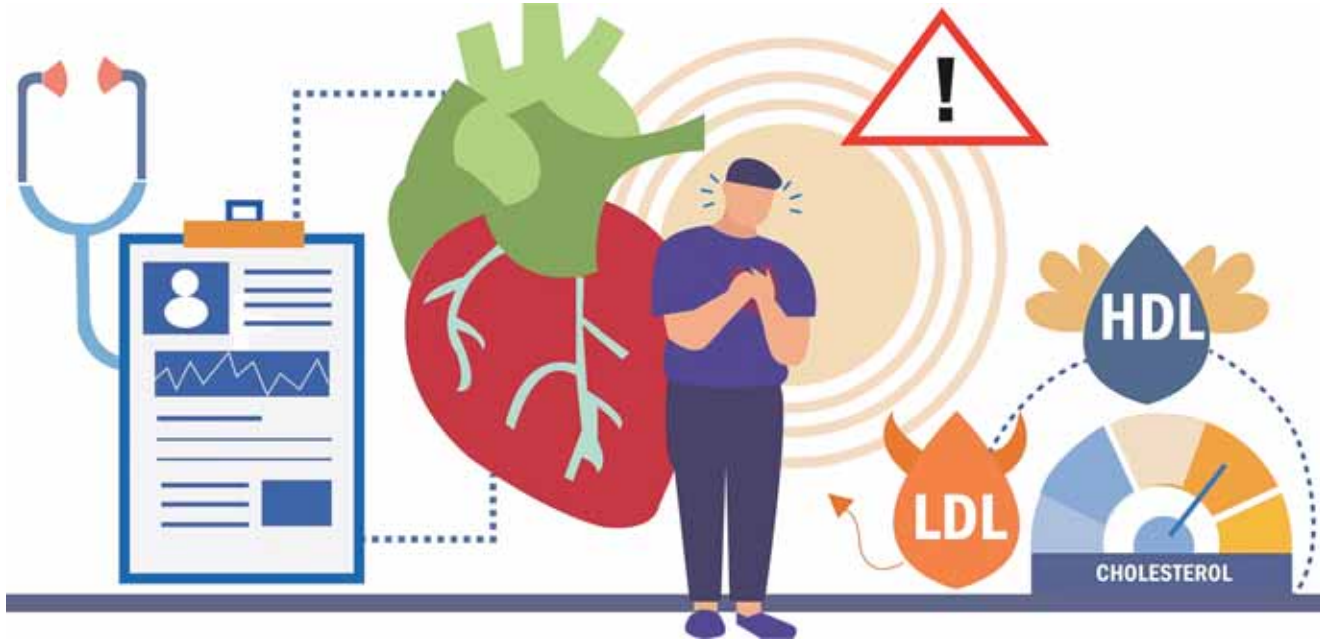
Co robi cholesterol

Cholesterol to kluczowy składnik błon komórkowych wszystkich komórek naszego ciała. Jest bardzo potrzebny naszemu organizmowi, ale w odpowiednich ilościach! Odpowiada za przepuszczalność i płynność błon, a to z kolei wpływa na funkcjonowanie komórek. Jest niezbędny do produkcji hormonów steroidowych: kortyzolu (hormonu stresu produkowanego przez nadnercza), aldosteronu (reguluje bilans wodno-elektrolitowy), oraz hormonów płciowych czyli estrogenów, progesteronu i testosteronu. To właśnie dzięki cholesterolowi nasza wątroba produkuje żółć, która jest wydzielana do jelita cienkiego podczas trawienia. Żółć pomaga w trawieniu i wchłanianiu tłuszczów. Z kolei w naszej skórze cholesterol jest niezbędny do syntezy witaminy D, której potrzebujemy dla zdrowia kości i wielu innych funkcji w organizmie.

Jednak od razu trzeba wyjaśnić, że pomimo tych wszystkich ważnych funkcji jakie cholesterol pełni, jego za niski lub zbyt wysoki poziom we krwi może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania układu krążenia i np. chorób serca, miażdżycy, choroby wieńcowej. Dlatego jest bardzo ważne, by sprawdzać cholesterol i dbać aby był w normie.

Dobry i zły

Poziom cholesterolu w organizmie ocenia się przy pomocy badania krwi zwanego lipidogramem albo profilem lipidowym. Samo badanie jest proste i szybkie. Najpierw u pacjenta pobierane są próbki krwi z żyły łokciowej a potem odbywa się mierzenie poziomów różnych typów tłuszczów (lipidów) we krwi w tym również cholesterolu. Badanie zwykle obejmuje pomiary: cholesterolu całkowitego, jego różnych frakcji (dobrego cholesterolu - HDL oraz złego cholesterolu LDL) i triglicerydów. Cholesterol całkowity to ogólna ilość cholesterolu znajdującego



się w organizmie człowieka, zarówno dostarczonego wraz z jedzeniem, jak i wytworzonego w wątrobie i innych narządach odpowiedzialnych za jego syntezę. Na pewno wiele razy słyszeliście o „złym” i „dobrym” cholesterolu. Dłaczego LDL jest nazywany potocznie „złym”? Ponieważ jego zbyt wysoki poziom może prowadzić do gromadzenia się cholesterolu w arteriach. HDL nazywany jest „dobrym”, bo pomaga usuwać nadmiar cholesterolu z krwiobiegu, zapobiegając jego gromadzeniu się w arteriach. Aby wykonać badanie lipidowe trzeba być na czczo - nie jeść ani nie pić niczego poza wodą przez 9-12 godzin przed pobraniem krwi.

Jakie wyniki badania uznawane są za prawidłowe?

Cholesterol całkowity: poniżej 200 mg/dL (miligramów na decylitr) są generalnie uważane za normę. Od 200 do 239 mg/dL (miligramów na decylitr) są wynikami granicznymi, a wartości od 240 mg/dL i wyżej to wartości wysokie, mogące wskazywać na ryzyko choroby sercowo-naczyniowej.

LDL („zły” cholesterol): wartości poniżej 100 mg/dL są uważane za prawidłowe dla większości osób. Wartości od 100 do 129 mg/dL są uważane za optymalne, wartości od 130 do 159 mg/dL uważa się za graniczne, a wartości 160 mg/dL i wyżej są uważane za wysokie.

HDL („dobry” cholesterol): wartości 60 mg/dL i wyższe są uważane za ochronne przed

chorobą serca. Wartości poniżej 40 mg/dL u mężczyzn i poniżej 50 mg/dL u kobiet uważa się za niskie i wskazujące na ryzyko choroby sercowo-naczyniowej.

W przypadku triglicerydów wartości poniżej 150 mg/dL są uważane za normalne. Wartości od 150 do 199 mg/dL są uważane za graniczne, a wartości 200 mg/dL i wyżej są uważane za wysokie.

Pamiętajmy jednak, że właściwej interpretacji wyników lipidogramu dokonuje lekarz i interpretacja ta zależy od różnych czynników m.in. wieku, płci, ogólnego stanu zdrowia pacjenta a także jego historii medycznej. Lekarz po zinterpretowaniu wyników zaleci odpowiednie działania i leczenie np. środki farmakologiczne, zmianę diety, większą aktywność fizyczną itd.

Wyższy cholesterol

Przyczyn podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi nazywanego hipercholesterolemią może być wiele. Może to być niewłaściwa dieta, nadwaga, siedzący tryb życia czy palenie. Może to też być spowodowane niektórymi chorobami czy lekami. Poziom cholesterolu może zwiększyć spożywanie dużej ilości tłuszczów nasyconych (tłuszcze występujące w czerwonym mięsie, pełnotłustych produktach mlecznych) i tłuszczów trans (występują w produktach smażonych lub przetworzonych). Poziom cholesterolu naturalnie rośnie z wiekiem. Jest także zależny od płci - kobiety przed menopauzą mają w większości przypadków niższy poziom chole-

sterolu całkowitego niż mężczyźni w tym samym wieku, ale po menopauzie ten poziom wzrasta. Wysoki poziom cholesterolu może być dzie-

dziczny. Mogą go także zwiększać niektóre choroby np. cukrzyca i niedoczynność tarczycy czy przyjmowane leki np. niektóre sterydy.

Jak zapobiegać

To co jemy ma olbrzymie znaczenie i wpływ na poziom cholesterolu. Jego podwyższeniu sprzyja dieta bogata w produkty pochodzenia zwierzęcego czy popularne fast foody. Dzieje się tak głównie z powodu dostarczania organizmowi dużej ilości tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych trans. Dlatego też w trosce o prawidłowy poziom cholesterolu należy unikać przede wszystkim tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego. Trzeba wykreślić z diety tłuste mleko, masło, mięso, tłuszcze typu smalec - i zastąpić je warzywami, olejami roślinnymi, produktami zbożowymi oraz chudymi rybami. Ważna jest również aktywność fizyczna. Najlepszy jest umiarkowany ale regularny wysiłek fizyczny. Nie trzeba zdobywać gór, wystarczy codziennie spacerować lub zamiast korzystania z windy wchodzić po schodach.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ

Lekarze alarmują!

6 milionów Polaków cierpi na choroby stawów

Choroby stawów dotyczą coraz młodszą i szerszą grupę osób. Leki stosowane w ich terapii są częstą przyczyną działań ubocznych. **Rheumafort** to suplement diety, który dzięki unikalnemu składowi i technologii wspomaga wytwarzanie mazi stawowej, zmniejszając tarcie powierzchni stawowych, poprawia odżywienie chrząstki stawowej zaś w konsekwencji działanie stawów. Skuteczność **Rheumafortu** potwierdziły badania w poznańskiej Klinice Reumatologii i Rehabilitacji. Osiemdziesiąt procent badanych z średnio zaawansowaną chorobą zwyrodnieniową stawów uzyskało dobre i bardzo dobre wyniki.



Phytomedica Polska, ul. Farbiarska 22, 02-862 Warszawa, tel. 22 651 75 40, www.phytomedica.pl, info@phytomedica.pl

Ogrody, ogródki i działki

Wakacje to ta część roku, którą możemy spędzić na działce. Bo przecież niekoniecznie trzeba jechać daleko za granicę czy szukać sielskiej wsi, by poobcować z naturą. Czasem wystarczy mała działka..

Działka czy ogródek działkowy

Jeżeli marzycie o własnym zielonym miejscu, najprostszym rozwiązaniem jest nabycie ogródka działkowego. Właśnie ogródka a nie działki. Czym jedno różni się od drugiego? Najprościej mówiąc – własna działka jest zazwyczaj nasza, własna. Możemy ją sprzedać, zapisać swoim bliskim, zostawić w spadku rodzinie. Mamy prawo do ziemi tej działki. Natomiast ogródek działkowy – chociaż teoretycznie i zwyczajowo mówi się o nim, że jest nasz – tak naprawdę zazwyczaj należy do gminy lub skarbu państwa. Sprzedając lub kupując ogródek działkowy sprzedajemy czy kupujemy więc tak naprawdę prawo do umowy dzierżawnej terenu nie sam teren. Oczywiście jeżeli mamy ogródek działkowy jesteśmy właścicielem obiektów, które na nim się znajdują (altanki, małej architektury typu ławki, kosze) oraz nasadzeń – krzewów, drzewek, roślin. Pamiętajmy o tym, gdy zdecydujemy się na zakup ogródka działkowego – bo tak naprawdę transakcji czyli sprzedaży podlegają tylko rośliny i obiekty znajdujące się na działce, a sam grunt jest przedmiotem dzierżawy. W przypadku gdy ogrody działkowe będą likwidowane utracimy swój ogródek, natomiast przysługuje nam wynagrodzenie za nasadzenia, urządzenia i obiekty będące naszą własnością – chyba że wykonane zostały niezgodnie z prawem. Tyle odnośnie różnic między działką a ogródkiem i związanych z tym praw własności.

Skąd pomysł

Idea ogródków działkowych przywędrowała do nas z Danii. W Danii pierwsze ogrody działkowe (które zresztą istnieją do dzisiaj) założyli pracownicy kolei duńskich w 1821 roku. Powstawały głównie w miastach przemysłowych. W Polsce takie ogródki pojawiły się prawie 100 lat później, na przełomie XIX i XX wieku. Wtedy chodziło o to, by ubożsi mieszkańcy by ubodzy mogli wzbogacić swoją dietę o warzywa z własnych upraw. W wielu przypadkach organizowano je na terenach publicznych. Jednak największy rozkwit ogródków przeżywały w czasach PRL-u. Być może pamiętacie prawie obowiązkowe wyjazdy „na działkę”? Praktycznie każda rodzina mieszkająca w mieście taki ogród działkowy posiadała. Najczęściej było to tak, że rodziny pracowników dostawały



do uprawy kawałki ziemi niedaleko bloku lub zakładu pracy, czasem miasto samo tworzyło ogrody działkowe dla mieszkańców, by ci mogli mieć własne uprawy. Potem ogródki działkowe popadły w niejaką niełaszkę. Traktowano je jako relikty peerelowskie a trochę też tak jako nieszkodliwą rozrywkę dla emerytów. Ogrody działkowe zaczęły wracać do łask w XXI wieku, gdy pęd do wypoczynku wśród zieleni stawał się coraz bardziej powszechny. A popularność ich sięgnęła zenitu w czasach pandemii, gdy niezmiernie ważne stało się przebywanie w odosobnio-

nej enklawie i minimalny kontakt z otoczeniem. Dziś ogrody działkowe są nie tylko miejscem gdzie możemy uprawiać własne warzywa, owoce czy kwiaty ale też są miejscem rekreacji, gdzie możemy odpoczywać, zaszyć się z dala od domowych problemów i zrelaksować. Wolnych ogrodów działkowych praktycznie nie ma, te których użytkownicy chcą się pozbyć – schodzą na pniu, nierzadko za niebotyczne kwoty równe kosztom zakupu małego mieszkania. Na szczęście nie mówi się już tak chętnie o likwidacji ogródków działkowych jak kilkanaście lat temu. Wtedy ziemia jaką

zajmowały – a pamiętajmy, że nie zawsze była to ziemia na pobrzeżach miast ale też często w centrum – stanowiła bardzo łakomy kąsek dla deweloperów. Nadal tereny ogródków są łakomym kąskiem, ale większość miast odeszła od pomysłu ich likwidacji a nawet chętnie przyczynia się do tworzenia innych zielonych miejsc – typu ogrody społeczne, parki kieszonkowe itd.

Altanka – własny domek

Działkowicze są zgodni w twierdzeniu, że posiadanie ogródka działkowego to świetna rzecz, ale dopiero



ogródek z własną altanką to idealne miejsce na aktywne „działkowanie”. Nawet najmniejsza altanka podnosi funkcjonalność naszej działki. Mając altankę czy też letni domek będziemy mogli tu przenocować, gdy zagapimy się przy wykonywaniu prac polowych i nie będziemy chcieli lub mogli wracać do domu. Altanka będzie też idealnym miejscem na schronienie się przed deszczem czy upalnym słońcem. Możemy w niej zjeść posiłek, posiedzieć i odpocząć a nawet zdrzemnąć się w przerwie od prac polowych.

Altanki mogą być przeróżne. Oczywiście nie każdy musi mieć murowaną, podobną do całorocznego domu. To czy jest większa, mniejsza, murowana czy drewniana zależy od zasobności naszego portfela i wielu innych czynników m.in. wielkości ogródka działkowego. Altankę można wybudować ale też można kupić gotowy, zazwyczaj drewniany domek letniskowy. Wystarczy rozejrzeć się po ogrodach działkowych, żeby stwierdzić że ile działek tyle rodzajów domków i altanek letniskowych. Niektórzy stawiają domki na trwałych fundamentach, inni decydują się na domki mobilne. Albo tzw. domki holerderskie, jeżeli wielkość działki na to pozwala.

Potrzebne narzędzia

Oczywiście nawet najmniejszy ogródek działkowy wymaga odpowiedniego zadbania

i pielęgnacji. Ta zaś uzależniona jest od tego co uprawiamy. Jeżeli ogródek jest mały i ozdobiony jedynie trawą wiadomo, że przydadzą się nam sprzęty do koszenia trawy a potem jej grabienia. I oczywiście do podlewania. Jeżeli uprawiamy kwiaty lub warzywa na pewno potrzebny nam będzie jeszcze dodatkowy sprzęt np. do kopania, spulchniania ziemi, przycinania roślin itd. Pamiętajmy – kupując odpowiednie sprzęty do ogrodu, należy wziąć pod uwagę jego specyfikę, rodzaj gleby i wielkość. Ale generalnie narzędzia typu siekiera, łopata, grabie, szpadel czy sekator to podstawa © I nie zapominajmy o narzędziach potrzebnych do podlewania, bo wody potrzebuje przecież nawet najzwyklejsza trawa. Na pewno musimy mieć konewkę, wąż ogrodowy czy nawet zraszacz (jeżeli ogródek jest dość spory). A jeżeli chcemy zadbać przy okazji o swoje ręce najlepiej od razu zaopatrzyć się w przynajmniej kilka par solidnych rękawic ogrodowych.

Działkowcy potrzebne do upraw narzędzia zazwyczaj przechowują w altankach albo w specjalnych domkach narzędziowych. Z uwagi na fakt, że te ostatnie nie są zbyt duże i skomplikowane w konstrukcji, również można wybudować je samodzielnie ale można też kupić gotowe domki narzędziowe.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ



Neobiotic®

Neomycinum 11,72 mg/g



BEZDOTYKOWA
APLIKACJA



JEDYNA NEOMYCYNĄ W AERIOZOLU

DOSTĘPNA BEZ RECEPTY*

LEK OTC.
ZOBACZ SIL.



Niezbędny element
Twojej apteczki
Na drobne rany i otarcia¹



*wg danych IQVIA 12/2024 Preparaty z neomycyną. Konkurencyjne produkty w kategorii OTC (lek dostępny bez recepty) zawierające neomycynę występują w postaci maści i kremów.

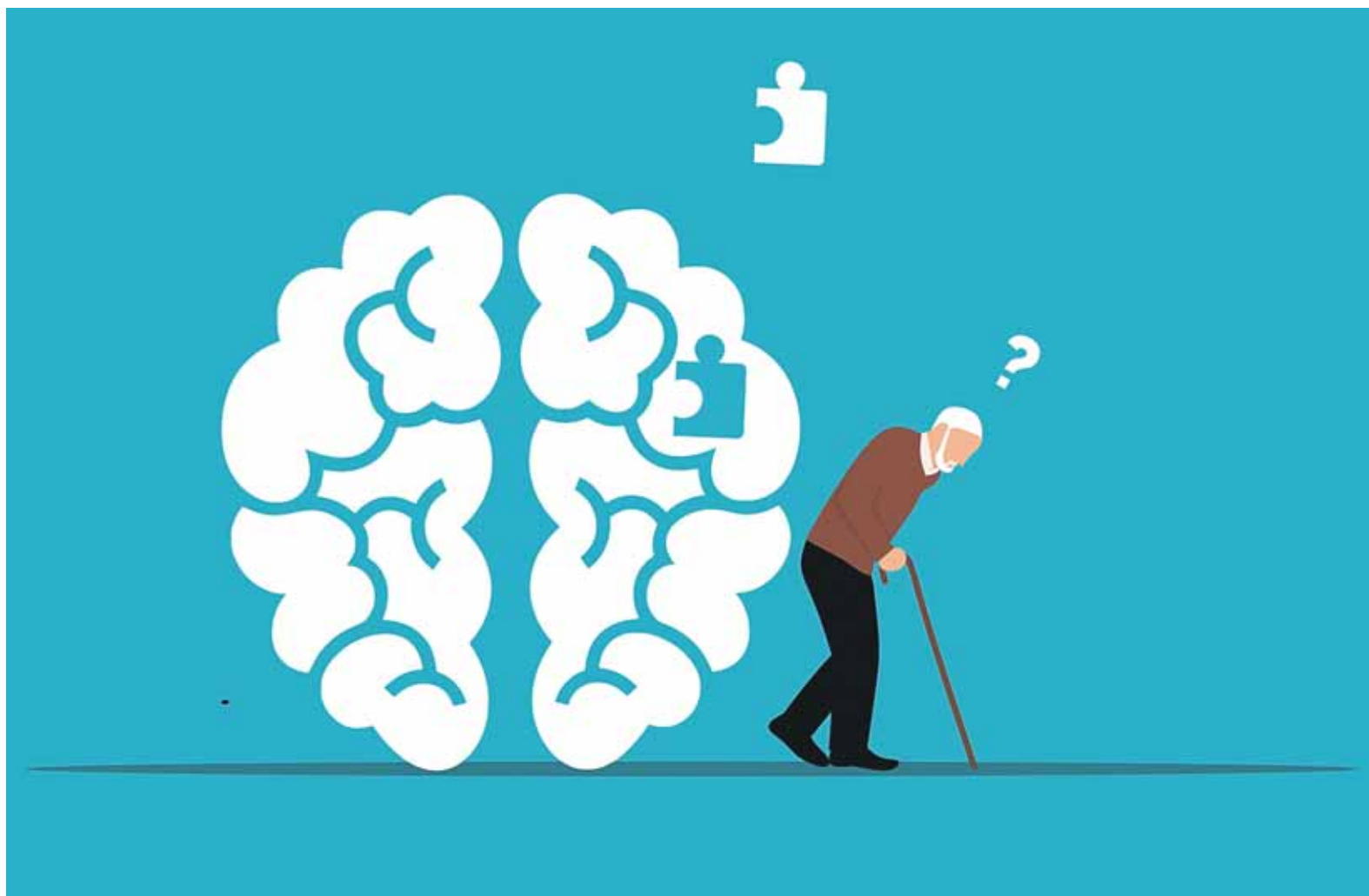
1. Charakterystyka produktu leczniczego, Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.

Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfar” S.A.
ul. A.Fleminga 2, 03-176 Warszawa

NEB/395/17/03/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Chorobę Alzheimera trzeba leczyć



FOT. WWW.PIXABOX.COM

nej. U ponad połowy chorych na tym etapie choroby mogą wystąpić urojenia, które najczęściej dotyczą okradania chorego, spiskowania przeciwko niemu czy nastawiania na jego zdrowie, życie itd. Częstym objawem są też omamy, halucynacje wzrokowe lub słuchowe. Chory może też nie rozpoznawać członków własnej rodziny ale również np. oglądając telewizję może uważać bohaterów z filmów i programów za realne postacie a przedstawioną filmową rzeczywistość za realne życie. Inne występujące na tym etapie zaburzenia to wycie apetyt, niekontrolowane gryzienie, nadmierna aktywność w nocy przy równoczesnym przesypaniu całego dnia. W większości przypadków na tym etapie choroby chorzy wymagają pomocy przy prostych życiowych czynnościach: jedzeniu, ubieraniu, myciu.

W trzecim etapie choroby – etapie zaawansowanego otępienia chory przestaje panować nad własnym ciałem. Ma zaburzenia ruchowe, może dochodzić do tzw. spowolnienia ruchowego czyli niezdolności do prawidłowego wykonywania szybkich ruchów. Często jest nietrzymanie moczu i stolca. W trzecim etapie choroby chorzy zazwyczaj przechodzą w siedzący a potem leżący tryb życia. Tracą kontakt z otaczającą ich rzeczywistością. Wymagają całodobowej pielęgnacji i opieki.

Leczenie choroby Alzheimera

Pamiętajmy, że ryzyko wystąpienia objawów choroby rośnie z wiekiem. Dlatego do lekarza powinna udać się każda osoba po 65. roku życia, która zauważy u siebie typowe dla pierwszego etapu choroby symptomy: np. trudności w mowie czy obniżenie zdolności zapamiętywania. Lekarz przyjmując pacjenta z podejrzeniem choroby zbierze wywiad i zbada chorego. Może też zlecić dodatkowe badania – badania obrazowe mózgu. Leczenie choroby Alzheimera powinno być długoterminowe i ciągłe. Pamiętajmy, że choroby nie da się wyleczyć, można jedynie spowolnić i zwalczać jej objawy. Chorzy bezwarunkowo powinni pozostać pod stałą opieką lekarza. Oczywiście pomimo leczenia zaburzenia u chorych nadal będą się stopniowo nasilać, jednak wolniej niż u osób nieleczonych. Oprócz leczenia farmakologicznego, zleconego przez lekarza dobre efekty daje wspomaganie psychologiczne. Może to być np. trening pamięci, terapia zajęciowa czy środowiskowa.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ

Odbiera pamięć, wspomnienia i zdolność myślenia. Choroba Alzheimera – bo o niej mowa – to choroba zwyrodnieniowa mózgu. Jej objawy – postępujące zaburzenia pamięci i zaburzenia zachowania, z czasem całkowicie uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie w codziennym życiu, pracę i poważnie zaburzają kontakty społeczne. Częstość zachorowań na tę chorobę rośnie z wiekiem.

Przyczyny choroby

Zdecydowana większość zachorowań – ponad 95 procent to tzw. zachorowania sporadyczne czyli nie związane z występowaniem tej choroby w rodzinie. W ok. 5 proc. przypadków choroba Alzheimera występuje rodzinnie. Jeżeli choroba występuje rodzinnie zazwyczaj jej pierwsze objawy pojawiają się u chorych wcześniej niż w typowej postaci choroby – jeszcze przed 60. rokiem życia. I zazwyczaj rozwój choroby jest wtedy szybszy. Prawdą jest, że ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera rośnie z wiekiem i czę-

ściej na zachorowanie narażone są kobiety. Ryzyko rozwoju choroby zwiększa wiele czynników m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, niewydolność serca ale również depresja czy mała aktywność fizyczna. Jak często występuje choroba Alzheimera? Szacuje się, że choroba ta jest najczęstszą przyczyną otępienia u osób po 65. roku życia. W Europie choruje na nią ponad 5 proc. osób w tej grupie wiekowej, przy czym częstość występowania wśród osób w przedziale 61–85 lat podwaja się co ok. 5 lat. Aktualnie w Polsce na chorobę Alzheimera choruje ok. 300 tysięcy osób.

Jak rozpoznać chorobę

Choroba rozpoczyna się od stopniowo postępujących zaburzeń funkcji poznawczych, zaburzeń pamięci świeżej czyli tej dotyczącej niedawnych wydarzeń. Stopniowo u chorego pojawiają się też zaburzenia językowe: zapomina niektórych słów, ma problemy z ich prawidłowych użyciem. Bywa, że rozpoznanie początków choroby jest trudne, ponieważ u wielu chorych zaburzenia pa-

mieci mogą nie powodować trudności w ich codziennym życiu. Najprościej mówiąc – pacjent ma problemy z pamięcią ale w normalnym życiu funkcjonuje bez większych problemów. W wielu przypadkach taki stan rzeczy może trwać wiele lat.

Choroba Alzheimera ma jednak przebieg postępujący i nieubłaganie upośledza funkcjonowanie. W zależności od nasilenia objawów, można w niej wyróżnić 3 etapy: łagodny, umiarkowany i zaawansowany.

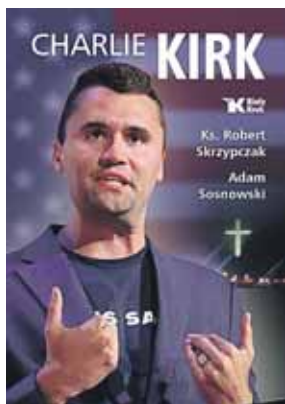
W łagodnym, początkowym etapie choroby lekarze obserwują u chorych głównie obniżenie sprawności procesów mentalnych i zmianę osobowości. Np. chory może często odkładać różne przedmioty nie na swoje miejsce – klasyczny przypadek np. żelazko w lodówce. Chory nie potrafi również odłożonych przedmiotów odnaleźć. Gubi różne przedmioty, zapomina o wielu istotnych informacjach. Nie pamięta wydarzeń sprzed kilku godzin. Potrafi gubić wątek we własnie prowadzonej rozmowie. Chorym na tym etapie choroby może się zdarzyć powtarza-

nie wykonanych już wcześniej tego dnia czynności np. podlewa kilkakrotnie kwiaty, kilka razy odkurza. Obserwuje się też zaburzenia wzrokowo-przestrzenne i kłopoty z dotarciem do wyznaczonego celu, nawet w znanym sobie od lat otoczeniu. Chorzy mogą np. zapomnieć drogi do domu, zgubić się podczas wyjścia do oddalonego o kilkaset metrów sklepu. W tym etapie choroby chorzy zazwyczaj mogą być przygaszeni, przygnębieni i zamknięci w sobie. Mogą też wykazywać całkowity brak zainteresowania otaczającą rzeczywistością i swoimi niedawnymi pasjami czy zainteresowaniami. U niektórych chorych mogą wystąpić stany depresyjne a nawet myśli samobójcze.

Nasilone objawy

Drugi etap choroby tzw. umiarkowany albo średnio zaawansowanego otępienia charakteryzuje się narastającymi zaburzeniami zachowania. Chorzy mogą bezcelowo chodzić, wykonywać te same ruchy. Może u nich dochodzić do nagłych wybuchów złości, agresji słownej i fizycz-

WARTO POCZYTAĆ


Charlie Kirk.
Biografia, dzieło, misja


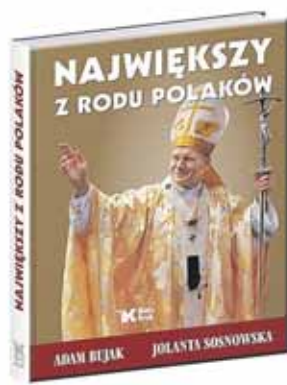
To nie tylko biografia jednej z najciekawszych postaci współczesnego świata. To także duchowy i kulturowy portret czasów, w których wiara w Jezusa, prawda i odwaga znów muszą stanąć do walki o duszę człowieka. Charlie Kirk głosił z wielkim sukcesem wartości chrześcijańskie, nazywane konserwatywnymi, a tak naprawdę ponadczasowe.

W pierwszej części książki Adam Sosnowski prowadzi czytelnika przez życie Charliego Kirka. Od lat młodzieńczych przez spektakularny rozwój jego ruchu, współpracę z Donaldem Trumpem i innymi politykami chrześcijańskimi, aż po dramatyczne wydarzenia zamachu, który wstrząsnął światem. Druga część to swista duchowa autobiografia Charliego, składająca się z jego licznych i niezwykle ciekawych wypowiedzi publicznych, poruszających ważne, aktualne problemy i zagrożenia. Wybijają z nich niezwykła dojrzałość myśli oraz celność sformułowań, której aż trudno się spodziewać po kimś, kto zginął w wieku zaledwie 31 lat. Widać, że był człowiekiem wybranym. Charlie w szczerych, pełnych pasji i wiary słowach opowiada o swoim życiu wewnętrznym, o codziennym zmaganiu z pokusami współczesności, o małżeństwie, rodzinie, ojcostwie i o tym, jak być chrześcijaninem w świecie, który coraz częściej odwraca się od Boga. To świadectwo, które inspirowało i bardzo porusza – a przede wszystkim jest przykładem dla młodego pokolenia.

Trzecia część, autorstwa ks. prof. Roberta Skrzypczaka, umieszcza postać Kirka w szerszym kontekście duchowej i kulturowej walki, jaka rozgrywa się dziś na Zachodzie. To dynamiczna, ale i głęboka refleksja nad odwagą świadectwa i znaczeniem Ewangelii w epoce chaosu, relatywizmu i medialnego zgiełku.

Książka – świetnie napisana – łączy w sobie reportaż, publicystykę i duchową medytację. Fantastycznie ilustrowana, co bardzo przybliży zarówno samego Charliego Kirka, jak i poruszane w książce zagadnienia. Dzieło zachwyca formą i treścią. I choć opowiada o Ameryce, jej przesłanie dotyczy również Polski, co właśnie znakomicie podkreślają ilustracje. Analogie są wprost niewiarygodne; tu i tam toczy się ta sama walka o rodzinę i przyszłość narodu.

„Charlie Kirk” to książka o człowieku, który przypomniał światu, że chrześcijaństwo może nie jest ani wygodne, ani łatwe – ale jest piękne oraz stanowi jedyną możliwą drogę dla człowieka.

Największy z rodu Polaków


Największy z rodu Polaków – to określenie wobec Jana Pawła II pojawiło się już na początku jego pontyfikatu, a potem było powszechnie wypowiedziane z dumą przy bardzo wielu okazjach, w tysiącach miejsc, przez ludzi Kościoła i przez zwykłych wiernych, ale też przez polityków i środki masowego przekazu, nie wyłączając tych, którzy dzisiaj tak zaciekle zwalczają Papieża Polaka. Podziw i szacunek wobec Ojca Świętego, okazywane mu już za życia, są doskonale widoczne na wspaniałych zdjęciach wielkiego artysty fotografa Adama Bujaka. Widzimy zachowania Jana Pawła II i jego postawę – prawdziwie na miarę świętości. Widzimy niesamowity entuzjazm i wielkie wzruszenie ludzi spotykających się z nim.

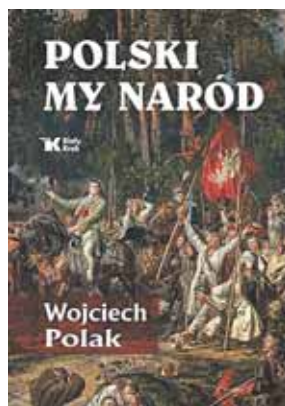
Jego osobowość kształtowała się konsekwentnie od lat dziecięcych i gimnazjalnych poprzez wychowanie głęboko katolickie i wysoce patriotyczne, co cechowało II Rzeczpospolitą. Książka ta jest wzruszającą opowieścią wokół zatrzymanych w kadrach wybranych ważnych momentów z życia i Karola Wojtyły, i Jana Pawła II. Dużo nieznanych bliżej faktów i niezwykle wyjątkowych wydarzeń opisuje popularna i ceniona biografka Papieża Polaka Jolanta Sosnowska.

Słowo i obraz splatają się w tej książce w jedno – mamy do czynienia także z wielkim dziełem edytorskim. Wracamy do tamtego wspaniałego, niezapomnianego czasu, kiedy papież Wojtyła czuwał nad Kościołem, nad światem, a w szczególności nad swymi rodakami – wielki Polak.

Dowody jego wielkości są ewidentne. Niestety dziś siane są oszczerstwa w stosunku do tego naprawdę największego z rodu Polaków. Siane są przez bezbożników i anty-Polaków w celu szerzenia zamętu wśród katolików i odrywania nas od własnej tożsamości narodowej. Spójrzmy na karty tej książki: mamy w ręku dowód, jak był ceniony, jak był kochany na całym świecie. I dziś nigdzie nie jest postępowany – poza własną Ojczyznę... Wszystko w ramach toczony obecnie wojny cywilizacji śmierci z cywilizacją ży-

cia, przed którą tylekroć przestrzegał św. Jan Paweł II, a która rozgorzała także na naszej, polskiej ziemi.

Po jego śmierci 2 kwietnia 2005 r. pisano na transparentach: nigdy Cię nie zapomnimy! Ta książka po to jest: by nie zapomnieć – tak osoby, jak i czynu największego z rodu Polaków.

Polski my naród


Polskość i patriotyzm stanowią kanwę tej niezwyklej książki, utkanej z rodzimej historii, obyczajowości, tradycji. To właśnie wśród nich uwił sobie gniazdo przed wieloma wiekami dumny polski Orzeł. Umiłowanie Ojczyzny wypisywali Polacy na sztandarach przez stulecia. Jako naród przetrwaliśmy różne dziejowe kataklizmy i istniejemy do dzisiaj tylko dlatego, że zachowaliśmy miłość do Polski. W ostatnich dekadach jednak jest ona poddawana brutalnym atakom, patriotyzm jest wypaczony – z tym wszystkim rozprawia się autor tej książki, znakomity historyk prof. Wojciech Polak.

Dzieło porusza różne zagadnienia polskości, np. jej wpływ na inne kraje i narody, opowiada o naszej mitologii, bohaterach, wielkich i mniej znanych wydarzeniach, naszym przywiązaniu do wiary katolickiej, wiary naszych przodków – od X do XXI w. To także wielka zachęta do popularyzacji polskości. Autor pisze wprost: „Dzisiejsza Polska bardzo potrzebuje patriotyzmu, tak samo, jak potrzebowała go w najtrudniejszych momentach naszych dziejów. Jeżeli stracimy gotowość poświęcenia się dla Ojczyzny, jeżeli przestaniemy reagować na zagrożenia jej suwerenności, jeżeli pozwolimy na totalitaryzację systemu władzy i nasycenie życia publicznego kłamstwem, to przestaniemy być Polakami. Staniemy się ludźmi bez właściwości”.

„Polski my naród” to kawał pięknej historii ojczystej, znakomicie napisany i fantastycznie ilustrowany.

Kto wierzy, widzi więcej

Czy żyjemy w czasach ostatecznych? Czy zbliża się sąd Boży? Czy zjawiska, których dziś doświadczamy, są zapowiedzianymi od dawna znakami? Takie pytania coraz częściej rodzą się w sercach wierzących i poszukujących. Ks. prof. Robert Skrzypczak nie ucieka od nich – przeciwnie, prowadzi czytelnika ku źródłom nadziei, pokazując, że odpowiedziami



Boga na dramacie człowieka, także współcześnie, zawsze pozostaje Jego miłość i obecność w sakramentach.

Centralnym motywem książki jest ukazanie niezwykłej mocy sakramentów, np. sakramentu małżeństwa. To one są źródłem duchowego uzdrowienia, drogą do pojednania i miejscem spotkania człowieka z Bogiem. Eucharystia ukazana zostaje jako tajemnica obłubieńcza, spowiedź – jako wymóg szczęśliwego życia, chrzest – jako fundament tożsamości chrześcijanina, a sakramenty uzdrowienia – jako niezawodny dar łaski. W świecie nękanym kryzysem sensu i pustką właśnie sakramenty stają się nieziszczalnym ogniskiem nadziei.

Autor zabiera nas w duchową podróż przez tematy fundamentalne, na przykład: adorację jako portret Kościoła z Chrystusem w centrum, tajemnicę paschalną, rolę kobiecości i męskości w planie Bożym, a także głębię Maryjnego zawierzenia. W dalszych częściach Autor prowadzi refleksję o przyszłości chrześcijan, o tajemnicy końca czasów, o doświadczeniu śmierci, czyśćca i piekła – zawsze z perspektywy nadziei, która wyraża się w Ewangelii.

Niniejszy tom jest drugą częścią cyklu Anatomia wiary, w którym ks. Robert Skrzypczak krok po kroku analizuje problemy Kościoła. Każda kolejna część serii ukazuje się nakładem wydawnictwa Biały Kruk – oficyny znanej z najwyższej jakości edytorskiej, dbałości o piękno słowa i obrazu oraz troski o wierne przekazywanie prawdy katolickiej. Tak więc i to dzieło zostało przygotowane z wyjątkową starannością – bogato ilustrowane, wydane na najwyższym poziomie artystycznym i graficznym, aby treść duchowa znalazła godną oprawę.

Kto wierzy, widzi więcej to książka, która nie tylko przekazuje głęboką wiedzę na temat dawnego i dzisiejszego Kościoła oraz naszej wiary, ale skłania także do przemiany serca człowieka i oblicza współczesnego świata – oby Bóg w tym nam pomóc raczył.

Hołdy pruskie. Zmarnowana szansa Rzeczypospolitej

Hołdów pruskich było więcej, od krzyżackich poczynając. W narodowej pamięci tkwi jednak ten z 1525 r., uwieczniony m.in. przez Jana Matejkę. Wielki malarz i patriota stworzył swe monu-

mentalne dzieło, by przypomnieć w XIX w. potęgę Rzeczypospolitej i podziwną narodowego ducha. Jednakże już od XVI w. trwała żywa dyskusja o sensowności traktatu krakowskiego z Hohenzollernami. Nawet ówczesne mocarstwa były zdumione tym, że Prusy nie zostały przez Polskę po prostu wchłonięte, inkorporowane; tak postąpiłby wszyscy inni. Zresztą w samych Prusach istniały bardzo poważne siły opowiadające się za wcieleniem ich do Korony. Bardzo wolnościowemu ustrój, tolerancja i bogactwo ówczesnej Rzeczypospolitej były niezwykle przyciągające.

Hołd złożony w Krakowie przez wielkiego mistrza krzyżackiego Albrechta Hohenzollerna położył kres istnieniu państwa zakonnego, z którym trwały nieustanne zatargi oraz wojny. W jego miejsce jednak wyrósł z czasem groźny agresor wspierający się ideami Lutera, osobliście namawiającego Albrechta Hohenzollerna do przekształcenia księstwa pruskiego w państwo świeckie. Niemiecki arystokrata złożył w 1525 r. na krakowskim Rynku przysięgę lenną, a więc poddańczą, jednak ponad sto lat później lenno przestało być podmiotem politycznym; ostatni hołd polskiemu władcy został złożony w 1649 r. Tymczasem w 1701 r. koronowany został w Prusach pierwszy król.

Czy można winić za ustępliwość króla Zygmunta Starego, czy jednak raczej jego następców, którzy nie wykorzystali kilku okazji, by wcielić Prusy w całość do Rzeczypospolitej? Kraj był wówczas tak wielki, że samymi Prusami nikt się specjalnie nie przejmował... Miało to okazać się wielkim błędem. Rozważania na ten temat snuje doświadczony historyk, specjalista od tej epoki, prof. Stefan Ciara. Autor sięga wstecz i opisuje, jak doszło do narodzin państwa najpierw zakonnego, potem świeckiego, ale lennego, aż po nowe królestwo, które w XVIII w. wzięło udział w rozbiorach Rzeczypospolitej. Pyszni, perfidni, chciwi, skłonni do okrucieństw, gwałtów i łupiestw – tak pisano o Krzyżakach; czyż to samo nie odnosi się do państwa pruskiego?

Książka ta opowiada o fragmencie naszych dziejów, ale też o konsekwencjach politycznych i narodowych wynikających z lekceważenia starożytnej maksymy, że historia jest nauczycielką życia. Wspaniałym uzupełnieniem są ilustracje obrazujące opisywane wydarzenia i postaci.

Godność człowieka

Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II

- 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 troskliwej 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



FOT. KS. R. WAŁCZAK

naprawdę dopiero w tajemnicy Słowa 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 świadczenia o jej niezwykłej nowości: ponieważ jest ona tożsama z Jezusem, który przynosi wszelką nowość i przewyższa 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 porów ducha zdoła wyśłowić przeobfitość tej łaski? Człowiek przetrasta własną naturę: ze śmiertelnego

staje się nieśmiertelny, ze zniszczalnego niezniszczalny, z przemijalnego wieczny, zaś z człowieka staje się Bogiem”, Wdzięczność i radość z niezmierności 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 uważa się przekroczenia tejże godności – chociażby postulując szerokie prawo do aborcji, czyli zabijania nie-narodzonych 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 permanentne 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, nieszczęśliwe 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 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 mężczyzną 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 naucza-

niu Jana Pawła II napisała: „Godność człowieka zajmuje bardzo ważne miejsce w nauczaniu Jana Pawła II. Istota 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. Człowiek 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 przynagliła 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!

Umilowani Rodacy,

Drodzy Bracia i Siostry,

Uczestnicy eucharystycznej Ofiary, która sprawuje się dziś w Warszawie na placu Zwycięstwa.

1. Razem z wami pragnę wyspiewać 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 zgodził

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 dzieje, który „pielgrzymuje”, papież nie mógł dłużej pozostać „więźniem Watykanu”. Musiał stać się na nowo Piotrem pielgrzymującym, tak jak ten pierwszy, który z Jeruzolimy przywędrował przez 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 najdostojniejszego Prymasa Polski. Witam wszystkich obecnych tutaj arcybiskupów, biskupów, pasterzy Kościoła w naszej Ojczyźnie. Pozwólcie, że pośród naszych gości powitam w sposób szczególnie 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 Jeruzolimie 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 nawiedzałem w swoim życiu i który w tych dniach znów będę miał szczęście nawiedzić, że właśnie stąd ze szczególną pokorą, ale 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 wiecznika w Jeruzolimie, 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 męczęńskiej 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 dziewiciu 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



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM, CALVARIJA PAPIESKA

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. Człowiek 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.

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 wierzili, którzy Go wyznawali wiarą Kościoła. Ale także i dla tych, pozornie stojących opodal, poza Kościołem. Dla tych wątpliwych, dla tych sprzeciwiających się.

Jeśli jest rzeczą słuszną, aby dzieje narodu rozumieć poprzez każdego człowieka w tym narodzie – to równocześnie nie sposób zrozumieć czło-

wieka inaczej jak w tej wspólnotcie, którą jest jego naród. Wiadomo, że nie jest to wspólnota jedyna. Jest to jednakże wspólnota szczególna, najbliższej 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. Jeśli byśmy odrzucili ten klucz dla rozumienia 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 najeźdźcą, 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 leżał również Chrystus – Zbawiciel ze swoim krzyżem przed 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, 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.

Księżo 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 nienaruszalne 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. Przyklęknałem 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 łóżkach szpitalnych, w klinikach, sanatoriach, po domach: „wszystko, co Polskę stanowi”.

Skąd przychodzą te słowa? Księżo 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 tysiąca 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 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.

Drogi Seniorze... Czy znasz kogoś, kto chciałby ROZPOCZĄĆ NOWĄ DROGĘ ŻYCIA OD DOBREGO UCZYNKU?

Małopolskie Hospicjum dla Dzieci przygotowało ZAPROSZENIE ŚLUBNE dla Młodych Par.



ZAPROSZENIE ŚLUBNE...

Wiadomo, jakim wyzwaniem jest organizacja ślubu i wesela... a także, że już kilka miesięcy wcześniej – myśli narzeczonych skoncentrowane są na tym, aby udało się dopiąć wszystko na ostatni guzik. Tym bardziej dla wielu organizacji i fundacji to ogromne wyróżnienie – gdy przyszłe małżeństwa chcą, żeby stały się one częścią tego wyjątkowego i ważnego w ich życiu wydarzenia. Młode Pary coraz częściej decydują się rozpoczynać swoją NOWĄ DROGĘ ŻYCIA od pomocy innym... Aleksandra i Krzysztof sami wybrali, komu chcą pomóc i swoją decyzją zainspirowali pracowników Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci do stworzenia ZAPROSZENIA ŚLUBNEGO dla Par – które właśnie przygotowują się do swojego Wielkiego Dnia i już wiedzą: że chciałyby przy tej szczególnej okazji kogoś wesprzeć – a może właśnie jeszcze tego nie wiedzą – i potrzebują takiej podpowiedzi: do kogo można się zgłosić...

Oczywiście, wielu nowożeńców już obdarowywało Hospicjum efektami zbiórek, do których zmobilizowali swoich gości... ale najczęściej narzeczeni zwracają się najpierw z nieśmiałym pytaniem: czy w ogóle mogą w ten sposób pomóc...? Odpowiedź jest oczywiście jedna: To ogromne wzruszenie i szczęście... w dodatku Hospicjum ma przygotowaną specjalną ofertę dla zainteresowanych par.

Na DOBRY POCZĄTEK...

Przede wszystkim są wolontariusze, którzy mogą pojawić się podczas ślubu i pomóc w sprawnym przebiegu zbiórki – jednak na tyle dyskretnie, żeby nie zakłócić uroczystości: „Wcześniej oczywiście rozmawiamy i ustalamy szczegóły... Państwo Młodzi muszą mieć pewność, że nasza obecność jest pod ich kontrolą i nic ich nie zaskoczy...” – podkreśla Gabriela Zdebska, koordynatorka wolontariatu i zbiórek w Małopolskim Hospicjum dla Dzieci. Tutaj nie może być niespodzianek... To przyszli małżonkowie decydują, czy „Ekipa Ślubna” jest bardziej albo mniej widoczna. Pracownicy Hospicjum zawsze też informują

wcześniej o potrzebach podopiecznych i o tym, jak można ich wesprzeć... a później sami zajmują się transportem zebranych darów. Młoda Para doskonale zna swoich gości i może dostosować do nich rodzaj zbiórki – gdyby okazało się, że zamiast zakupów w postaci tych podstawowych rzeczy jak: pieluchy, chusteczki nawilżane, środki czystości, kosmetyki czy posiłki w słoiczkach dla małych dzieci... wybierają wsparcie finansowe – wówczas na miejscu pojawią się wolontariusze z oznaczonymi puszkami.

Obecność wolontariuszy na ślubie nie jest jednak konieczna – kolejną propozycją jest list do gości, a w nim informacje: kim są podopiecz-

ni, jakiej pomocy potrzebują i podziękowania za wsparcie. Pracownicy Hospicjum przyjadą już tylko po odbiór darów... chyba, że nowożeńcy będą chcieli dostarczyć je osobiście na ul. Odmętową 4 w Krakowie.

Małopolskie Hospicjum dla Dzieci dba o stronę formalną i organizacyjną „Akcji Ślubnej” – wystarczy jedna rozmowa z pracownikiem.

DOBRY UCZYNEK... NA DOBRY WSPÓLNY POCZĄTEK – PRZYNOŚI SZCZĘŚCIE! :-). Tak uważa wspomniana wcześniej, tegoroczna, czerwcową Panna Młoda – Ola: „Mamy nadzieję, że dzień naszego ślubu będzie dniem... w którym wraz

z najbliższymi złączymy siły i prześlemy choć trochę dobra, bo: „żeby wszystko mieć, potrzebujemy siebie razem...”

Wsparcie Młodej Pary to dla Hospicjum – oprócz cennej pomocy – ogromne WYRÓZNIENIE i RADOŚĆ, że ktoś chciał podzielić się swoim: WYJĄTKOWYM DNIEM, SZCZĘŚCIEM, MIŁOŚCIĄ... i prezentami :-). bo przecież przyszli małżonkowie muszą zrezygnować z czegoś dla siebie, żeby poprosić o coś dla innych.

Na kontakt czeka
Gabriela Zdebska:
723 550 005,
wolontariat@mhd.org.pl



„W tym ważnym dniu, zyskując siebie nawzajem – otrzymujemy wielki dar... ale będzie on jeszcze piękniejszy, gdy podzielimy się z innymi...” – dlatego Aleksandra i Krzysztof postanowili, że swoim szczęściem podzielą się z podopiecznymi Małopolskiego Hospicjum dla Dzieci. W swoich przygotowaniach do ślubu w czerwcu – uwzględnili także cel, jakim jest zbiórka najpotrzebniejszych artykułów dla przewlekle i nieuleczalnie chorych, niesamodzielnymi młodymi ludźmi: „W jednej z piosenek jest taki wers: „...bo nikt nie ma z nas tego, co mamy razem...” – idąc za tymi słowami chcieliśmy sprawić, aby komuś było choć trochę łatwiej...” – dodaje przyszła Panna Młoda.

BO ŻYCIE
JEST
CZASEM
ZBYT
KRÓTKIE

mhd.org.pl



Małopolskie Hospicjum
dla Dzieci

Przeznacz nam 1,5% podatku

KRS 0000249071

Radosław
Krzyszowski

XXV Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy

„Mukowiscydoza – 30 lat w służbie chorym – siła działania”

23.02 – 01.03.2026 r.

Fundacja MATIO zaprasza do udziału w XXV Ogólnopolskim Tygodniu Mukowiscydozy – kampanii społeczno-edukacyjnej poświęconej zwiększaniu świadomości na temat mukowiscydozy, wsparciu osób nią dotkniętych oraz promocji badań naukowych, nowoczesnych terapii i działań systemowych. Hasło tegorocznej edycji brzmi: „Mukowiscydoza – 30 lat w służbie chorym – siła działania”.

Tegoroczna kampania jest dla nas szczególna, gdyż rok 2026 jest rokiem obchodów 30-lecia działalności Fundacji i chcielibyśmy pokazać jakie zmiany dokonały się w tym czasie.

Mukowiscydoza to rzadka choroba genetyczna, wynikająca z mutacji genu CFTR, która powoduje zaburzenia w produkcji śluzu w organizmie. W konsekwencji prowadzi do przewlekłych infekcji dróg oddechowych, zaburzeń trawienia oraz niedoborów żywieniowych. Choroba wymaga codziennego, intensywnego leczenia, regularnej rehabilitacji oddechowej oraz stałej kontroli medycznej koniecznej przez całe życie pacjenta. Choć pozostaje chorobą nieuleczalną, aktualne terapie dostępne w Polsce znacząco spowalniają postęp choroby i poprawiają jakość życia. Medycyna ostatnich lat przyniosła przełom: modulatory CFTR (leki przyczynowe), refundowane w Polsce od 2022 r. i rozszerzone na kolejne grupy pacjentów od 2025 r., znacząco poprawiają rokowania i pozwalają coraz częściej chorobę traktować jako schorzenie przewlekłe, z którym można żyć dłużej i bardziej aktywnie.

Ostatnie trzy dekady w Polsce to czas przełomowych zmian w diagnostyce, leczeniu i organizacji opieki nad chorymi. W latach 90. XX wieku mukowiscydoza była chorobą dotykającą głównie dzieci – większość pacjentów nie dożywała dorosłości, a średnia długość życia wynosiła kilkanaście lat. Wprowadzenie badań przesiewowych noworodków, rozwój interdyscyplinarnej opieki medycznej, powstanie wyspecjalizowanych ośrodków leczenia oraz postęp terapii znacząco poprawiły sytuację pacjentów.

W ciągu ostatnich 30 lat średnia długość życia chorych w Polsce systematycznie rosła. W 2026 roku szacuje się, że wynosi ona około 35 lat. Prognozy amerykańskiej Cystic Fibrosis Foundation wskazują, że w kolejnym dziesięcioleciu może ona sięgnąć nawet 60 lat. Oznacza to, że w ciągu trzech dekad długość życia osób z mukowiscydozą wydłużyła się dwu-, a w niektórych przypadkach nawet trzykrotnie. Coraz więcej pacjentów osiąga dorosłość, podejmuje studia i pracę zawodową oraz planuje przyszłość – co jeszcze 30 lat temu było niemal niemożliwe. Jednocześnie pojawiają się nowe wyzwania związane z opieką nad dorosłymi pacjentami oraz zapewnieniem im kompleksowego wsparcia systemowego.

Równolegle do postępów medycznych wzrosła także świadomość społeczna. Na początku lat 90. mukowiscydoza była chorobą niemal nieznaną i nieobecną w przestrzeni publicznej – wiedza o niej ograniczała się głównie do środowiska medycznego i rodzin pacjentów. Szacuje się, że wówczas jedynie kilka procent społeczeństwa kojarzyło nazwę choroby. Dzięki wieloletnim kampaniom społecznym, działaniom edukacyjnym, obecności w mediach oraz aktywności organizacji pozarządowych i środowisk eksperckich poziom świadomości systematycznie rósł: w 2004 r. wynosił 30%, w 2010 r. – 63%, w 2011 r. – 70%. W 2026 r. szacuje się, że świadomość Polaków na temat mukowiscydozy osiąga poziom 75–80%.

Tegoroczna edycja kampanii szczególnie nacisk kładzie na prezentację efektów badań naukowych oraz znaczenie konsekwentnie prowadzonych działań edukacyjno-informacyjnych, realizowanych od wielu lat m.in. przez MATIO Fundację Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę. Organizatorzy podkreślają, że rosnąca świadomość społeczna, współpraca z mediami oraz partnerami instytucjonalnymi przyczyniają się do tego, że mukowiscydoza przestaje być chorobą „niewidzialną”, a potrzeby pacjentów i ich rodzin są coraz lepiej rozumiane.

XXV Ogólnopolski Tydzień Mukowiscydozy to czas nie tylko przekazywania rzetelnej wiedzy o chorobie, lecz także prezentacji realnych efektów postępu medycyny, skuteczności nowoczesnych terapii oraz znaczenia długofalowego wsparcia społecznego i systemowego.

Kontakt:
Tel. 12 292 31 80 , 603 751 001
krakow@mukowiscydoza.pl



XXV OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ MUKOWISCYDOZY

23.02 – 1.03.2026



mukowiscydoza.pl

Coraz więcej chorych na depresję

Nic cię nie cieszy, źle sypiasz, nie masz chęci do życia ani nawet nie chcesz się wstać z łóżka? Jeżeli zaobserwowałeś u siebie takie objawy jak najszybciej umów się na wizytę do lekarza. Możesz mieć depresję.

Czym jest choroba

Jak najprościej określić depresję? Najogólniej mówiąc depresja polega na zaburzeniach nastroju. Jeżeli obserwujemy u siebie niepokojące objawy, trwające kilkanaście dni i mające wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie – może to oznaczać, że jesteśmy chorzy na depresję. Osoby chore na depresję są zazwyczaj ciągle smutne, występuje u nich długotrwała, pesymistyczna nastrój, który trwa przez większość dnia i ciągle powraca. Depresji zazwyczaj towarzyszy utrata zainteresowań a chorzy nie odczuwają przyjemności z codziennych czynności i zajęć. Chorzy są mało energiczni, nienormalnie zmęczeni. Bardzo często zmęczenie takie rozpoczyna się już rano i nie znika nawet po długotrwałym odpoczynku czy śnie. U chorych następuje także pogorszenie jakości snu – śpią zazwyczaj krótko, budzą się w nocy nawet po kilka razy. Wśród fizycznych objawów depresji wymienia się także m.in. częste bóle głowy, problemy z koncentracją, zaburzenia hormonalne a nawet zaparcia bądź biegunki. Pamiętajmy jednak, że nie każde uczucie smutku czy przygnębienia jest depresją, bo przejściowe pesymistyczne spojrzenie na świat czy złe samopoczucie każdemu może się zdarzyć. Nie każda depresja to smutek i nie każdy smutny pacjent choruje na depresję. Oba te stany różnią się od siebie. Niepokojące objawy powinien jednak ocenić lekarz, bo trzeba wiedzieć, że depresja jest poważnym zaburzeniem psychicznym, które należy leczyć.

Dlaczego chorujemy

Nie jest łatwo jednoznacznie zdefiniować skąd bierze się depresja i dlaczego na nią chorujemy. Można jednak wyróżnić kilka czynników,



które na pewno przyczyniają się do jej występowania. Pierwszy i najważniejszy to sytuacje i wydarzenia z naszego życia - czasem sięgające wczesnego dzieciństwa np. zaburzone relacje z rodzicami, ciągły albo częsty stres, wszelakiego rodzaju traumy np. seksualne, trudne doświadczenia życiowe m.in. śmierć członka rodziny lub bliskiej osoby, utrata pracy, rozwód, trwanie w toksycznym związku. Podatność na zachorowanie na depresję może być także uwarunkowana genetycznie. Osoby, których przodkowie (rodzice, dziadkowie) mieli epizody depresyjne będą bardziej narażone lub podatne na zachorowanie – przy wystąpieniu odpowiednich warunków. Depresji sprzyjają także czynniki takie jak: przewlekła choroba, wszelakiego rodzaju uzależnienia (od hazardu, alkoholu), niepełnosprawność, obniżona samoocena. Chorzy na depre-

sję w większości przypadków nie są świadomi tego że chorują. Ze statystyk wynika, że na depresję częściej chorują kobiety, chociaż z roku na rok wzrasta liczba zachorowań również wśród mężczyzn. Wiek w przypadku zachorowań nie ma istotnego znaczenia – nawet małe dzieci mogą chorować na depresję. Jednak na zachorowania najczęściej narażone są osoby w wieku 25-55 lat.

Jak leczyć

W przypadku podejrzenia depresji bardzo ważne jest, aby to lekarz specjalista zlecił badania diagnostyczne, dzięki czemu ocena zdrowia psychicznego pacjenta osoby będzie precyzyjna. Sama diagnostyka depresji to nie tylko obserwowanie zachowania pacjenta, chociaż to właśnie dokładny wywiad (również wśród osób z otoczenia pacjenta) pozwala na szybkie działanie. W dia-

gnostyce depresji konieczne mogą być dodatkowe badania np. tomografia głowy czy badania laboratoryjne. Na podstawie zebranych informacji lekarz dokonuje podsumowania i oceny stanu psychicznego chorego co jest niezbędne, do wybrania odpowiedniego rodzaju leczenia. Psychoterapia jest zalecana we wszystkich rodzajach depresji. Może ona zmniejszyć objawy i częstotliwość nawrotów choroby lub – co jest najbardziej pożądane – doprowadzić do całkowitego wyleczenia. Aby jednak odnieść sukces trzeba pamiętać by była to dobrze dobrana terapia. Istnieje wiele sposobów leczenia ale o wyborze tego właściwego powinien zdecydować lekarz. Jeżeli niezbędne będą leki antydepresyjne o ich wyborze również powinien decydować lekarz. Oczywiście niezwykle ważna jest współpraca z lekarzem – chory powinien stoso-

wać się do konkretnych zaleceń, regularnie przyjmować leki a absolutnie niedopuszczalne jest samowolne przerwanie leczenia antydepresyjnego. Pamiętajmy też, że wyleczenie depresji nie jest łatwe. Może być np. tak, że pomimo leczenia niektóre objawy depresji mogą się u chorych utrzymywać przez dość długi czas. Najczęściej są to depresyjne myśli, problemy z seksem, jedzeniem i snem nieproporcjonalne do podejmowanego wysiłku zmęczenie a także brak motywacji.

O czym pamiętać

Chorzy na depresję powinni nie tylko współpracować z lekarzem. Również oni sami, ewentualnie we współpracy z bliskimi powinni pamiętać, że mogą podejmować różne działania, które pomogą w poprawie ich stanu psychicznego. Przede wszystkim należy prowadzić zdrowy, w miarę możliwości regularny tryb życia. Dobrze jest zadbać o odpowiedni wypoczynek i zdrowy sen. Wskazana jest także umiarkowana (bez dużego wysiłku) ale regularna aktywność fizyczna. Mogą to być spacer, nordic walking itd. Ważne aby aktywność taka odbywała się minimum 3 razy w tygodniu. Ważne jest także odpowiednie odżywianie. Chorzy powinni jeść posiłki o regularnych porach a ich dieta powinna być odpowiednio zbilansowana i zdrowa. Podczas leczenia depresji niewskazane jest spożywanie alkoholu. Może on zakłócać działanie antydepresantów i chociaż wiele osób twierdzi, że pomoże przynieść zapomnienie i chwilową ulgę w chorobie to jednak prawda jest taka, że pogłębia on depresję. Jest oczywiste, że w przypadku depresji chorzy tracą zainteresowanie wieloma rzeczami – przestają zajmować się m.in. swoim hobby czy pasjami. Jednak podczas leczenia wskazany jest powrót do starych zainteresowań. Ważne jest wsparcie bliskich w leczeniu. Warto rozmawiać, spotykać się, wspólnie rozwiązywać problemy czy wrócić do zaniechanych podczas choroby kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ

Melisa da nam spokój!
Cukierki Melisowe
z ekstraktem melisy

Trwa rok szkolny. To okres dużego napięcia dla rodziców i ich dzieci.

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✓ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✓ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponadstuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty ziołowe.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

Cukierki pokrzywowe – REUTTER

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

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

PRODUKT WYRÓŻNIONY PRZEZ FUNDACJĘ ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU.

Do nabycia wyłącznie w aptekach i sklepach zielarskich.
Cena w aptecce 9,90 zł.



ZDROWIE Z NATURY



ŻURAWINA ZAPOBIEGA MIAŻDŻYCY

Są dwa gatunki żurawiny, których owoce przydają się w leczeniu i w kuchni. To żurawina błotna *Vaccinium oxycoccus* oraz amerykańska, zwana także wielkoowocową, *V. macrocarpon*.

Żurawina błotna rośnie u nas dziko, ale tylko w niektórych rejonach. Jej owoce zbiera się dopiero późną jesienią (np. w październiku i listopadzie), a nawet wczesną wiosną lub w czasie łagodnej i bezśnieżnej zimy. Owoce żurawiny błotnej są drobne, ciemnoczerwone, o kwaśno-cierpkawym smaku.

Żurawina amerykańska lub wielkoowocowa jest natomiast rośliną uprawną i nie rośnie u nas dziko. Coraz chętniej sadzi się ją także w ogródkach i na działkach. Owoce tej żurawiny są bardziej dorodne i nieco słodsze niż żurawiny błotnej.

Owoce żurawiny zawierają cenne antocyjany, flawonoidy, kwasy organiczne oraz witaminy: C, K, z grupy B (m.in. B₁ i B₂) i karoten. Na szczególną uwagę zasługuje bogactwo odkrytych w nich, wyjątkowych dla zdrowia proantocyjanidyn (PAC). Uчені twierdzą, że żurawinie nie dorównują tu inne wartościowe źródła tych związków: owoce czarnej jagody, truskawki, maliny czy też jeżyny. Wyodrębniono poza tym w jej owocach wartościową luteinę i zeksantynę. Wśród soli mineralnych, w które zasobne są te owoce, wymienić warto potas, wapń, magnez, fosfor, mangan, jod, cynk i inne. Posiadają ponadto białka, cukry, błonnik oraz pektyny.

Zawarte w owocach żurawiny związki (m.in. pektyny) mają zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi (jego zdradliwej frakcji LDL). Natomiast według wiarygodnych doniesień medycznych, regularne picie 3 szklanek soku z tych



FOT. ZT. NOWAK

owoców w ciągu dnia podwyższa poziom dobrotocznej frakcji cholesterolu HDL aż o 10%, co zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych chorób serca o 40%. Trzeba wiedzieć, że do brodziejstwem w zapobieganiu i leczeniu zmian miażdżycowych w organizmie jest też zawarty w owocach żurawiny związek o nazwie resweratrol, który m.in. pozwala zachować właściwe czynności śródbłonna naczyń krwionośnych.

Z owoców żurawiny najczęściej przygotowuje się przetwory na zimę, można też pić z nich sok lub używać w kuchni suszu (jest dostępny w sklepach), np. jako dodatek do prozdrowotnego chleba, płat-

ków owsianych, surówek z kwaszonej i pekińskiej kapusty.

Ostrożność w spożywaniu przetworów i preparatów z owoców żurawiny powinny jednak zachować osoby zażywające przeciwwązkopowe leki z warfaryną. Jak przekonują liczne testy kliniczne, mogą one nasilać lub utrudniać wydalanie z organizmu tej substancji, przez co wzrasta ryzyko wystąpienia krwawień wewnętrznych.

Więcej o naturalnym leczeniu miażdżycy piszę w mojej książce „Miażdżycy i cholesterol” (można ją zamówić w Fundacji „Nasza Przyszłość” – nr tel. 94 373 11 60 lub 61).

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

SOK Z BRZOZY – SAMO ZDROWIE

Sok brzozy oczyszcza organizm z toksyn i szkodliwych metabolitów (np. kwasu moczowego lub powstałych po zażywaniu leków syntetycznych). Pobudza ogólny metabolizm w organizmie. Uaktywnia pracę nerek, zapobiega tworzeniu się w nich kamieni (i piasku) oraz przepłukuje je ze złogów.

Przez wieki człowiek czerpał zdrowie z leków, które dostarczała brzoza. Wprost niezliczonym zaletom leczniczym tego drzewa poświęciłem książkę „Brzoza ratuje w chorobach”. Na przedwiosniu na przykład zawsze pamiętano, aby z tych drzew pozyskiwać dobrotoczny sok.

Sok można ściągać z drzew brzozy zwykle od 31 marca do 15 kwietnia. Należy naciąć w korze drzewa niewielki otwór w kształcie litery „V”, rozprzeć tę korę zastruganym patyczkiem lub rurką, po których będzie on spływał do zawieszanej niżej butelki. Można też sok ściągać inaczej: naciąć sporą gałązkę, naciągnąć ją do dołu i umieścić w przywiązanej do niej butelce. Takie sposoby nie dają jednak gwarancji ściągnięcia dużych ilości soku. Dlatego niekiedy trzeba nawiercić cienkim wiertłem pień brzozy pod kątem, umieścić w otworze plastikową lub lepiej szklaną rurkę (nie metalową!), przez którą będzie spływał on do zawieszanej naczynia. Pamiętajmy, że nawiercać można tylko drzewa przeznaczone do wycinki bądź o dużych rozmiarach, nigdy młode, bo można do-

prowadzić do ich zamarcia. Zaraz po zakończeniu ściągnięcia soku do wywierconego otworka należy mocno wbić zastrugany, dopasowany do jego średnicy patyczek, np. z gałązki dębu i zasmarować to miejsce maścią ogrodniczą. Tylko tak zabezpieczone drzewo szybko się regeneruje. W jednym drzewie wystarczy jeden otwór.

Według obowiązującego prawa, nie wolno nawiercać drzew rosnących w lasach państwowych. Grozi za to kara grzywny. Sok można pozyskiwać jedynie z brzoź znajdujących się w lasach i na działkach prywatnych.

W ciągu dnia wypijamy około 1–1,5 litra soku brzozy w kilku porcjach. Ta kuracja powinna trwać co najmniej 3 tygodnie.

PRZYWRACA SIŁY WITALNE

Sok brzozy obniża ciśnienie krwi u osób, u których nadciśnienie wywołane jest złą pracą nerek. Usuwa związane z niewydolnością nerek i krążenia obrzęki nóg, rąk i twarzy. Sok brzozy posiada właściwości wzmacniające organizm. Zdecydowanie skraca czas przesilenia wiosennego. Dodaje sił ludziom starszym, wyniszczonym chorobami. Pomaga też schudnąć i likwiduje zgromadzony w organizmie nadmiar wody. Odrzuwa i regeneruje wątrobę. Oczyszcza cerę z trądziku i wyprysków. Ogranicza przetłuszczanie się włosów. Jest niezwykle przydatny w leczeniu łuszczycy, o czym wiadomo już od lat.

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

Bogactwo szalwii!

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

- ✓ Wspomagają 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 POLSKI: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025

Żeń-szeń i Imbir - dobrotoczne korzenie!

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

Żeń-szeń:

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

Imbir:

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



KolagenCito - wspieraj regenerację organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydka, ścięgien, mięśni i więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia

Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz wysokojakościowy KolagenCito - doskonałe źródło kolagenu, które wspomaga Cię przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory

Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu, nasza zdolność do regene-

racji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach

Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności bioder, kolan, łokci, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito

Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się

widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o organizm to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Kolagen - Twoja Tarcza Przeciw Starzeniu

Nie pozwól, aby proces starzenia odbierał Ci radość z życia. Zadbaj o swój organizm, dostarczając mu niezbędnych składników, takich jak kolagen. Z dobroczynnym KolagenCito staraj się zwalczać oznaki starzenia, poprawić jednocześnie swoje samopoczucie i kondycję.

KolagenCito - Twoja Droga do wsparcia Zdrowia i Młodości

Wybierając KolagenCito, wybierasz drogę do zdrowia i młodości. To styl życia, który pozwoli Ci cieszyć się pełnią sił i energii na dłużej. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia! KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100% oryginalnym! Kupisz w aptekach i zielarniach (ok.45 zł).

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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