

# JÓNASZ Józefów



NR 6 (31) CZERWIEC 2013 ■ MIESIĘCZNIK PARAFII MATKI BOŻEJ CZĘSTOCHOWSKIEJ



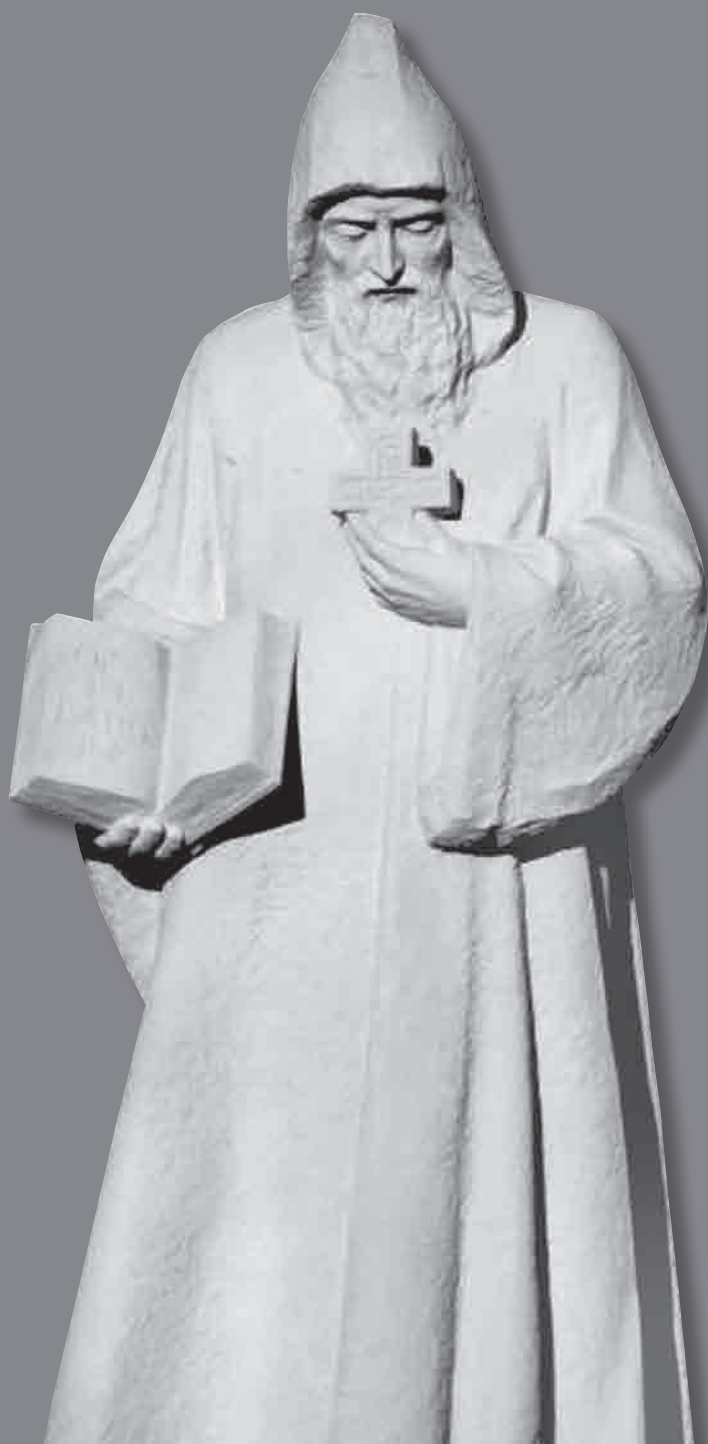
**Matka Boża  
Loretańska  
w Józefowie** ■ 8

**SPOWIEDŹ NAWRÓCONEJ CELEBRYTKI** ■ 17

**INFORMATOR PARAFIALNY** ■ 21

# Św. Benedykt

## – patron Europy



**P**rzyszedł na świat ok. 480 r. jako brat bliźniak św. Scholastyki. Pochodził, jak mówił św. Grzegorz *ex provincia Nursiae* – z regionu Nursji. Jego dobrze sytuowani rodzice wysłali go na studia do Rzymu. Nie zatrzymał się on jednak długo w Wiecznym Mieście. Jako w pełni wiarygodną przyczynę jego wyjazdu Grzegorz wymienia fakt, że młody Benedykt był pełen niesmaku dla stylu życia wielu swoich kolegów ze studiów, którzy żyli w sposób rozwiązły i nie chciał popełnić tych samych błędów, co oni. Chciał przypodobać się tylko Bogu – *soli Deo placere desiderans*. I tak, jeszcze przed zakończeniem nauki, Benedykt opuścił Rzym i wybrał samotność w górach na wschód od miasta. Po pierwszym pobycie w wiosce Effide (dziś: Affile), gdzie przez jakiś czas przyłączył się do zakonnej wspólnoty mnichów, został pustelnikiem w niedalekim Subiaco. Mieszkał tam trzy lata w całkowitej samotności w grocie, która – począwszy od późnego średniowiecza – stanowi serce benedyktyńskiego klasztoru, nazwanego „Sacro Speco” (Święta Jaskinia). Pobyt w Subiaco, czas samotności z Bogiem, był dla Benedykta okresem dojrzewania. Tu musiał znieść i przezwyciężyć trzy podstawowe pokusy każdej istoty ludzkiej: pokusę samopotwierdzenia się i pragnienia umieszczenia siebie w centrum, pokusę zmysłów i w końcu pokusę gniewu i zemsty. Benedykt był bowiem przekonany, że dopiero przezwyciężwszy te pokusy, mógłby powiedzieć innym słowo przydatne w ich potrzebach. W ten sposób, uspokoiwszy swą duszę, gotów był panować w pełni nad popędami własnego ja i być tym samym twórcą panującego wokół siebie pokoju. Dopiero wtedy postanowił założyć swe pierwsze klasztory w dolinie Anio, w pobliżu Subiaco. W roku 529 Benedykt opuścił Subiaco, by osiąść na Monte Cassino. Podjął tę decyzję dlatego, iż osiągnął nowy etap swej wewnętrznej dojrzałości i swego doświadczenia monastycznego. Według Grzegorza Wielkiego opuszczenie odizolowanej doliny Anio dla Monte Cassino – wzgórza, które dominuje nad rozległą okoliczną równiną i jest widoczne z daleka – nabiera symbolicznej wymowy: mniszę życie w ukryciu ma swoją rację bytu, ale klasztor ma także swój cel publiczny w życiu Kościoła i społeczeństwa, musi uczynić widoczną wiarę jako moc życia. Istotnie, gdy 21 marca 547 r. Benedykt zakończył swe ziemskie życie, swą Regułą i założoną przez siebie rodziną benedyktyńską pozostawił dziedzictwo, które przyniosło w minionych stuleciach i nadal przynosi owoce na całym świecie. W czasie trwania II Soboru Watykańskiego, papież Paweł VI zdecydował się na ogłoszenie św. Benedykta patronem Europy.



## ŚWIĘCI DOMINIKAŃSCY

Czerwcowy, powiększony Nasz Józefów, jest numerem na wakacje. Przygotowaliśmy 24 strony, mam nadzieję, ciekawych tekstów.

Głównym tematem jest peregrynacja figury Matki Bożej Loretańskiej, w naszej diecezji. Już w najbliższych dniach figura zawita do naszej parafii. Pasterz naszej diecezji, ks. abp Henryk Hoser oraz nasz proboszcz, ks. Kazimierz Gniedziejko wyjaśniają samą ideę peregrynacji oraz jej cele i mówią nam o tym jak ten czas dobrze przeżyć. Ponadto s. Klara Bielecka, loretanką, przybliża historię kultu Matki Bożej Loretańskiej.

Bardzo polecam również teksty Magdaleny Bogusz i Magdaleny Mielcarek przygotowane szczególnie z myślą o okresie wakacyjnym. Do tematów wakacyjnych należy również artykuł pani doktor Ewy Zapały, aczkolwiek temat, który porusza pani doktor pozostaje aktualny przez cały rok i warto, by każdy, a szczególnie każdy rodzic się z nim zapoznał.

Po raz pierwszy zamieszczamy też informator parafialny. Przy naszej parafii działają profesjonalne poradnie, o których wielu nawet nie wie, a można tam uzyskać pomoc dla siebie, lub polecić ją rodzinie, czy znajomym.

Polecamy też lekturę na wakacje – „Ocalona z piekła” to opowieść topmodelki, która wydoszła się ze świata, który dziś media promują i polecają młodym dziewczynom. Tą książkę trzeba przeczytać.

■ SZYMON RUMAN

## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Jeżeli sól zwietrzeje .....                                | 4  |
| Drodzy parafianie... ..                                    | 5  |
| Program Nawiedzenia figury Matki Bożej Loretańskiej ... .. | 6  |
| Ministrantem być! .....                                    | 6  |
| Moja parafia – wspólnotą wspólnot? .....                   | 7  |
| Dom Świętej Rodziny w Loreto ....                          | 8  |
| Kościelny dresscode... ..                                  | 10 |
| Sierpień bez procentów... ..                               | 12 |
| Z apteczką na wakacje .....                                | 14 |
| Nie marnuj wakacji .....                                   | 15 |
| Wiwisekcja z ogórkową i pajdą chleba w tle.....            | 16 |
| Spowiedź nawróconej celebrytki ..                          | 17 |
| „Czym się Panu odpłacę ...” (Ps 116, 12) .....             | 18 |
| Kronika Parafii .....                                      | 19 |
| Obóz jak z Tolkiena .....                                  | 20 |
| Informator parafialny .....                                | 21 |
| Dla dzieci .....   | 22 |

Błogosławiona Małgorzata z Citta di Castello urodziła się prawdopodobnie w 1287 roku w Metoli (Włochy) w rodzinie arystokratycznej. Jej ojciec, Parisio, za zasługi odniesione w czasie wojny stał się regionalnym bohaterem. W nagrodę za bohaterskie czyny mieszkańcy miasta podarowali mu twierdzę, do której wprowadził się wraz ze swoją młodą żoną Emilią. Kiedy na świat przyszła ich córka byli całkowicie zszokowani. Okazało się, że dziewczynka jest zdeformowana i ma jedną krótszą nogę. Zdecydowali zatem ukryć dziewczynkę i nie mówić o niej nikomu.

W tajemnicy powierzyli dziecko zaufanemu słudze. To on nadał jej imię Małgorzata. Był on dobrym człowiekiem i uczniem katolikiem, dlatego jako pierwszy opowiedział Małgorzacie o Bogu. Już jako dziecko Małgorzata dużo i często się modliła. Kiedy trochę podrosła, pozwolono jej przechadzać się po zamku samodzielnie. Przychodziła do kaplicy i w ciszy wielbiła Boga. Podczas jednej z takich wizyt ktoś ją śledził i o mały włos nie wyszedł na jaw przerażający sekret, że ten zgarbiony, ślepy karzeł to córka pana zamku.

Parisio wybudował zatem dla niej komórkę obok kościółka w lesie. Miała ona dwa okienka – jedno wychodzące do wnętrza kaplicy w taki sposób, żeby Małgorzata mogła słuchać Mszy św. I drugie, małe otwierające się na zewnątrz, przez które podawano jedzenie. Sześćioletnia Małgorzata została tam przeniesiona, a drzwi wejściowe zamurowano. Rodzice skazali ją na dorastanie w tym ciemnym, wilgotnym pomieszczeniu. Kapłan kościółka często rozmawiał z Małgorzatą. Zrozumiał, że jest ona obdarzona błyskotliwym umysłem spragnionym Boga. Odtąd podjął się misji kształcenia jej. W tych specyficznych warunkach szybko wzrastała jej wiara i mądrość. W wieku siedmiu lat zaczęła pościć podobnie jak mnisi, od połowy września do Wielkanocy. W piątki zadawała się tylko kromką chleba i wodą.

Kiedy Małgorzata miała około 20 lat rodzice zabrali ją do Castello, gdzie jak wieść niósł dział się cuda przy grobie zmarłego franciszkanina. Liczyli, że ich córka zostanie uzdrowiona. Tak się jednak nie stało. Wówczas porzucili ją wśród tłumu pielgrzymów. Małgorzata została sama, bez żadnej opieki. Ta świadomość mogła wzbudzić rozgoryczenie i gniew, ale Małgorzata wprost przeciwnie, poddała się całkowicie woli Bożej. Ufała, że Bóg ma dla niej jakiś plan, chociaż zaistniała sytuacja wyglądała na beznadziejną.

Dwoje żebraków przyszło jej z pomocą i zaopiekowało się nią tamtej pierwszej, przerażającej nocy. Przedstawili Małgorzatę pozostałym rodzinom, które służyły pomocą biednym. Kiedy ludzie poznali tragiczną historię Małgorzaty i dostrzegli jej głęboką wiarę, zaczęli patrzeć na nią z podziwem. Pozwalali jej mieszkać w swoich domach. Małgorzata odwdzięczała się opieką nad dziećmi i pomocą w pracach domowych. Wkrótce powszechnie uznano jej dobroczynny wpływ na dzieci i osoby którym pomagała.

Po pewnym czasie siostry z miejscowego klasztoru zaprosiły Małgorzatę do swojej wspólnoty. Pomimo tego, że była niewidoma, pomagała przygotowując posiłki, sprzątajac klasztor i robiąc wiele innych rzeczy. W końcu czuła się naprawdę potrzebna. Kiedy fundatorka klasztoru umarła siostry poluźniły regułę. Tylko Małgorzata poddawała się restrykcyjnym wytycznym tak samo jak na początku. To surowe zachowanie w fazie swobody denerwowało pozostałe siostry i doprowadziło do wydalenia z zakonu.

Małgorzata zaczęła uczęszczać do kościoła prowadzonego przez dominikanów. Tam poznała dzieło które z czasem rozwinęło się w Trzeci Zakon Dominikański. Małgorzata zapagnęła dołączyć do zgromadzenia. Przeor, sprawujący nad nim duchową opiekę, znając historię i charakter Małgorzaty, był przekonany, że bez obaw można ją przyjąć.

Małgorzata rozpoczęła praktykowanie umartwień podobnych do tych które praktykował św. Dominik. Często spędzała całą noc na modlitwie, po której rano uczestniczyła we Mszy św. Z wielkim zaangażowaniem troszczyła się o chorych i umierających. Pojawiała się wszędzie, gdzie mogła być potrzebna, przynosząc jedzenie, lekarstwa, wsparcie, zachętę i modlitwę. Wielu grzeszników przywołała do pokuty i spowiedzi. Kiedy dowiedziała się o nieludzkim traktowaniu więźniów, uczyniła się ich apostołką. Każdego dnia zanosila im jedzenie, ubrania, lekarstwa. Ich również przywracała kościołowi.

W ostatnich latach życia, pewna zamożna rodzina z Castello zaproponowała Małgorzacie zamieszkanie ze sobą. Wprowadziła się zatem na skromne poddasze. Kontynuowała tam życie wypełnione pokutą, modlitwą i posługą aż do śmierci w 13 kwietnia 1320 roku. Miała wtedy 33 lata.

Proces beatyfikacyjny, zakończył się w dniu 19 października 1609 r, kiedy to kościół oficjalnie uznał świętość Małgorzaty, ogłaszając ją błogosławioną.

Jej nienaruszone ciało po dziś dzień może być oglądane w kaplicy Szkoły dla Niewidomych w Citta di Castello we Włoszech. Błogosławiona Małgorzata działała wiele cudów podczas swojego życia i setki po śmierci. Jest wspaniałym przykładem pobożności, cierpliwości, wiary i miłosierdzia. Jest skutecznym patronem organizacji Pro-life na całym świecie. Sama zdeformowana i marginalizowana, służyła chorym, pozbawionym współczucia i umierającym. Modlitwy zaś, kierowane do tej zapomnianej świętej, są naprawdę skuteczne.

■ SIOSTRY DOMINIKANKI MISJONARKI

Małgorzata z Citta Di Castello – klejnot ducha w zdeformowanym ciele



# JEŻELI SÓL ZWIEETRZEJE



List na Nowy Rok 2013, Rok Wiary, w Diecezji Warszawsko-Praskiej (fragmenty).

Drodzy Diecezjanie, Bracia i Siostry,

„Podwoje wiary (por. Dz 14,27) są dla nas zawsze otwarte”. Tymi słowami rozpoczyna Ojciec Święty Benedykt XVI list ogłaszający Rok Wiary. Przejdźmy razem przez te podwoje, my, którzy tworzymy miejscowy Kościół Warszawsko-Praski.

(...)

Życzeniem Ojca Świętego jest, by obchodzić Rok Wiary w sposób godny i owocny, w katedrach i kościołach całego świata; w naszych domach i rodzinach, i dodaje: „Wspólnoty zakonne oraz parafialne, wszystkie stare i nowe wspólnoty kościelne będą mogły w tym Roku złożyć publiczne wyznanie *Credo*”.

## Nasza odpowiedź

Odpowiadając na ten apel nasza Diecezja Warszawsko-Praska pójdzie drogą pielgrzymki wiary, trwającą do zakończenia Roku Wiary w uroczystość Chrystusa Króla Wszechświata, 24 listopada 2013 roku. W czasie trwania tej pielgrzymki zauważamy potrzebę ciągłego odnajdywania drogi wiary. „Kościół jako całość, a w nim jego pasterze, muszą tak jak Chrystus wyruszyć w drogę, aby wyprowadzić ludzi z pustyni ku przestrzeni życia, ku przyjaźni z Synem Bożym, ku Temu, który daje nam życie – pełnię życia” powiedział Ojciec Święty na rozpoczęcie pontyfikatu. Całe ludzkie życie jest przecież pielgrzymką do Niebieskiego Jeruzalem i powinno być pielgrzymką wiary.

## Maryja Przewodniczką wiary: *Maris Stella*

Kto będzie przewodnikiem diecezjalnej pielgrzymki wiary? Będzie nim nie kto inny, a Najświętsza Maryja Panna. Pójdziemy śladem Jej wiary, wiary trudnej, wręcz heroicznej i bolesnej. Maryja sama odkrywała bóstwo swego Syna i dziś nam Go ukazuje, nam Go niesie, jak kiedyś, gdy „wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta”.

Swęj krewnej Elżbiecie, w jej trudnej sytuacji życiowej, niosła w łonie, jak żywa monstancja, Zbawiciela rodzaju ludzkiego. Usłyszała okrzyk Elżbiety: „A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie?”. Tam też usłyszała: „Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła”

W Roku Wiary Maryja przejdzie przez naszą Diecezję w figurze Matki Bożej Loretańskiej, tak związanej z historią i teraźniejszością naszego Kościoła lokalnego. Kult Matki Bożej Loretańskiej związany jest z relikwią Domku Nazaretańskiego, tego świadka Nawiedzenia i Poczęcia Syna Bożego jako Syna Człowieczego. „To tam On przebywał, czynił postępy w mądrości, w latach i w łasce u Boga i ludzi” aż do rozpoczęcia swej publicznej misji. Kult loretański jest najstarszym kultem maryjnym. Z niego wyrosła *Litania Loretańska*, on koncentrował się wokół repliki Domku Nazaretańskiego, jaki możemy podziwiać w parafii MB Loretańskiej na warszawskiej Pradze.

Figura odwiedzi wszystkie nasze sto osiemdziesiąt cztery parafie. Wraz z Maryją wyruszymy w pielgrzymkę wiary z jej Sanktuarium w Loretto, poczynając od wschodnich dekanatów i parafii. Nazywamy ją Gwiazdą Poranną, *Stella Matutina*, i porównujemy do jutrzenki, tego światła, które poprzedza wschód słońca, bo Jezus jest „z wysoka Wschodzącym Słońcem”. Pielgrzymka będzie posuwała się na zachód zatrzymując się na 21 stacjach Roku Wiary w poszczególnych dekanatach. Zachód jest symboliką świata oczekującego na światło wiary. Stacje przypadają na pierwszą i trzecią niedzielę każdego miesiąca od stycznia do listopada, na trasie przebiegającej przez poszczególne parafie. Msze święte, nabożeństwa i spotkania pozwolą na pogłębienie wiary, uczynienie jej aktywną i żywą, kształtującą życie każdego ochrzczonego. Dlatego istotny jest pielgrzymkowy program.

(...)

Drodzy Bracia i Siostry,

Bożej Miłości Was powierzam, Bożej Miłości Was polecam, Bożej Miłości Was oddaję. Przyjmijcie też Boże błogosławieństwo w Imię Ojca, i Syna, i Ducha Świętego.

Wasz Biskup

+ Henryk Hoser SAC

*Drodzy parafianie oraz wszyscy mieszkańcy Józefowa i okolic!*

List pasterski naszego Biskupa, który we wszystkich kościołach naszej diecezji czytaliśmy 1 stycznia 2013 r., wprowadza nas w istotę i sens peregrynacji figury Matki Bożej Loretańskiej, która trwa od początku tego roku. Fragment tego listu można przeczytać powyżej. Warto towarzyszyć tym niezwykłym nawiedzeniom, jakie Maryja dokonuje w naszej diecezji, w poszczególnych dekanatach i parafiach. Można to czynić chociażby przez odwiedzanie strony internetowej diecezji pod adresem: [www.diecezja.waw.pl](http://www.diecezja.waw.pl), gdzie w zakładce: aktualności\peregrynacja MB Loretańskiej znajdziemy wiele informacji o nawiedzeniach już zrealizowanych, jak też program na przyszłość.

Czas peregrynacji w naszym dekanacie Otwock – Kresy przypadł na okres wakacji (6–20 lipca 2013). XIII zaś Stacja Dekanalna odbędzie się w naszej („dziekańskiej”) parafii. Stacja Dekanalna to uroczystość dotycząca całej diecezji. Oznacza to, że 6 lipca na godz. 19<sup>30</sup> zapraszamy nie tylko naszych parafian oraz mieszkańców parafii naszego dekanatu, ale również gości z innych rejonów (dekanatów) naszej diecezji, którzy towarzyszą peregrynacji na całej jej trasie, uzyskując pieczętki potwierdzające na specjalnym „paszporcie” obecność na poszczególnych Stacjach Dekanalnych. Niech więc ta sobotnia uroczystość stanie się nie tylko dla naszych parafian okazją do wspólnego spotkania i modlitwy. Zaprosimy naszych przyjaciół i rodziny spoza Józefowa. Może nawet zrezygnujemy z weekendowego wyjazdu, by spotkać się na modlitwie z biskupem w naszym kościele. Program tego niezwykłego nawiedzenia Maryi w naszej parafii podany jest w niniejszym miesięczniku. Niedzielę 7 lipca wszystkie Msze św. będziemy przeżywać w szczególnej łączności z Maryją. Pomoże nam w tym ks. Romuald Kszuk z Instytutu Ojców Szentszackich z józefowskiej Góry Syjon. W poniedziałek (8 lipca) podczas Mszy św. o godz. 18<sup>00</sup> pożegnamy Matkę Bożą, która zostanie przewieziona do innych parafii dekanatu, począwszy od Błot, a skończywszy na Michalinie. Szczegółowy program Nawiedzenia w naszej parafii i ogólny program Nawiedzenia w naszym dekanacie znajdziemy na stronie internetowej parafii [www.parafiajosefow.pl](http://www.parafiajosefow.pl) oraz w niniejszym miesięczniku Nasz Józefów.

Przygotowaniem do Nawiedzenia będzie 40 – to godzinne Nabożeństwo w dniach 4–6 lipca, które poprowadzi, podobnie jak w latach ubiegłych, ks. Wojciech Czarnowski. Msze św. w tych



dniach o godz. 7<sup>00</sup>, 8<sup>30</sup> i 18<sup>00</sup>. O 15<sup>00</sup> Godzina Bożego Miłosierdzia. Nieustanna Adoracja Najśw. Sakramentu przez cały dzień od godz. 9<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup> (rozpocznie się i zakończy Mszami św. o godz. 8<sup>30</sup> i 18<sup>00</sup>). O każdej równej godzinie kwadrans adoracji wspólnej, prowadzonej przez kapłana i ponadto całodzienna spowiedź.

Nawiedzenie Figury MB Loretańskiej przynosi w parafiach naszej Diecezji nadzwyczajne owoce. Są liczne, spektakularne nawrócenia, umocnienia wiary i więzi parafialnych, wzrost pobożności. Niech więc i nas, mieszkańców Józefowa nauczy Maryja posłuszeństwa Bogu i służby drugiemu człowiekowi. Już teraz zapraszam serdecznie na te uroczystości. Niech to będzie czas szczególnej łaski dla całej parafii.

Józefów, 18 czerwca 2013 roku

Wasz Proboszcz  
Ks. Kazimierz Gnidziejko

## RAMOWY PROGRAM PEREGRYNACJI MATKI BOŻEJ LORETAŃSKIEJ DEKANAT OTWOCK-KRESY

### XIII STACJA DEKANALNA:

**6 lipca 2013, godz. 19.30, sobota,  
kościół MB Częstochowskiej w Józefowie k. Otwocka**

1. Józefów, MB Częstochowskiej: 6.07.2013 (godz. 19:30) – 8.07.2013 (godz. 18:00)
2. Józefów, kaplica ss. Albertynek: 8.07.2013 (godz. 9.30–16.00)
3. Józefów-Błota: św. Maksymiliana: 8.07.2013 (godz. 19:30) – 9.07.2013 (godz. 18:00)
4. Józefów, Sanktuarium Syjonu – MB Trzykroć Przedziwnej: 9.07.2013 (godz. 19:30) – 10.07.2013 (godz. 18:00)
5. Otwock-Świder, parafia św. Teresy: 10.07.2013 (godz. 19:30) – 11.07.2013 (godz. 18:00)
6. Otwock-Lugi, par. Miłosierdzia Bożego: 11.07.2013 (godz. 19:30 – 13.07.2013 (godz. 18:00)
7. Otwock-Kresy, par. MB Królowej Polski: 13.07.2013 (godz. 19:30) – 15.07.2013 (godz. 18:00)

8. Otwock, kaplica Szpital Powiatowy (ul. Batorego): 14.07.2013 (godz. 15:00 – 17:45)
9. Karczew, par. św. Wita: 15.07.2013 (godz. 19:30) – 16.07.2013 (godz. 18:00)
10. Otwock Wielki, par. MB Ostrobramskiej: 16.07.2013 (godz. 19:30) – 17.07.2013 (godz. 18:00)
11. Stara Wieś, parafia MB Anielskiej: 17.07.2013 (godz. 19:30) – 18.07.2013 (godz. 18:00)
12. Celestynów, par. Wniebowzięcia NMP: 18.07.2013 (godz. 19:30) – 19.07.2013 (godz. 18:00)
13. Józefów-Michalin, par. Św. Jana Chrzciciela: 19.07.2013 (godz. 19:30) – 20.07.2013 (godz. 17:00)

Pierwsza data i godzina to powitanie MB w parafii i Uroczysta Msza św.

Druga data i godzina to Msza św. na pożegnanie



## Program Nawiedzenia figury Matki Bożej Loretańskiej w parafii MB Częstochowskiej w Józefowie

### 4-6 lipca 2013 r. (czwartek – sobota)

40 – Czterdziestogodzinne Nabożeństwo. Codziennie rozpoczęcie Mszą św. o godz. 8.30, potem Adoracja zakończona Mszą św. o godz. 18.00. Prowadzi ks. Wojciech Czarnocki.

### 6 lipca 2013 r. (sobota)

g. 19.00 – przejęcie Figury na granicy parafii: róg 3 Maja i Jarosławskiej. Przejście procesyjne do kościoła (ok. 1600 m).

Zapraszamy całe rodziny, również z wózkami dziecięcymi. Prosimy o dekoracje domów na drodze procesji.

g. 19.30 – powitania oraz Uroczysta Msza św. koncelebrowana przez wszystkich kapłanów z Biskupem – STACJA DEKANALNA

g. 20.45 – Wprowadzenie do apelu, m.in. wysłuchanie fragmentów homilii bł. Jana Pawła II



g. 21.00 – Apel Jasnogórski, potem:  
– Godzina świadectw rodzin  
– Godzina modlitwy poetyckiej: modlitwy, wiersze i pieśni o Matce Bożej,  
– Różaniec i czuwanie do godz. 24.00.

### 7 lipca 2013 r. (niedziela)

g. 6.30 – Uroczyste godzinki o NMP, prowadzone przez kapłana, potem: Msze św. 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 18.00 i 20.00 oraz 11.15 w Nadzwyczajnej formie rytu rzymskiego (według porządku niedzielnego).

Homilie głosi zaproszony o. Romuald Kszuk z Instytutu Ojców Szentszackich.

### Ponadto:

Msza św. o godz. 11.30 z uroczystym błogosławieństwem rodzin (razem z dziećmi)

g. 15.00 – Wystawienie Najświętszego Sakramentu: Koronka do Miłosierdzia Bożego i adoracja do godz. 16.00.

Po Mszy św. o godz. 20.00 Nabożeństwo i procesja z figurą wokół kościoła ze śpiewem Litanii Loretańskiej.

### 8 lipca 2013 r. (poniedziałek)

Rano Msze św. o godz. 7.00 i 8.30. Po uroczystej Mszy św. o 8.30 przejście procesyjne do klasztoru Sióstr Albertynek przy ul. 3 Maja (ok. 300 m)

W kaplicy sióstr Adoracja i modlitwy wg własnego programu. O g. 11.00 uroczysta Msza św. z błogosławieństwem Sióstr chorych i w podeszłym wieku Najświętszym Sakramentem.

g. 16.00 – przejście procesyjne do kościoła. Potem Nieszpory i modlitwy.

g. 18.00 – Msza św. na pożegnanie Maryi

g. 18.45 – przewiezienie figury do punktu przekazania dla parafii św. Maksymiliana w Józefowie – Błotach: róg ul. Granicznej i Samorządowej (ok. 1600 m).

# Ministrantem być!

W czwartek 23 maja podczas mszy wieczornej w naszej parafii miała miejsce szczególna uroczystość: do szeregów służby liturgicznej zostali przyjęci oficjalnie nowi ministranci.



Swoją przygodę z byciem bliżej ołtarza chłopcy zaczęli już we wrześniu. Wtedy miała miejsce pierwsza zbiórka. Potem, w każdą sobotę o 10 rano odbywały się regularne spotkania, na których kandydaci poznawali zasady postępowania przed mszą (tak, bo służenie do mszy zaczyna się znacznie wcześniej niż sama msza) oraz zadania jakie pełni służba liturgiczna podczas mszy. Spotkania te były także okazją do wspólnej zabawy (w świetlicy

ale też na hali i boisku), wycieczek i prac (porządki na cmentarzu, przygotowanie opłatków, przygotowanie święconej wody). Bo bycie ministrantem to nie tylko gwarancja wygodnych foteli w głównej nawie kościoła, ale także, a w zasadzie przede wszystkim służba, bo być ministrantem to znaczy służyć (tak samo jak być ministrem, choć o tym już mało, który z ministrów pamięta...).

Po ponad 8 miesiącach przyszedł ten dzień, 23 maja, kiedy kandydaci po raz pierwszy oprócz pelerynki mogli założyć również komżę. Zastanawialiśmy dlaczego tak długo ten okres przygotowani trwał? W innych parafiach w zasadzie z marszu każdy chętny dostaje komżę, a na następnej mszy może już w pełni asystować swoją posługą. Uniknięcie w takich sytuacjach wpadek (choćby użycie dzwonków w Wielki Piątek) wydaje się niemożliwe, a na to raczej nie można sobie pozwolić. Dlatego warto aby poznanie Eucharystii od drugiej strony było realizowane systematycznie krok po kroku, a na to potrzeba jednak czasu. Gwarantuję każdemu, kto znajdzie się po drugiej stronie kościoła, że wygląda to zupełnie inaczej i nawet tak oczywiste czynności, które obserwujemy podczas każdej mszy mogą wprowadzić w konsternację („podać teraz wodę czy

wino?”). Również data 23 maja wydaje się nie być przypadkową. Tego dnia przypadło po raz pierwszy obchodzone w Polsce święto Jezusa Chrystusa Najwyższego i Wiecznego Kapłana. Dobrze, że te dwa wydarzenia zbiegły się ze sobą w czasie. I choć obchodziliśmy święto szczególnie dedykowane kapłanom, to kto wie, czy kiedyś któryś z tych nowych ministrantów, nie będzie tego święta obchodził jako kapłan. Często księża pytani, jak zaczęło się ich powołanie, mówią, że pierwszym krokiem na drodze do kapłaństwa była służba liturgiczna, poranne wstawanie na msze, niezależnie od warunków atmosferycznych i pory roku.

I na koniec, co wcale nie znaczy, że jest to nie ważne, warto dodać, że syn ministrant to także korzyści dla całej rodziny. W przeszłości zdarzało się tak, że na eucharystię wychodziliśmy w ostatniej chwili, albo nawet (aż wstyd przyznać) spóźnialiśmy się. Od momentu kiedy zaczęło się służenie podczas mszy, ten problem sam się rozwiązał. Dziwnym trafem mamy wystarczająco dużo czasu aby w niedzielny poranek zjeść śniadanie, przygotować się do wyjścia do kościoła i posłuchać fragmentu Katechizmu czytanego przed mszą. Ministrantem warto być!

■ TOMASZ WIŚNIEWSKI

# Moja parafia – wspólnotą wspólnot?

(Wizja parafii Sługi Bożego ks. Franciszka Blachnickiego na podstawie książki ks. Adama Wodarczyka „Prorok Żywego Kościoła”)

Jedną z najbardziej brzemiennej w pozytywne skutki decyzji w moim życiu było związanie się z Ruchem Światło-Życie (Oazą) w 1976 roku i uczestniczenie, zresztą do dzisiaj, w jego programie formacyjnym, opracowanym przez Sługę Bożego, ks. Franciszka Blachnickiego. Miałem też niezwykłą przyjemność osobiście go poznać i uczestniczyć w Świętej Eucharystii, którą wraz z licznymi koncelebransami sprawował. Obcowanie z nim już wówczas nacechowane było przejawami świętości, połączonymi z wielką troską o Kościół i Polskę.

Ksiądz Blachnicki uważał, że praca formacyjna, którą podejmował Ruch Światło-Życie powinna służyć odnowie parafii – wspólnoty lokalnej, w której urzeczywistniałby się soborowy obraz Kościoła-wspólnoty. U podstaw jego wizji leżała koncepcja parafii – wspólnoty służb i charzmatów, obejmująca dynamiką ewangelizacyjną znakomitą większość ludzi mieszkających na terenie parafii. Ojciec Blachnicki (tak był nazywany przez oazowiczów) doszedł do wniosku, że ówczesny model parafii był dalece niewystarczający wobec wyzwań stawianych Kościołowi przez współczesny mu świat. Dlatego przeprowadził analizę tradycyjnego modelu parafii (proboszcz jako aktywny pasterz i parafianie jako bierne owieczki), utrwalonego przez kilka wieków pracy duszpasterskiej, który określał jako potrydencki. Model ten w swoim czasie był wystarczający, jednak wskutek przemian społecznych i procesów dechrystianizacyjnych, przestał odpowiadać potrzebom apostołskimi współczesności.

Ksiądz Blachnicki stwierdził, że parafia prowadzona wg takiego modelu pogrąży się w coraz większym kryzysie. Istota problemu polegała na tym, że proboszcz był jedynym aktywnym podmiotem parafii. Wokół niego pojawiały się podmioty pomocnicze: np. katecheci, organista, kancelistka, wykonujący dyrektywy proboszcza, dotyczące pewnych określonych prac. Jednak proboszcz i jego pomocnicy nie działali na zasadzie zespołu-wspólnoty. Była to aktywność jednego podmiotu – proboszcza, który miał swoich pomocniczych urzędników. Proboszcz jako odpowiedzialny za parafię miał świadomość, że był podmiotem duszpasterstwa, natomiast wierni byli przedmiotem troski duszpasterskiej. Było to myślenie silnie zakorzenione w mentalności kapłanów. Podejmowali posługę z gorliwością, pragnąc pomagać ludziom w życiu chrześcijańskim. Z kolei parafianie patrzyli na proboszcza jako reprezentanta instytucji Kościoła. Brakowało jednak wspólnej świadomości, że zarówno kapłan, jak i świeccy stanowią wspólnotę Kościoła.

Aktywność podmiotu parafii tradycyjnej, czyli proboszcza, niestety nie była w stanie objąć całej parafii, lecz ograniczała się do osób, które

przychodziły do kościoła, do sal katechetycznych i kancelarii parafialnej. Tymczasem wpływy dechrystianizacyjne odciągały coraz większą liczbę ludzi poza sferę praktyk religijnych i wpływów duszpasterskich. Dlatego parafia oparta na trydenckiej wizji nie była już w stanie przeciwdziałać i powstrzymać zachodzących w niej procesów dechrystianizacji i laicyzacji, w wyniku których większość ludzi na terenie parafii znajdowała się poza oddziaływaniem duszpasterskim Kościoła.

Trafność analizy Ojca Blachnickiego miałem okazję sprawdzić, kiedy w 2003 roku przebywałem we Francji wraz z rodziną. Mieszkaliśmy u rodziny francuskiej, u ludzi, którzy siebie określali jako wierzący, ale zupełnie nieuczestniczący w życiu Kościoła. Należeli do osób, które do kościoła udają się kilka razy w życiu – z okazji chrztu, komunii, bierzmowania, ślubu i pogrzebu. Kiedy w niedzielę powiedzieliśmy naszym gospodarzom, że chcielibyśmy uczestniczyć we Mszy świętej, zawieźli do oddalonego o około 30 km kościoła, ale sami powrócili do domu. Mszę św. odprawiał kapłan w wieku mniej więcej 80 lat, a uczestniczyło w niej około 50 osób, z czego większość stanowili Polacy z naszej wycieczki. Byliśmy tam również świadkami nabożeństwa ślubu połączonego z chrztem kilkuletnich dzieci. W okolicy, gdzie mieszkaliśmy było wiele miejscowości, a w każdej kościół – zamknięty na klucz. Poprosiliśmy naszych gospodarzy, aby nam umożliwili zobaczenie jednego z tych pięknych, zabytkowych kościołów. Udali się w tym celu do mera i uzyskali od niego klucz. Ponieważ nabożeństwa nie były tam odprawiane od kilkudziesięciu lat, wewnątrz pokryte było gęstymi pajęczynami. Parafia umarła. W tamtej okolicy Msze św. były sprawowane rotacyjnie tylko w kilku wybranych kościołach i wierni, którzy chcieli wziąć w nich udział jeździli za księdzem – w kolejne niedziele do innych kościołów, czasami oddalonych nawet 60-80 km. Dziękowaliśmy wiede Bogu, że mieszkamy w Polsce i mamy papieża Polaka, że przeszliśmy formacje oazową i bez Mszy św. nie chcemy żyć.

Cdn.

■ JANUSZ KRUPA

# Dom Świętej



Europa, a szczególnie Italia,  
kryje w sobie wiele cennych śladów  
wczesnego chrześcijaństwa.  
Pierłą wśród nich jest Dom Świętej Rodziny  
w Loreto.

**- HISTORIA ŚWIĘTEGO DOMU.** Palestyńscy chrześcijanie otaczali dom Świętej Rodziny wielkim szacunkiem. Wiedzieli bowiem, że w nim nastąpiło spotkanie Maryi z Aniołem, posłańcem Bożym, który zwiastował Jej wybranie na Matkę Syna Bożego. W tym samym domu wzrastał Jezus po powrocie z Egiptu. Mury tego domu stały się wielką relikwią skupiającą wiele tajemnic wiary chrześcijańskiej. Nad tym Domem wznoszono ochronne mury. W IV wieku cesarzowa Helena, pielgrzymując po Ziemi Świętej, poleciła wzniesć nad nim świątynię. Świątynia ta była kilkakrotnie burzona przez siły wrogie chrześcijaństwu, ale na szczęście nikt nie tknął murów Domu Świętego przyklejonego do skalnej grotty. Gruntowne zniszczenie świątyni przez muzułmanów w XIII wieku obudziło w gorliwych chrześcijanach lęk o tę wielką relikwię i opracowano plan transportu świętych kamieni w bezpieczniejsze miejsce. W 1291 roku znikły mury Domu Świętego z Nazaretu a pozostała sama grotta. W 1294 roku pojawił się Święty Dom w Italii w Loreto na laurowym wybrzeżu Adriatyku, gdzie pozostaje do dnia dzisiejszego. Składając palestyńskie kamienie i cegły zachowano precyzyjnie wymiary i kształt Domu z Nazaretu.

Dom Świętej Rodziny z Nazaretu miał trzy ściany, bowiem czwartą stanowiło wejście do grotty. W Loreto brakującą czwartą ścianę zastąpiono ołtarzem, w którym centralne miejsce zajęła figura Matki Bożej z Dzieciątkiem na ręku odziana w swoistą dalmatykę. Trzynastowieczna figura ponad sześć wieków odbierała coraz to większą cześć od wiernych. Wieść o Świętym Domu przeniesionym do Loreto rozchodziła się szybko i ściągała coraz więcej pielgrzymów. Tu umacniali swoją wiarę wielcy tego świata jak i prości ludzie. Tu formowano kolejne tytuły Matki Bożej, które zestawione utworzyły znaną nam wszystkim Litanię Loretańską. Z czasem nad Świętym Domem wybudowaną przepiękną bazylikę oraz na życzenie papieża Juliusza II obłożono zewnętrzne ściany Domu bogatą ornamentyką, płaskorzeźbami. Wnętrze pozostawiono w stanie niezmienionym, surowym, gdzie i dziś możemy kontemplować prostotę i ubóstwo Domu Świętej Rodziny. W 1921 roku spłonęła figura z XIV wieku, a jej miejsce szybko zajęła nowa – z drzewa cedrowego dłuta Leopolda Celaniego.

**- KULT MATKI BOŻEJ LORETAŃSKIEJ.** Jednym z owoców pielgrzymek do Świętego Domu w Loreto był pomysł budowania kopii Domu Świętego w różnych częściach świata lub wznoszenie świątyni pod wezwaniem Matki Bożej Loretańskiej. Wiek XV i XVI to okres ogromnej ekspansji kultu Matki Bożej Loretańskiej, budowy replik Świętego Domu zwanych loretami. Polska nie pozostała w tyle za innymi państwami katolickimi i dbała o prężny rozwój kultu Matki Bożej Loretańskiej. Powstało kilkadziesiąt ośrodków poświęconych ku jej czci i Świętego Domu. Pierwszą polską repliką Świętego Domu jest loret w Gołębiu, jako jedyny nie obudowany murami świątyni. Sławny jest loret krakowski czy w Sierpcu. Od XVI wieku prawie w każdym domu był obraz lub figura Matki Bożej Loretańskiej. Jej wizerunek widniał na noszonych przez



# Rodziny w Loreto

ludzi medalikach, na szlacheckich szablach, na różnych pamiątkach. Król Jan III Sobieski nosił na piersi duży ryngraf ze srebrną płaskorzeźbą przedstawiającą figurę Matki Bożej Loretańskiej i Świętego Domu. Układano modlitwy oraz pieśni. Znałe były też kropie loretańskie i dzwoneczki.

**- MATKA BOŻA LORETAŃSKA NA PRADZE.** W XVII wieku, dzięki Ojcom Bernardynom i królowi Władysławowi IV, powstał loret na Mazowszu na warszawskiej Pradze. Ojcowie Bernardyni w trosce o krzewienie kultu Pani Loretańskiej dobudowali do istniejącej już dużej świątyni kaplicę z Domkiem Loretańskim. Figurę Matki Bożej Loretańskiej przywiózł z Italii król Władysław IV. Uroczyste poświęcenie kaplicy nastąpiło w 1642 roku. Gdy król Władysław IV nadał Pradze w 1648 roku prawa miejskie, w herbie miasta umieszczono wizerunek Matki Bożej z Dzieciątkiem nad kaplicą loretańską podtrzymywaną przez aniołów. Kaplica ta stała się miejscem szczególnego kultu i przez dwieście lat była głównym sanktuarium maryjnym dla Warszawy i okolic. W soboty i niedziele cieszyła się dużą liczbą pątników.

Kościół, kaplica i zabudowania klasztorne ucierpiały bardzo w czasie potopu szwedzkiego, podczas trzydniowej bitwy o Warszawę w lipcu 1656, jak również podczas szturmów wojsk rosyjskich Aleksandra Suworowa na Warszawę w 1794 roku. Najtragiczniejszy był jednak rok 1811, kiedy to władze Księstwa Warszawskiego na polecenia Francuzów kazały rozebrać kościół i klasztor ojców bernardynów. Dzięki zdecydowanemu sprzeciwowi miejscowej ludności, przywiązanej do kultu Matki Bożej Loretańskiej, Domek ocalał. Ojcowie Bernardyni opuszczając to miejsce, zabrali ze sobą figurę Matki Bożej Loretańskiej. Puste miejsce zajęła gotycka figura zwana Matką Bożą Kamionkowską, która pozostaje do dnia dzisiejszego. Historyczna figura Matki Bożej Loretańskiej, słynąca wieloma łaskami, po pewnym czasie znalazła sobie miejsce w bocznej kaplicy kościoła św. Anny na Warszawskiej Starówce i tam już pozostała. Po zakończeniu wojen napoleońskich, ogołocony Domek Loretański pozostał jedyną świątynią na Pradze. Sława sanktuariów loretańskich zaczęła upadać wraz z utratą niepodległości. Same władze zaborcze były zainteresowane jego wyciszeniem.

**- WZNOWIENIE KULTU MATKI BOŻEJ LORETAŃSKIEJ.** W 1919 roku proboszczem parafii Matki Bożej Loretańskiej w Warszawie został świątobliwy kapłan ks. Ignacy Kłopotowski. Od swoich młodych lat kapłańskich czynił wiele dla szereźeniu czci Maryi. Uczyl ludzi modlitwy do Matki Bożej oraz zycia na Jej wzor. Pisal i drukowal broszurki o tematyce maryjnej, a od 1909 roku systematycznie wydawal miesiecznik „Kółko Różańcowe”. Wczesniej, przed objęciem probostwa na Pradze, przez rok czasu, byl on wikarym przy kościele św. Anny, gdzie spotkal się z figurą słynącą łaskami przeniesioną z praskiego sanktuarium. W roku 1920 zalozył w Warszawie nowe zgromadzenie zakonne dając mu za

patronkę Matkę Bożą Loretańską i zalecając siostron Jej ustawiczny kult całym swoim zyciem. Bł. ks. I. Kłopotowski w roku 1928 zakupil majątek w odległości 70 km od Warszawy, nadał mu urzędowo nazwę Loretto i przeznaczyl na nowe ognisku kultu Pani Loretańskiej. Otworzył tam nową placówkę Sióstr Loretanek, urzadzil maleńką kaplicę i wzniostł grotę (stoi do dzis), w której umiešcił figurę Matki Bożej. Nieco później otrzyml w darze od hrabiego Emanuela Bułhaka działkę w Rembertowie. Ją również przepisal notarialnie Siostron Loretankom, a drodze biegnącej wzdluz działki dal nazwę Klasztorna, z nadzieją, że i tu zagosci Pani Loretańska.

W 1981 roku w ołtarzu nowej kaplicy w Loretto umieszczono przepiękną figurę Pani Loretańskiej wykonaną w Mediolanie, a poświęconą w Świętym Domu w Loreto. W roku 1986 Prymas Polski Józef kard. Glemp wyniostł kaplicę do rangi Sanktuarium Diecezjalnego.

Do Loretto ścigają obecnie pielgrzymi nie tylko z Diecezji Warszawsko-Praskiej, ale z całej Polski. Jest też łączność i współpraca ze Świętym Domem w Italii. Największe rzesze wiernych ścigają do Sanktuarium w niedzielę po 8 września. W ostatnich latach na odpust gromadzi się w Loretto kilkanaście tysięcy pielgrzymów. Uroczyscie obchodzony jest też dzień 25 marca i 10 grudnia. Choć Zwiastowanie jest obchodem tajemnicy Chrystusa, to jednak Maryja zajmuje w nim bardzo ważne miejsce. To Ona przez swoje „fiat” otwiera swoje łono na dzialanie Ducha Świętego i nosi w nim wcielone Słowo. W Sanktuarium codziennie sprawowana jest Eucharystia, Liturgia Godzin, odprawiane jest Nabożeństwo Różańcowe, odmawiana Litania Loretańska, Anioł Pański i modlitwa za Ojczyznę. W każdą sobotę śpiewane są Godzinki o Niepokalanym Poczęciu NMP. Sanktuarium posiada wiele własnych pieśni, modlitw i nowenny związane z kultem istniejącej figury. Loretto jest ośrodkiem duchowości dla Zgromadzenia Sióstr Loretanek i dla diecezji. Istnienie domu rekolekcyjnego pozwala grupom na odprawianie dni skupienia i rekolekcji. Od 1999 r. przy Sanktuarium powstała Rodzina Matki Bożej Loretańskiej, która jest odpowiednikiem dawnych bractw modlitewnych. Materialnym śladem wielu nawróceń i wewnętrznej odnowy są pozostawione wota i świadectwa. Od 2000 roku spoczywa w Sanktuarium bł. ks. I. Kłopotowski, fundator Zgromadzenia i Loretta, wielki czciciel Matki Bożej. W roku 2008 nastąpiła koronacja figury Matki Bożej Loretańskiej wraz z Dzieciątkiem, która od roku 1981 zajmuje miejsce w głównym ołtarzu

Obecnie Siostry Loretanki są głównymi promotorkami kultu Matki Bożej Loretańskiej. Każdy dom ma swoją kaplicę, w której króluje Pani Loretańska. Na Mazowszu w siedmiu placówkach skupione jest 70 procent całości Zgromadzenia. Siostry Loretanki zgodnie z zyczeniem Ojca Założyciela czują się córkami Matki Bożej i całym swoim zyciem szereg Jej cześć.

■ OPRAWOWAŁA S. M. KLARA BIELECKA CSL

# Kościelny dresscode, czyli jak latem ubrać się na

Lato zaczęło się na dobre. Wraz z nim na ulicach naszych miast zaczęła królować **plażowa moda** (szczególnie w wydaniu kobiecym): prześwitujące bluzki, skąpe sukienki, obcisłe szorty, głębokie dekolty, tuby bez ramiączek, topy odsłaniające brzuch czy plecy... Kobiety odsłaniają coraz więcej swego ciała nie tylko przy okazji korzystania z kąpeli wodnych czy słonecznych – to fakt, któremu wielu przyklaskuje („wszak miło jest podziwiać kobiece wdzięki”), dla wielu staje się jednak nie lada problemem, bo oto z nachalną nagością obcych sobie osób możemy spotkać się w zupełnie nieoczekiwanym miejscu i okolicznościach. Odwracamy więc wzrok, z niedowierzaniem kręcimy głową – ale cóż, jakie czasy, takie obyczaje.

Niestety plażowa moda wdzierą się również w kościelne mury. Dla proboszcza niejednej parafii, szczególnie wielkowiejskiej, jest to prawdziwy kłopot. O jego istnieniu możemy się zorientować między innymi z plakatów, które wiszą latem na drzwiach kościołów, i które sugerują, by na wizytę w świątyni przywdziać strój „godny”, a nie „swobodny”, oraz wyjaśniają, że „spódniczki mini, obcisłe legginsy, klapki, szorty, odsłonięte ramiona” to nie są elementy właściwego stroju na spotkanie z Panem Bogiem. Sami też niejednokrotnie zderzamy się z tym problemem, gdy na niedzielnej Eucharystii stanie obok nas skąpo ubrana parafianka, której nagie ramiona, uda czy plecy rażą w tych okolicznościach szczególnie mocno.

Jak zorientować się, czy strój, który wybraliśmy/wybrałyśmy na niedzielną Mszę świętą, nie przekracza norm niepisanego, kościelnego *dresscode*? Skąd wiedzieć, że nasz ubiór może być niestosowny? Dawniej normy obyczajowe były tak sztywne i powszechnie znane, że ludziom rzadko zdarzało się popełnienie *faux pas* w tej dziedzinie. Dziś matki i ojcowie zwyczajnie nie wiedzą, jakich zasad doboru stroju do kościoła uczyć swoje dzieci. Polegamy głównie na własnym wyczuciu i doświadczeniu wyniesionym z domu rodzinnego. Niektórzy – wzorem przodków – będą się starali ubrać w swoje najbardziej eleganckie części garderoby; dla kobiet często ważne jest, by wyglądać szczególnie atrakcyjnie; innym wydaje się, że wystarczy, by ubiór był po prostu czysty. Jeśli jednak traktujemy niedzielną Eucharystię jako dodatek do spaceru czy jeden z kilku punktów towarzyskiego lub rekreacyjnego programu na niedzielę – i gdy na dodatek jest gorąco! – może być nam trudno wybrać adekwatny strój.

Zachęcam więc gorąco: poznajmy zasady kościelnego *dresscode*, by w najbliższą niedzielę nie popełnić ubranowego *faux pas*!

(Na marginesie dodam, że poniżej przytoczone zasady nie przedstawiają widzimisię autorki, lecz stanowią część ogólnie przyjętych, niepisanych norm etykiety. Zainteresowanych tematem zachęcam do poznania zawartości bloga Stanisława Krajskiego, autora kilku książek z dziedziny *savoir vivre*, m.in. „Savoir vivre w Kościele. Podręcznik dla świeckich”. Adres strony: <http://www.savoir-vivre.com.pl>).

## OPCJA „ZERO SEKSU” (UBIÓR KOBIEC)

Kobieta powinna przede wszystkim zadać sobie pytanie, czy jej strój nie działa prowokująco, czy nie

powoduje skupienia na sobie uwagi innych osób poprzez nadmierne odsłonięcie pewnych części ciała. Szczególnie rażą w tym miejscu i okolicznościach: **odsłonięte ramiona i pachy, nagie plecy, odsłonięte uda, zbyt głęboko wycięty dekolt**. Jeśli kobieta zakładając strój wie, że wygląda w nim powabnie, atrakcyjnie (a wręcz seksownie) – to dla niej wskazówka, że prawdopodobnie ten ubiór nie jest odpowiedni do kościoła. Warto spojrzeć krytycznie w lustro i zapytać samej siebie, czy wyglądam niewyzywająco, czy jakiś fragment mego ciała (wymieniony wyżej) nie jest zbyt podkreślony. W razie wątpliwości warto zapytać przyjaciółkę, męża, narzeczonego lub inną zaufaną osobę, czy wybranym strojem nie **uwypuklamy naszej kobiecości nadmiernie** - w przeciwnym razie możemy niechcący stać się kłopotliwym źródłem rozproszenia dla stojących blisko nas parafian. Nie możemy ignorować faktu, że podkreślając naszą kobiecość ściągamy i rozpraszamy uwagę mężczyzn, którzy przyszli przecież do kościoła, by uczestniczyć w ofierze Chrystusa, a nie podziwiać kobiece wdzięki! Myśląc o innych, dajemy wyraz naszej wrażliwości.

Oto podpowiedź, czego szczególnie należy **unikać**:

- Sukienek i bluzek z odsłoniętymi ramionami i plecami (doskonałą opcją jest wzięcie lekkiego szalu, który można narzucić na ramiona);
- Spódniczek i sukienek mini (warto poradzić się kogoś, czy dana spódnica nie jest za krótka do kościoła);
- Zbyt głęboko wyciętego dekoltu;
- Krótkich spodenek/szortów;
- Bluzek nie zakrywających brzucha;
- Ubrań opinających ciało np. legginsów (do wąskich spodni można założyć dłuższą, luźną bluzkę, zastępującą biodra);
- Ubrań prześwitujących;
- Widocznej bielizny osobistej (modne ostatnio letnie bluzki zupełnie odsłaniają jedno ramię, na którym kobiety bez skrępowania demonstrują ramiączko biustonosza)
- Z innych względów (uszanowanie miejsca i celu spotkania) należy unikać zakładania bardzo swobodnego obuwia typu klapki czy japonki.

Przed kobietami wychowującymi córki stoi duże wyzwanie, by powyższe zasady przekazać dzieciom i kształtować w nich wrażliwość, która pomoże im świadomie dobrać strój do kościoła. Małym

W progi Boże  
w godnym  
ubiorze



Pragnąc odpowiedzieć na apel papieża Jana Pawła II, aby Polacy „przeciwstawiali się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności, poniża obyczaje zdrowego społeczeństwa, co czasem może aż zagrozić jego egzystencji i dobru wspólnemu”

### deklaruję przystąpienie do KRUCJATY WYZWOLENIA CZŁOWIEKA

Czynię to w poczuciu odpowiedzialności za dobro narodu i w przekonaniu, że w ten sposób mogę podać rękę tym, którzy pragną się wyzwolić od wewnętrznego i zewnętrznego przynusmu.

**Zobowiązuję się** na czas przynależności do niej solidarnie zachować dobrowolną i całkowitą abstynencję od wszelkich napojów alkoholowych.

#### Postanawiam również:

- nie częstować nikogo alkoholem,
- nie wydawać pieniędzy na zakup napojów alkoholowych,
- uczestniczyć w miarę możliwości w spotkaniach i akcjach, do których będę zapraszany przez najbliższą placówkę lub stację Krucjaty Wyzwolenia Człowieka.

Zgłaszam się jako:

- kandydat (na okres 1 roku)  
 członek

(data)

(podpis)

Niepokalana, Matko Kościoła! Wpatrując się w Ciebie, jako wzór Człowieka w pełni odkupionego i wyzwolonego i dlatego przez miłość bezgranicznie oddanego w Duchu Świętym Chrystusowi, uświadamiamy sobie wieloraka niewolę, w której są uwikłane nasze serca. Pragnąc w pełni wyzwolić siebie i podać rękę naszym braciom oczekującym objawienia się w nich wolności synów Bożych, zbliżamy się do Ciebie i oddajemy się Tobie, aby wraz z Tobą, mocą tego samego Ducha, który bez przeszkód działał w Tobie, pełniej zrealizować swoją wolność w oddaniu się Chrystusowi a przez Niego – Ojcu.

W Twoje ręce składamy przyrzeczenie abstynencji od alkoholu i postanowienie całkowitego uniezależnienia się od niego, abyśmy mogli swoją wolnością wyzwalać naszych braci, którzy nie mogą już wyzwolić się o własnych siłach. Pragniemy przez ten czyn miłości podać rękę i służyć naszym bliźnim tak jak Chrystus, który z miłości ku nam unizył samego siebie, przyjmwszy postać sługi.

# Mszę świętą?

dziewczynkom wystarczy powiedzieć, że czegoś „nie wypada” ubrać na Mszę świętą. Warto mieć w szafie z dziecięcymi ubrankami przynajmniej jedną czy dwie niedzielne, odświętne sukienki – niezbyt kuse, z zastąpiętymi ramionami (zdarza się, że dziewczynki przychodzą w sukienkach-szmatkach naprawdę nadających się tylko na spacer po plaży!) – i ubierać je córce właśnie na tę okazję. W nastoletnich dziewczętach, w których budzi się już kobiecość, warto pielęgnować delikatność i skromność oraz uświadamiać, że nieodpowiednim, niedbałym lub nieskromnym strojem mogą kogoś urazić, zszokować lub zgorszyć. Dziewczynki, które wyjeżdżają na obozy harcerskie i kolonie organizowane przez instytucje kościelne, wiedzą, że na wyjazd należy wziąć „odpowiedni strój na niedzielę”, przez co rozumie się na przykład odpowiedniej długości spódnicę i bluzkę zakrywającą ramiona i brzuch. Przychodzenie na Mszę świętą z gołym pępkiem nie wchodzi w grę.

## BĄDŹ ODŚWIĘTNY W NIEDZIELĘ! (UBIÓR MĘŻCZYZN)

O ile w odniesieniu do stroju kobiet podstawowym aspektem, na który zwracamy uwagę określając jego stosowność bądź niestosowność w omawianych okolicznościach, jest nadmierne epatowanie kobiecością poprzez odślonięcie lub uwypuklenie określonych części ciała, o tyle w odniesieniu do ubioru mężczyzn kryterium jego adekwatności będzie przede wszystkim jego *odświętność*.

Nie wszystkim znane zasady *savoir vivre* określające, jaki powinien być letni strój mężczyzny udającego się do kościoła na Mszę świętą, są precyzyjne i jasne. Są one jednak bezwzględne: w świetle etykiety powinien to być garnitur, koszula -najlepiej biała- z krawatem oraz półbuty! Szybko można się zorientować, że wielu mężczyznom w średnim wieku zasady te są zupełnie nieznane bądź ignorowane. Inaczej jest w pokoleniu starszych mężczyzn, którzy najczęściej nie rezygnują z garnituru i przychodzą na niedzielną Mszę świętą „pod krawatem”. Młodszy panowie wybierają *nieformalną* elegancję (coraz częściej także weekendową swobodę), do której powoli przywykliśmy. I najprawdopodobniej tak już zostanie, choć –kto wie- może powyższa wiadomość skłoni kogoś do zmiany przyzwyczajień...

Pozostaje więc wskazanie tylko tego, co jest naprawdę **kompromitującym przekroczeniem norm** letniego kościelnego dresscodu. Będzie to przyjsię na niedzielną Eucharystię w:

- Krótkich spodniach
- Kłapkach, japonkach...
- Koszulce (w szczególności w T-shirt'cie bez rękawów)

## WZAJEMNE ZALEŻNOŚCI

Na niedzielną Mszę świętą przychodzą osoby w różnym wieku, różnych stanów i o różnej wrażliwości, kształtowanej przez rodzinę, media, kontakty towarzyskie i zawodowe. Są na niej księża, którzy odpowiadają Mszę świętą, spowiadają, zbierają ofiary na tacę, udzielają komunii; wśród wiernych znajdziemy siostry zakonne, osoby starsze, dorastające dziewczęta, ojców i matki z małymi dziećmi... Choć na Eucharystię przychodzimy wyłącznie dla Pana Boga i dla siebie, to wszyscy na siebie wpływamy, oddziałujemy, jesteśmy **razem** w naprawdę intymnych okolicznościach – jest to nasze **wspólnotowe** kontaktowanie się z Bogiem. Dlatego musimy szczególnie troszczyć się o to, by ten czas i przestrzeń były wolne od tego, co je może zakłócić lub znieważać.

■ MAGDALENA MIELCAREK

ODETNIJ

## przystąpienia do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka

Zgłaszam, że w dniu ..... podpisalem(-am) deklarację przystąpienia do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka. Przystąpiłem jako:  kandydat (na okres 1 roku)  członek

| Wypełnij czytelnie DRUKOWANYMI LITERAMI |                      |
|---|----------------------|
| Imię: .....                             | .....                |
| Nazwisko: .....                         | .....                |
| Rok urodzenia: .....                    | Wykształcenie: ..... |
| Zawód: .....                            | .....                |
| Ulica, numer domu: .....                | .....                |
| Kod, miejscowość: .....                 | .....                |
| Telefon: .....                          | .....                |
| E-mail: .....                           | .....                |
| Przynależność do parafii: .....         | .....                |
| w diecezji: .....                       | .....                |
| Kraj: .....                             | .....                |
| Wypełnia Stacja: Nr: .....              | .....                |



Deklarację zachowujemy dla siebie, zaś zgłoszenie należy odciąć i wysłać na adres:

Krucjata Wyzwolenia Człowieka  
Stаницa Nr 1  
ul. ks. Franciszka Blachnickiego 2  
34-450 Krościenko nad Dunajcem

lub do najbliższej Stancji Krucjaty Wyzwolenia Człowieka celem dokonania wpisu do Księgi Czynów Wyzwolenia.

*Pieczęć lokalnej Stancji KWC*

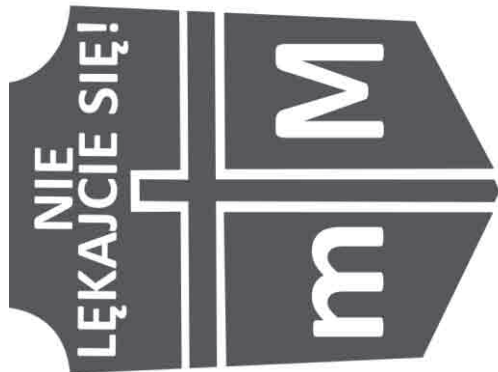
Oddajemy Ci całe dzieło Krucjaty Wyzwolenia Człowieka pragnąc, aby było ono Twoim dziełem i narzędziem w Twoim ręku dla wyzwolenia narodu.

Chcemy wraz z Tobą i oddanym Ci całkowicie błogosławionym Janem Pawłem II stanąć pod krzyżem Chrystusa, wyznając, iż tylko zjednoczenie z Nim w miłości, której wyrazem jest ofiara, może wyzwolić życiodajną i macierzyńską moc dla ratowania tych, którzy stali się niewolnikami dlatego, że utracili zdolność miłowania czyli posiadania siebie w dawaniu siebie.

Święty Stanisławie, Biskupie i Męczenniku, Patronie Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, natchnij nas odwagą w dawaniu świadectwa i męstwem w obliczu trudności i przesładowań, abysmy bez lęku pracowali nad odbudową ładu moralnego w naszej Ojczyźnie.

Święty Maksymilianie Kolbe, naucz nas miłować braci kosztem ofiary z siebie. Amen.

**KRUCJATA  
WYZWOLENIA  
CZŁOWIEKA**



X ODETNIJ

#### POWÓD NR 1:

Dobrowolna abstynencja od alkoholu jest postem. Połączona z modlitwą jest potężnym duchowym orężem w walce z alkoholizmem. Podejmując post i obejmując modlitwą osoby wychodzące z uzależnienia, ofiarowujemy im bardzo cenny dar, za który zapłacić musimy jedynie silną wolą. Warto uczynić ten gest miłosierdzia wobec tych, którym alkohol odebrał godność, a często także rodzinę, pracę i przyjaciół.

Liczby pokazują, że:

w Polsce prawie 5 000 000 osób cierpi z powodu alkoholizmu własnego lub najbliższej osoby!

#### POWÓD NR 2:

Sierpień to miesiąc często wybierany na śluby. Na większości wesel, na których podaje się alkohol, znajduje się przynajmniej jedna osoba, która nie powinna go spożywać: osoba kierująca samochodem, kobieta w ciąży czy człowiek z problemem alkoholowym. Odmawiając sobie toastu za „młodych” nie wyrządzamy im żadnej krzywdy (nasza modlitwa za nich ma zdecydowanie większą skuteczność), a możemy być oparciem dla tych, którzy pić nie mogą, ale być może przychodzi im to z trudem.

Liczby pokazują, że:

- każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu wypita przez kobietę w ciąży może być niebezpieczna dla rozwoju jej dziecka, a nawet prowadzić do upośledzenia. Tymczasem w Polsce **33%** kobiet piło w ciąży alkohol, a **32%** społeczeństwa słyszało błędne opinie o dobroczynnym działaniu czerwonego wina na przyszłe matki!
- nawet niewielka dawka alkoholu może mieć wpływ na koncentrację i szybkość reakcji za kierownicą. W naszym kraju jednak wciąż plagą są nietrzeźwi kierowcy. Jak podają policyjne statystyki, w 2012 roku nietrzeźwi uczestnicy ruchu drogowego uczestniczyli w **4467** wypadkach, w których zginęły **584** osoby!
- w Polsce około **800 000** osób to alkoholicy, a prawie **2 500 000** osób pije szkodliwie. Problemy z nadmiernym pić alkoholu może mieć zatem co 11 Polak!

#### POWÓD NR 3:

Wakacje to czas, w którym więcej czasu spędzamy z dziećmi, dzięki czemu jesteśmy przez nie bardziej obserwowani. Ponieważ faktem jest, że dzieci czerpią z tych obserwacji wzorce dla swojego zachowania, warto dać im przykład, że potrafimy spędzić sobotni wieczór bez piwa, czy odmówić wódki na imprezie. Choć żadne dziecko się zapewne do tego nie przyzna, na pewno zaimponuje mu rodzic (a szczególnie ojciec), który potrafi podjąć taki post i w nim wytrwać. Łatwiej będzie mu stawić czoła namawianiu do picia, z którym spotyka się już w podstawówce, głównie podczas szkolnych wycieczek.

Liczby pokazują, że:

mimo zakazu podawania alkoholu nieletnim, badanie przeprowadzone wśród 15-latków wykazało, że **87%** z nich przynajmniej raz piło alkohol, a **21%** z nich UPIŁO się w ciągu 30 dni przed badaniem!

#### POWÓD NR 4:

Sierpniowa abstynencja obchodzi w tym roku swój jubileusz – to już po raz 30 biskupi wzywają nas do powstrzymania się od spożycia alkoholu przez miesiąc. Z tej okazji warto zadać sobie pytanie: czy chociaż raz przez ten czas odpowiedzieliśmy na to wezwanie

X ODETNIJ

# SIERPIEŃ BEZ PROCENTÓW,

**czyli 4 powody i garść liczb, dla których warto podjąć miesięczną abstynencję od alkoholu**

pozytywnie? Jeśli tak, to warto i w tym roku przyłączyć się do tej akcji. Jeśli nie, to tym bardziej warto w końcu wziąć w niej udział! Tym bardziej, że to naprawdę niewielki ułamek naszego życia!

Liczyby pokazują, że:

sierpień ma 31 dni, a więc jest to **8%** dni w ciągu roku, **0,3%** dni w ciągu 30 lat i **0,1%** średniej długości życia w Polsce.

## GDY MIESIĄC TO ZA KRÓTKO

Krucjata Wyzwolenia Człowieka (KWC) zaprasza wszystkich chętnych do tego, by podjąć abstynencję nie tylko w sierpniu, ale na rok lub jeszcze dłużej...

Gdy Karol Wojtyła został wybrany papieżem, skierował do Polaków następujący apel:

*„Proszę abyście przeciwstawiali się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności i poniża obyczaje zdrowego społeczeństwa, co czasem może aż zagrażać jego egzystencji i dobru wspólnemu, co może umniejszać jego wkład do wspólnego skarbcza ludzkości, narodów chrześcijańskich, Chrystusowego Kościoła”.*

Sługa Boży ks. Franciszek Blachnicki odniósł te słowa do panującej w Polsce plagi alkoholizmu i odpowiedział na nie, powołując ruch trzeźwościowy – Krucjatę Wyzwolenia Człowieka, który został pobłogosławiony przez Ojca Świętego 8 czerwca 1979 roku.

Przystępując do Krucjaty zobowiązujemy się do całkowitej i dobrowolnej abstynencji od picia alkoholu, a także do tego, że nie będziemy nikogo częstować alkoholem ani wydawać na niego pieniędzy. Można podjąć ten wysiłek na rok (kandydaci) lub na czas istnienia Krucjaty (członkowie). Jednocześnie z postem od alkoholu, podejmuje się modlitwę za wszystkich, „którzy nie mogą już wyzwolić się o własnych siłach” z uzależnienia.

Założenia Krucjaty nie piętnują umiarkowanego spożywania alkoholu. Kandydaci i członkowie nie uważają bowiem umiarkowanego picia za coś złego, nie kierują się też głównie przekonaniem o szkodliwości alkoholu dla zdrowia. Podstawą przystąpienia do KWC jest zawsze chęć wynagrodzenia za grzech pijaństwa i modlitewnego wsparcia dla osób uzależnionych. Krucjata jest zatem sposobem na wcielenie w życie miłości Boga, który na krzyżu odkupił nas od wszelkiego grzechu, zniewolenia i zła oraz miłości bliźniego, który potrzebuje modlitewnego oparcia i przykładu, że można żyć bez alkoholu. Jej motywacja jest zatem taka sama jak w przypadku postu od pokarmów mięsnych czy celibatu.

Krucjata, jak każde wyrzeczenie, jest równocześnie środkiem samowychowania. Rezygnując z rzeczy etycznie nienagannych, kształtujemy w sobie silną wolę, wzmacniamy charakter, a także musimy wykazywać się konsekwencją i odwagą w obliczu niezrozumienia w społeczeństwie i postępowania wbrew powszechnym zwyczajom. Pięknie mówił o tym bł. Jan Paweł II w czasie śródowej audycji 21.03.1979r:

*„Człowiek nie może być sobą, po prostu nie może być sobą; nie jest godny swojego imienia, jeśli nie potrafi sobie mówić nie. Otóż*

*to nie, to jest właśnie znaczenie Wielkiego Postu, praktyki postu, to twórcze „nie” muszę umieć sobie odmówić. Na to, żeby umieć odmówić sobie rzeczy niedozwolonych, trzeba umieć odmówić sobie również rzeczy dozwolonych. Na pewno w naszej polskiej praktyce wielkopostnej dochodzi w szczególny sposób, do głosu potrzeba trzeźwości.”*

Krucjata jest dziełem poświęconym Niepokalanej, która jest wzorem człowieka w pełni wyzwolonego i bezgranicznie oddanego w miłości Chrystusowi. Patronami Krucjaty są także męczennicy, którzy z niezwykłą odwagą świadczyli o miłości Boga i bliźniego: święty Stanisław biskup i święty Maksymilian Kolbe. Jako orędowników dzieła Krucjaty przyzywa się także bł. Jana Pawła II i bł. Jerzego Popiełuszkę.

Aby podjąć abstynencję w ramach Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, należy wypełnić deklarację dostępną na stronie [www.kwc.oaza.pl](http://www.kwc.oaza.pl) i przesłać ją do Stanicy KWC w Krościenku nad Dunajcem.

■ MAGDALENA BOGUSZ

## MODLITWA KRUCJATY WYZWOLENIA CZŁOWIEKA

Niepokalana, Matko Kościoła! Wpatrując się w Ciebie, jako wzór Człowieka w pełni odkupionego i wyzwolonego i dlatego przez miłość bezgranicznie oddanego w Duchu Świętym Chrystusowi, uświadamiamy sobie wieloraką niewolę, w której są uwikłane nasze serca. Pragnąc w pełni wyzwolić siebie i podać rękę naszym braciom oczekującym objawienia się w nich wolności synów Bożych, zbliżamy się do Ciebie i oddajemy się Tobie, aby wraz z Tobą, mocą tego samego Ducha, który bez przeszkód działał w Tobie, pełniej zrealizować swoją wolność w oddaniu się Chrystusowi a przez Niego Ojcu.

W Twoje ręce składamy przyrzeczenie abstynencji od alkoholu i postanowienie całkowitego uniezależnienia się od niego, abyśmy mogli swoją wolnością wyzwalać naszych braci, którzy nie mogą już wyzwolić się o własnych siłach. Pragniemy przez ten czyn miłości podać rękę i służyć naszym bliźnim tak jak Chrystus, który z miłości ku nam unżył samego siebie, przyjąwszy postać sługi.

Oddajemy Ci całe dzieło Krucjaty Wyzwolenia Człowieka pragnąc, aby było ono Twoim dziełem i narzędziem w Twoim ręku dla wyzwolenia narodu. Chcemy wraz z tobą i oddanym Ci całkowicie Papieżem Janem Pawłem II stanąć pod krzyżem Chrystusa, wyznając, iż tylko zjednoczenie z Nim w miłości, której wyrazem jest ofiara, może wyzwolić życiodajną i macierzyńską moc dla ratowania tych, którzy stali się niewolnikami dlatego, że utracili zdolność miłowania czyli posiadania siebie w dawaniu siebie.

Święty Stanisławie, Biskupie i Męczenniku, Patronie Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, natchnij nas odwagą w dawaniu świadectwa i męstwem w obliczu trudności i prześladowań, abyśmy bez lęku pracowali nad odbudową ładu moralnego w naszej Ojczyźnie.

Święty Maksymilianie Kolbe, naucz nas miłować braci kosztem ofiary z siebie. Amen.

# Z apteczką na wakacje



Przed nami wakacje, urlopy, wyjazdy... i co tu dużo mówić – również przed nami niejedynemu uraz lub wbity kleszcz. Proponuję spakowanie urlopowej apteczki tak, aby służyła wszechstronnie.

## WYPOSAŻENIE APTECZKI WAKACYJNEJ TO:

### 1. Środki opatrunkowe

**podstawowe:** woda utleniona, płyn do odkażania brzegów rany (np. w formie chusteczek z alkoholem izopropylowym), kompresy jałowe, rękawiczki ochronne, bandaże, nożyczki z zaokrąglonymi końcami, plastry z opatrunkiem, pęseta,

**dotatkowe:** chusta trójkątna, koc termooizolacyjny, puder-zasyпка, preparat w sprayu tworzący opatrunek na skórze, paski do zamykania ran (tzw. steri-strip), płyn do odkażania rąk (np. w formie żelu antybakteryjnego), okład żelowy ochładzający, sól fizjologiczna w ampułkach, igły jednorazowe, agrafka.

**2. Podstawowe leki:** przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (np. paracetamol, ibuprofen), maść z hydrokortyzonem, maść z antybiotykiem w saszetkach (dostępne bez recepty).

**3. Środki przeciw owadom:** aerozole do odstraszenia, witaminy grupy B, maści po ukąszeniu.

## JAK SIĘ POSŁUGIWAĆ ZAWARTOŚCIĄ APTECZKI?

Zwyczaj wiemy jak obchodzić się w prostymi ranami:

- **powierzchnowe** otarcia naskórka czy odparzenia wystarczy posypać pudrem w proszku (np. najprostszą zasypką dla niemowląt), co szybko przynosi ulgę w pieczeniu skóry. Zamiast pudru na taką płytką ranę można też zastosować tzw. opatrunek w spray'u, który rozpylony nad raną uformuje cienką błonę ułatwiającą gojenie i chroniącą przed zabrudzeniem,

- ranę nieco **głębszą**, ale czystą np. przeciętą nożem, nie przechodzącą przez całą grubość skóry – przemywamy wodą utlenioną, osuszamy jałowymi kompresami, jeśli krwawienie nie ustępuje to możemy ucisnąć miejsce krwawienia przez kilka minut, a następnie odkażamy brzegi rany płynem odkażającym (fot.1). Na taką ranę, jeśli brzegi

nieco są oddalone od siebie proponuję zastosować zamiast zwykłego plastra – paski do zamykania ran (tzw. steri-strip). Są do nabycia w aptekach. Paski te naklejamy w następujący sposób: jedną ręką zbliżamy brzegi rany, pierwszy pasek przyklejamy do jednego brzegu rany zaczynając centralnie (fot.2), a następnie przyklejamy pasek do drugiego brzegu rany. Kolejne paski przyklejamy po obu bokach paska centralnego (fot.2 i 3). Po sklejeniu brzegi rany powinny przylegać do siebie, nie powinny zachodzić na siebie. Jeżeli tak się nie stanie paski należy oderwać i przykleić ponownie nowe paski. Na steri-strip należy nakleić ochronny plaster (fot.4). Po około 7 dniach ściągamy steri-strip,

- w przypadku ran głębokich, dużych lub zabrudzonych – udajemy się do chirurga.

W każdym przypadku wykonywania opatrunków u drugiej osoby pamiętajmy o założeniu rękawiczek ochronnych!

Pęseta, igły jednorazowe w apteczce przydają się do usuwania **ciał obcych**, np. (drzazg) lub np. wbitego **kleszcza**. Do usuwania kleszczy można również zakupić w aptekach przyrządy ułatwiające to usuwanie. Najskuteczniejsze z nich działają jak pompka ssąca: wytwarzając podciśnienie ułatwiają wydobywanie się wbitego kleszcza na powierzchnię skóry. W żadnym wypadku nie można kleszcza „dusić” w skórze, tzn. nie smarujemy tłuszczem, nie przyklejamy nad nim plastra – te sposoby powodują, że więcej wydzieliny kleszcza dostaje się do organizmu człowieka. Istotne jest jak najszybsze usunięcie kleszcza ze skóry – im krótszy kontakt ze skórą, tym mniejsze prawdopodobieństwo zakażenia się boreliozą. Dlatego ważne jest, aby codziennie, a zwłaszcza po wycieczce do lasu lub na łąkę dokładnie się oglądać i samemu od razu usuwać kleszcze, a następnie miejsce ukłucia przetrzeć płynem odkażającym.

Pompka ssąca służy jeszcze do innych celów – np. do odsysania jadu osy lub żmii zygzakowatej. W tych przypadkach ważne jest

oby jak najszybciej zmniejszyć ilość wstrzykniętego jadu.

Co do **osy** – natychmiast po użądleniu usuwamy żądło, odsysamy pompką jad, a następnie przykładamy połówkę świeżo przeciętej cebuli (!) lub wacik nasączony octem – ten domowy sposób dobrze neutralizuje jad osy i zmniejsza późniejszy obrzęk i ból. Cebulę lub ocet przytrzymujemy 2-3 kwadransy, zmieniając je 2-3-krotnie na świeży okład. Alternatywą domowych sposobów jest posmarowanie maścią z hydrokortyzonem.

Co do **żmii zygzakowatej** – spotkanie z nią może być groźne w skutkach. Jeśli nie jesteśmy pewni, że to ona mogła zaatakować, to przede wszystkim szukamy w miejscu ukłucia 2-óch ran – kropek czerwonych (jak po wbiciu igły) położonych w odległości kilka milimetrów od siebie. Jeśli są 2 kropki i pojawia się ból z obrzękiem, to jak najszybciej należy ranę przepłukać solą fizjologiczną lub wodą z mydłem, nie zaklejać rany, aby krew mogła swobodnie wypływać (z jadem), jeśli posiadamy pompkę ssącą, to odessać miejsce ukłucia (nie robimy tego ustami!), następnie założyć opaskę uciskową nad raną (czyli między raną a sercem) i jak najszybciej jechać na najbliższy Oddział Ratunkowy, który jest wyposażony w surowicę przeciw jadowi żmii (informację o lokalizacji powinniśmy uzyskać u dyspozytora Pogotowia Ratunkowego).

I parę słów o **odstraszaniu owadów** (komarów, meszek, kleszczy). Oprócz znanych preparatów do rozprowadzania na skórze proponuję stosowanie doustne preparatu witaminy B comp. Zawiera on witaminy grupy B, zwłaszcza B6, B1, które po zmetabolizowaniu w organizmie wydalają się przez skórę, zmieniając jej zapach. Owady tego zapachu nie lubią i mniej atakują. Aby ten sposób zadziałał należy zastosować witaminę zgodnie z dawkowaniem na ulotce na kilka dni przed wyjazdem na urlop (w warunkach Józefowa można stosować przez całe wakacje).

■ LEK. MED. EWA ZAPAŁA





# Nie marnuj wakacji

Mam głębokie przekonanie, że są trzy szczególnie owocne okresy do trenowania kompetencji (wyrabiania nawyków). Przede wszystkim Wielki Post, okres po nowym roku oraz początek roku szkolnego/akademickiego. Te okresy łączy wspólny mianownik: ludzie chcą się zmienić i wytwarzają dobrą do tego atmosferę. Co można zrobić aby w pełni wykorzystać najbliższy z okresów czyli początek roku szkolnego albo jak kto woli, powrót z naładowanymi bateriami do pracy. Przede wszystkim trzeba spojrzeć jaką zmiany chce się dokonać. Na początku mojej przygody z „Naszym Józefem” dość dokładnie opisałem jak przebiega pierwszy etap wyrabiania nawyku czyli poznanie siebie. Z uwagi na to, że wakacje są długie to szkoda je w całości przeznaczyć na badanie czego szczególnie potrzebuje w życiu. Wakacje świetnie nadają się do tego aby przyzwyczaić się do regularnego trenowania nawyków.

Po zdefiniowaniu braków lub potrzeb u siebie należy wyznaczyć sobie konkretne i osiągalne cele. Naturalnie warto zapisać cele w miejscu, o którym się nie zapomni. Nad nawykami należy pracować codziennie, jeśli rodzaj wyrabianego nawyku na to pozwala. Po 30 dniach na pewno będą widoczne pozytywne efekty, a w bardzo wielu przypadkach zostanie wyrobiony nawyk.

Jakie nawyki można wytrenować w wakacje? Odpowiedź brzmi, że praktycznie wszystkie, ale początkującym zaleciłbym wybór jakiegoś poniższego z wakacyjnego zestawu.

Telewizje są przyzwyczajone do spadku oglądalności podczas wakacji, dlatego warto potrenować nieoglądanie telewizji. Po wakacjach powinno wejść w nawyk. Naprawdę warto. Korzyści jest bardzo wiele, od większej ilości czasu do większych wyzwań intelektualnych. **Postanowienie może brzmieć: do 31 sierpnia nie oglądam telewizji.**

Sport. Ciepłe dni sprzyjają aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Jeśli ktoś widzi u siebie braki w rozwoju fizycznym to wakacje idealnie nadają się do zapoczątkowania zmianie w tym obszarze. Należy pamiętać, że dorosły człowiek tygodniowo powinien spędzać 210 minut na ćwiczeniach

fizycznych. Łatwo policzyć, że to 30 minut dziennie. Codziennie. Można trenować proste ćwiczenia, pompki, przysiady, brzuski, korzystać z siłowni albo po prostu biegać. To sprawa drugorzędna. Celem powinno być



czytanie lektury duchowej (Pismo Święte i/lub książki religijne). Wakacje to bardzo dobry czas aby rozpocząć wielką przygodę z lekturą duchową.

W lecie rano wstaje się łatwiej. Tak mi się przynajmniej wydaje. Dlatego można stworzyć świetny grunt do wyćwiczenia



przyzwyczajanie się do aktywności fizycznej na poziomie minimum 210 minut tygodniowo. Jeśli będą to ćwiczenia codzienne, wówczas postanowienie powinno brzmieć: **codziennie ćwiczę 30 minut.** (dzień wcześniej zaplanować dokładnie kiedy wypada nasze pół godziny treningu, najlepiej rano, będzie z głowy). Jeśli masz zamiar biegać, to warto na początek sprawdzić swoje możliwości. I delikatnie rozpocząć treningi. Tak aby we wrześniu móc trenować np. trzy razy w tygodniu po godzinie.

W życiu warto zachować równowagę. Dlatego wakacje można wykorzystać do rozwoju duchowego lub intelektualnego albo dwa w jednym. Przerwa w pracy bardzo często jest wykorzystywana do nadrabiania zaległości czytelniczych. Wartość codziennej lektury jest tak olbrzymia, że poprzestaną na dobrej radzie, iż warto czytać codziennie, ale nie chodzi mi o krótkie wpisy na portalach społecznościowych czy podrzędne artykuły w gazetach. Idzie o książki. Tak, warto czytać codziennie. Skąd wziąć na ta czas? Najlepiej rozwój tego nawyku połączyć z pierwszym polecanym nawykiem (mniej tv) lub z kolejnym (wcześnie wstawać). Co czytać? Wartościowe pozycje, np. można poszerzyć horyzonty o dziedziny, które pośrednio dotyczą naszej pracy albo wprost dotyczą naszej rodziny (podręczniki o wychowaniu). Postanowienie może brzmieć: **czytam 30 minut dziennie.** (podobnie jak z treningiem sportowym dzień wcześniej zaplanuj o której będziesz czytał). Podczas wakacji można zrobić kapitalny grunt pod regularne (codzienne)

u siebie nawyku wstawania o wyznaczonej porze. Najlepiej wcześniej rano. Dobrze, też szybko pościelić łóżko. Ten prosty akt wprowadza porządek w planie dnia, potwierdzają to badania. Postanowienie może brzmieć: **wstaję o 6.00 bez ociągania się.** (jeśli komuś za późno to niech obetnie ile chce).

**Efektowna komunikacja.** W wielu różnych badaniach przeprowadzonych wśród pracodawców komunikacja znajduje się na szczycie oczekiwanych kompetencji pracownika. W małżeństwie jest jeszcze ważniejsza. Dlatego warto wyrobić w sobie nawyk regularnej rozmowy ze współmałżonkiem o rzeczach ważnych (nie chodzi o pogodę, przysłowiowe „co słychać” czy rachunki). Przed przystąpieniem do treningu należy pozyskać podstawową wiedzę na temat efektywnej komunikacji, następnie przygotować współmałżonka do poniekąd wspólnego treningu. Nie będę sugerował jak ma brzmieć postanowienie. Od września ma być lepiej niż obecnie.

Powyższe przykłady można mnożyć bez końca. Wielu z nas dokładnie wie czego potrzebuje, inni potrzebują chwilę się zastanowić. Moje wskazówki mają pomóc otworzyć głowę i szybko zabrać się za trening. Szkoda przeleżeć wakacje, skoro po nich można być trochę lepszym człowiekiem.

■ RADOSŁAW PARDA  
www.przywodztwo.com

# Wiwisekcja z ogórkową i pajdą chleba w tle

Zauważyliście, że tu obok po prawej stronie pojawiła się taka mini ankieta, w której można zagłosować nt. jakiej tematyki na blogu mogłoby być więcej? W ramach małej wiwisekcji tego bloga rozpoczętej poprzednim postem, teraz ją kontynuując, chciałbym zatrzymać się na jej wynikach.

Otóż wynika z ankiety, że biorący w niej udział oczekiwali przede wszystkim tematyki związanej z rozwojem osobistym, książkami, filmami i tym, jak żyć, ale jeszcze bardziej o sytuacji społeczno-politycznej. Czy mogłoby takich postów być więcej? Pewnie. Myślicie, że mnie to nie interesuje? Przeciwnie, interesuje i to bardzo, a nawet budzi emocje. Dlaczego zatem tematyki takiej jest tu jakby mało. Bo te emocje są w dużej mierze gwałtowne, negatywne, a ja zaplanowałem ten blog jako źródło pozytywnego materiału, być może inspiracji dla kogoś, aby na coś spojrzeć z innej strony, a nie dawania upustu frustracji, manifestowania bezsilności i świętego oburzenia czy pojękiwania w bezradności. Ciężko czasami wytrzymać, ciężko się powstrzymać, jak człowiek zastanawia się jak jest a jak mogłoby być, czy gdy dzieją się rzeczy wołające o pomstę do nieba. Wtedy nic nie piszę, a czasem milczę tygodniami.

Weźmy przykłady z ostatniego tygodnia, film „Nasze matki, nasi ojcowie”, gdzie plują Polakom w twarz a pomagierzy tutaj jeszcze przyklaskują. Albo facet w damskiej peruce demoralizuje przedszkolaków w Lublinie (do zobaczenia na stronie Fundacji Mamy i Taty). Czy ktoś jest w stanie teraz zakrzyknąć nie w Polsce, ale w świecie, że serial publicznej telewizji niemieckiej jest skandalem, tak jak zrobił to Sienkiewicz, gdy Prusacy germanizowali nas z całą bezwzględnością (pisałem na blogu o tym)? Nie, bo nie mamy teraz nikogo takiego jak Sienkiewicz, o takiej pozycji, tak popularnego i uczciwego.

A zatem: czy można oddawać się grze w scrabble w domowym zaciszu, gdy u bram barbarzyńcy sztyftują maszynę obłąńczącą? Czy można spokojnie czytać dzieciom o bohaterach w niedzielny poranek, gdy słychać już ryk krążącego nad osadą smoka? Czy można wtedy oddawać się - wydawać by się mogło - beztroskim rozważaniom o Sienkiewiczu albo Mickiewiczu? Albo o filmach z czasów wiktoriańskich? Niewątpliwie może to być trudne, bo emocje podpowiadają, by wałnąć ręką w stół, zakląć „a niech to jasna cholera”. I niektórzy tak robią. I czują się wtedy lepiej, jakby wykonali bohaterski czyn.

I co? Poskandują i wracają do domów w poczuciu dobrze wykonanego obywatelskiego obowiązku, by zasiąść nad ogórkową i zagryzając pajdą chleba, odpalić telewizor, gdzie właśnie emitują nowy serial. Czy ten cytowany okrzyk nie przypomina jednak słynnej frazy Felicjana Dulskiego, która nic nie zmienia, nie odwraca biegu spraw, a jest tylko wyrazem bezsilności i zagranem dla świętego spokoju? Krzyknęliśmy, więc o co chodzi. Daliśmy wyraz oburzenia, wykonaliśmy, co do nas należy.

Otóż, można i trzeba zająć się Mickiewiczem, a wcześniej Stanisławem Staszicem, Stanisławem Konarskim a potem pozostałymi wieszczami, i tymi, którzy Polskę przygotowywali. Niepodległość nie wybuchła, ot tak sobie, oto nadszedł koniec wojny, jesień i nagle Polska wyskakuje jak królik z kapelusza, jak filip z konopi. Odzyskanie niepodległości zostało przygotowane, kilkudziesięcioletnim, świadomym, planowanym, systematycznym wysiłkiem tysięcy ludzi. Takich jak np. Kazimierz Łazarowicz, na zewnątrz znany w Warszawie jako skromny, cichy i sumienny urzędnik Towarzystwa Kredytowego Miejskiego. Niektórzy tylko wiedzieli, że cały swój czas poza godzinami biurowymi poświęcał działalności oświatowej. I tak przez ponad dwadzieścia lat.

A zatem trzeba zająć się Mickiewiczem i innymi, nawet wbrew sobie, właśnie w poczuciu obowiązku. By szukać odpowiedzi, by szukać podpowiedzi, co robić? By budować, by odbudowywać. W świadomości, że nie wypadliśmy sroce spod ogona.

Trzeba też zająć się Chestertonem, który wyrobił sobie sąd o Polakach na podstawie opinii i zachowań ich nieprzyjaciół: „Odkryłem niezawodną niemal prawdę, że wrogowie Polaków byli wrogami wielkoduszności i męstwa. Gdy ktoś miłował niewolnictwo, gdy ktoś lubował się w lichwiarstwie, gdy ktoś kochał terroryzm i wydeptane błoto materialistycznej polityki, przekonywałem się prawie zawsze, że z uczuciami tymi łączyła się namiętna nienawiść do Polski”.

■ ZBIGNIEW KORBA

Opublikowano 23 czerwca 2013 r. na [zbi-gniewkorba.blogspot.com](http://zbi-gniewkorba.blogspot.com)



Niedawno recenzowałem książkę Tima Guénarda pt. *Silniejszy od nienawiści* – wstrząsające wyznania nawróconego gangstera. Na wakacje polecić pragnę kolejne, równie mocne, świadectwo. Jest nim autobiografia Anny Gołędzinowskiej *Ocalona z piekła*. Autorka niniejszej publikacji to była celebrytka, modelka, gwiazda włoskiej telewizji.

# Spowiedź nawróconej celebrytki



Historia Ani stanowi klasyczny przykład popkulturowego awansu społecznego. Bohaterka książki urodziła się w 1982 roku w Warszawie. Wychowywała się i dorastała w rozbitej rodzinie robotniczej. Często dośkwierał jej niedostatek. Ojciec był alkoholiczkiem (z powodu nałogu zmarł tragicznie w wieku 44 lat). Dziewczyna czuła się odrzucona przez matkę, która wyraźnie faworyzowała jej młodszą siostrę. Mama często znęcała się nad nią fizycznie i psychicznie, sprowadzała do domu licznych kochanków. Jeden z nich molestował dziesięcioletnią Anię...

Po śmierci taty dziewczynę wychowywać zaczęła warszawska ulica. Wpadła wtedy w złe towarzystwo: kradła, piła, brała narkotyki, próbowała popełnić samobójstwo. W 1999 roku wyjechała do Włoch, aby „robić międzynarodową karierę”. Naïwna nastolatka stała się jednak ofiarą gangu handlującego żywym towarem. Z pomocą dobrych ludzi udało się jej jednak wyrwać z rąk mafii. Po spektakularnej ucieczce Gołędzinowska zrealizowała swoje marzenia. Stała się rozchwytywaną modelką oraz telewizyjną gwiazdą. Poznała smak sławy, luksusu i wielkich pieniędzy. Doświadczyła jednak też ponurych stron celebryckiego życia – uzależnienia od kokainy, alkoholu, przelotnych romansów, depresji. W pewnym momencie wyraźnie zaczęła odczuwać duchową pustkę i brak autentycznego szczęścia: „(...) miałam wszystko, ale w środku byłam nieszczęśliwa. Widziałam wszystko w czarnych barwach. Upijałam się i ćpałam po to, żeby zapęłnić w sobie pustkę”.

Nawrócenie dziewczyny dokonało się za sprawą Paola Brosia, który podczas jednego z celebryckich bankietów (sic!) opowiedział jej o swojej wierze. Za jego też sprawą bohaterka książki ujrzała we włoskich Dolomitach gigantyczną figurę Chrystusa Frasobliwego. Wydarzenie to stało się punktem zwrotnym w jej życiu. Dziewczyna zaczęła uczęszczać na Msze Święte i przystąpiła do spowiedzi. Kolejnym etapem powrotu do wiary stała się pielgrzymka do Medjugorie. Tamtejsza Droga Krzyżowa uświadomiła Ani sens prawdziwego szczęścia oraz ukazała marność jej dotychczasowego życia: „Miałam wszystko, a nie miałam jednej rzeczy – bo tej rzeczy nie można kupić za żadne pieniądze: nie miałam miłości i nie miałam szacunku innych ludzi. Ten szacunek, który miałam, był sztuczny, spowodowany moim prestiżem. Ludzie nie szanowali mnie dlatego, że jestem Anią, tylko dlatego, że jestem sławna. Dlatego zostawiłam to całe życie, bo nie odczuwałam w nim miłości. Miałam dwa tysiące numerów w telefonie, a nie wiedziałam, do kogo mogę zadzwonić, gdy miałam problem. Całe moje życie było fałszywe. Miałam doczepione włosy, sztuczne paznokcie, nie wychodziłam z domu, jak nie byłam pomalowana i nie miałam jakiejś maski na twarzy. Wtedy nie byłam sobą. Byłam taka, jaką mnie inni chcieli, ale to nie byłam ja. Siebie odnalazłam dopiero w Medjugorie, bo nie musiałam tam nikogo udawać, zrzuciłam maskę”.

Od chwili duchowego odrodzenia Anna Gołędzinowska mieszka u siostr zakonnych

w Medjugorie, zajmuje się karmieniem kur, obieraniem ziemniaków, sprzątaniem. Odkryta sens oraz urok codziennych, prostych czynności i za żadną cenę nie chce wracać do poprzedniego życia: „Rzeczy najprostsze, jak zakupy, sprząkanie, posługiwanie się odkurzaczem... Wydawało mi się to kiedyś jakąś straszną głupotą, a przecież była to stara, zdrowa recepta na normalność. Słowo, które napawało mnie obrzydzeniem, może jednak w sobie zawierać nieoczekiwane szczęście. Życie składa się ze zwykłych, prostych rzeczy. Chodzi o to wszystko, co buduje naszą codzienność. Są to te wszystkie drobiazgi, z których składa się każdy dzień. Tego wszystkiego trzeba się nauczyć i trzeba też chcieć robić to wszystko z miłością”.

*Ocalona z piekła* to ciężka i wstrząsająca lektura. Wiele książkowych scen epatuje naturalizmem oraz drastycznością, jest szczerych aż do bólu. Nie ma w tym jednak nic zaskakującego. Publikacja jest bowiem publiczną spowiedzią autorki. Czytelnik mimowolnie staje się powiernikiem Gołędzinowskiej. Jej wyznania stanowią m.in. przestrożę dla wszystkich nastolatek, którym marzy się kariera modelki lub telewizyjnej gwiazdy. Na podkreślenie zasługuje fakt, że publikacja otrzymała nagrodę Feniksa 2013 w kategorii książka dla młodzieży za: „świadectwo niezwykłego nawrócenia, które udowadnia, że droga do Boga może wieść przez najmroczniejsze nawet ścieżki ludzkiego życia”.

■ ADAM TYSZKA



# „Czym się Panu odpłacę za wszystko, co mi wyświadczył?” (Ps 116, 12)

Wyobraź sobie, że jesteś w sytuacji, gdy jesteś dłużna, dłużny komuś ogromną sumę, a nie masz absolutnie z czego oddać. Trudne położenie, prawda? Wobec Boga każdy z nas jest właśnie w takiej sytuacji. Oczywiście nie mówimy tu o pieniądzu. Nie jesteśmy w stanie tak po ludzku niczym odplacić Bogu za nasze grzechy. Nie jestem w stanie wynagrodzić tego cierpienia – chłoty, cierni, okrutnej śmierci na krzyżu. Jakim cudem właściwie mogę w takim razie w ogóle myśleć o niebie, o dostąpieniu zbawienia, o zadośćuczynieniu? Odpowiedzią jest MIŁOŚĆ.

Przyjrzyjmy się scenie z Ewangelii (Łk 7,36 – 8,3), w której pewna grzeszna kobieta, dowiedziawszy się, że Jezus przebywa na uczcie u jednego z faryzeuszów, przychodzi do Niego z flakonem olejku, namaszcza Mu nogi i obmywa je łzami. Pozostali współbiesiadnicy są zgorszani tym publicznym gestem daleko posuniętej poufałości (namaszczenie nóg miało wówczas taką wymowę). Jezus jednak widzi w tym przede wszystkim wyraz miłości. Owa kobieta, będąc świadoma swoich grzechów, mimo wszystko, pomimo wielu gości, którzy wiedzą, jakie życie prowadzi, podchodzi do Jezusa i wchodzi z Nim w relację, jakiej nie zaznał od gospodarza (Pan Jezus wypomina gospodarzowi, że nie podał Mu wody do nóg, nie namaścił głowy olejkami, nie ucałował na powitanie – to były wówczas przejawy gościnności). Ona dobrze wie, że nie jest w stanie wynagrodzić za grzechy. Może jedynie liczyć na przebaczenie, na miłosierdzie. I wie, że Jezus widzi, co dzieje się w jej sercu. I co następuje wówczas? Jezus jej przebacza. Dlaczego? „Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała” (Łk 7, 47) i dalej mówi do niej: „Twoja wiara cię ocaliła, idź w pokój!” (Łk 7,50). Owa kobieta uwierzyła, że tylko w Nim może znaleźć odpuszczenie grzechów, dlatego przyszła, pragnęła spotkania z tą Miłością. Odpowiedzią na miłość Jezusa, była jej miłość. Bóg, w swojej delikatności wobec nas, bardziej patrzy na naszą miłość niż na nasze grzechy. Dlatego winniśmy, stając w prawdzie przed Bogiem, bardziej koncentrować się na Jego miłości do nas, niż naszych słabościach. Nie stawajmy w centrum swojej uwagi, bo wtedy nie dajemy miejsca Bogu. Gdy widzimy tę miłość, wtedy naturalną odpowiedzią staje się nasza miłość do Niego. I taka postawa niech nam towarzyszy, gdy mówimy i myślimy o ostatnim (ale nie mniej ważnym) warunku dobrej spowiedzi – **zadośćuczynieniu Bogu i bliźniemu.**

W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy: „Wiele grzechów przynosi szkodę bliźniemu. Należy uczynić wszystko, co możliwe, aby ją naprawić (na przykład oddać rzeczy ukradzione, przywrócić dobrą sławę temu, kto został oczerniony, wynagrodzić krzywdy). Wymaga tego zwyczajna sprawiedliwość. Ponadto grzech rani i osłabia samego grzesznika, a także jego relację z Bogiem i z drugim człowiekiem. Rozgrzeszenie usuwa grzech, ale nie usuwa wszelkiego nieporządku, jaki wprowadził grzech. Grzesznik podźwignięty z grzechu musi jeszcze odzyskać pełne zdrowie duchowe. Powinien zatem zrobić coś więcej, by naprawić swoje winy: powinien „zadośćuczynić” w odpowiedni sposób lub „odpokutować” za swoje grzechy. To zadośćuczynienie jest nazywane także „pokutą”.“ (KKK 1459) i dalej: „Może nią być modlitwa, jakaś ofiara, dzieło miłosierdzia, lub służba bliźniemu, dobrowolne wyrzeczenie, cierpienie, a zwłaszcza cierpliwa akceptacja krzyża, który musimy dźwigać. Tego rodzaju pokuty pomagają nam upodobnić się do Chrystusa, który raz na zawsze odpokutował za na-

sze grzechy; pozwalają nam stać się współdziedzicami Chrystusa Zmartwychwstałego, „skoro wspólnie z Nim cierpimy” (Rz 8,17): Zadośćuczynienie, które splacamy za nasze grzechy, nie jest do tego stopnia „nasze”, by nie było dokonane dzięki Jezusowi Chrystusowi. Sami z siebie nie bowiem nie możemy uczynić, ale „wszystko możemy w Tym, który nas umacnia” (Flp 4, 13). W ten sposób człowiek niczego nie ma, z czego mógłby się chlubić, lecz cała nasza „chluba” jest w Chrystusie... w którym czynimy zadośćuczynienie, „wydając owoce godne nawrócenia” (Łk 3, 8), mające moc z Niego, przez Niego ofiarowane Ojcu i dzięki Niemu przyjęte przez Ojca.” (KKK 1460).

Pamiętać zatem musimy, że nie dla naszych zasług Bóg nam odpuszcza, ale ze względu na swoją miłość do nas, i ze względu na ofiarę swojego Syna za nas. Jego miłość jest zawsze przed nami. My natomiast aktami pokuty, odpowiadamy na tę miłość.

Święty Jan w pierwszym liście pisze: „...kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi” (1J 20b). Nie możemy zatem zapomnieć o zadośćuczynieniu naszym bliźnim, wzywa nas do tego chrystusowe przykazanie miłości. Gdy skrzywdziliśmy kogoś, z kim mamy kontakt, wówczas sprawa wydaje się oczywista. A co, gdy nie znamy osoby, którą skrzywdziliśmy, zraniliśmy, lub fizycznie nie mamy możliwości wynagrodzenia im? Modlitwa, post w intencji tych osób jest takim aktem miłości wobec nich.

Zgubne dla nas jest myślenie, że po odejściu od konfesjonatu „wszystkie sprawy” mamy z Bogiem „uregulowane”. Ta praca nigdy się nie skończy tu na ziemi. Jesteśmy grzesznikami, i nimi pozostaniemy, idealny jest tylko Pan Bóg. Wszyscy święci zdawali sobie do bólu sprawę ze swojej grzeszności. Dlatego właśnie, tak jak ta kobieta z Ewangelii, pragnęli przylgnąć do Jezusa. Liczyli tylko na Jego miłość. Tylko w nim mamy przebaczenie grzechów i tylko On jest drogą do nieba. Istnieje taka pokusa, by być idealnym w swoich oczach i w oczach innych. Chcemy podejmować w swoim życiu szeroko zakrojone działania, mające na celu naszą zmianę, chodzimy na mnóstwo warsztatów, konferencji, rekolekcji, stosujemy techniki samodoskonalenia się. To samo w sobie nie jest złe. Trzeba pamiętać jednak o niebezpieczeństwie, że to wszystko może stać się przyczynkiem do skupienia się na sobie. A gdy skupimy się na sobie i swoim dążeniu do doskonałości, zapominamy o tym, że nie naszą mocą i nie dzięki naszym zasługom możemy osiągnąć niebo. Nie tędy droga. Bez żywej relacji z Panem Bogiem, bez wiary i miłości, to wszystko jest puste, złudne i może zaprowadzić nas do czegoś zupełnie innego – do egoizmu.

Święty Jan od Krzyża mawiał: „**Na końcu życia będzie mi sądzeni z miłości**”. Niech ta myśl będzie przewodniczką w naszym nawracaniu.

■ MICHAŁ CUDNY

# Kronika Parafii PW. MB CZĘSTOCHOWSKIEJ W JÓZEFOWIE

## 25.

### 1967

W niedzielę 28 maja mieliśmy dużą uroczystość parafialną – poświęcenie sztandaru białanek. O godz. 4<sup>30</sup> p.p. przyjechał J. E. Ks. Bp Bronisław Dąbrowski, powitany przez dzieci, który po nawiedzeniu Najśw. Sakramentu spotkał się na zewnątrz kościoła z bielankami z całego dekanatu Karczewskiego, odprawił Mszę św. w intencji młodzieży, wygłosił kazanie i poświęcił sztandar, na którym jest z jednej strony obraz M. B. Niepokalanego Poczęcia a z drugiej – święta Maria Goretti. Na zakończenie było przedstawienie religijne przygotowane przez dzieci. Wszystko odbywało się w kaplicy na cmentarzu kościelnym.

W tym roku urządziliśmy *Dzień dziecka* 2 czerwca. O godz. 5 p.p. była Msza św. w intencji dzieci, kazanie, błogosławieństwo Najśw. Sakramentem. Podobne uroczystości odbyły się w *Dniu kobiet* oraz w *Dniu matki*.

W dniu 1 czerwca było około trzydziestu kleryków z Warszawskiego Seminarium, jak co roku, z odwiedzinami w parafii Józefów.

Obraz Matki Boskiej Częstochowskiej odwiedził w parafii ponad 700 rodzin. W każdym domu był ktoś z księży z parafii, by uczestniczyć w uroczystości. Po nawiedzeniu miejscowości jak Błota, kol. Błota, Nowa Wieś, Rycice, Michalin przychodzili wierni do kościoła procesjonalnie ze śpiewem, świecami niosąc Obraz, na godz. 4 p.p., gdzie była w ich intencji Msza św. i odpowiednie kazanie.

W czasie 40-to godzinnego nabożeństwa nauki o Mszy św. głosił Ks. Superior ks. ks. Jezuitów w ul. Świętojańskiej w Warszawie.

Przy końcu czerwca odszedł z parafii wikariusz ks. Jan Zieliński a na jego miejsce przyszedł ks. Władysław Walczewski, neoprezbiter.

W okresie wakacyjnym przez miesiąc lipiec, ks. Józef Celiński, student z diec. Podlaskiej, pomagał w pracy duszpasterskiej. Odznaczał się swoimi kazaniem oryginalnymi, dość nowoczesnymi.

W odpust na M. B. Częstochowską sumę odprawił ks. Józef Góralski z Płocka a kazanie wygłosił ks. Józef Celiński. Ks. Proboszcz był nieobecny, ponieważ pojechał do Częstochowy na pielgrzymkę mężczyzn i młodzieży

męskiej, jako Referent Krajowy duszpasterstwa starszej młodzieży męskiej.

Na początek roku szkolnego, podobnie jak na zakończenie, Msze św. i spowiedź były w kościele parafialnym, w kaplicy w Rycicach oraz w punkcie katechetycznym w Błotach.

Ponieważ 1 października miało 20 lat pobytu i pracy Ks. Proboszcza W. Malinowskiego w tutejszej parafii, przeto z racji tej rocznicy odbyły się w niedzielę 1 października duże uroczystości. O godz. 12 była suma śpiewana, odprawiona przez Ks. Proboszcza w asyście dawnych wikariuszów: ks. ks. M. Starowieyskiego i B. Liska. Kazanie wygłosił ks. Józef Góralski z Płocka, kolega z obozu koncentracyjnego i długoletni przyjaciel Ks. Proboszcza. Ks. Prałat Franciszek Borowicz przywiozł piękny list od J. E. Ks. Prymasa, który odczytał zaraz po kazaniu. Po Mszy św. przemawiał przedstawiciel Rady parafialnej, przedstawiciel chóru kościelnego. Dzieci młodsze i starsze mówiły wiersze, śpiewały. Całość wypadła bardzo uroczysto i okazało. Wszystko odbywało się w kaplicy na zewnątrz kościoła. Na końcu Ks. Proboszcz podziękował wszystkim za wzięcie udziału w uroczystości, składane życzenia oraz za prezenty złożone z racji 20-tu lat pracy w parafii.

W listopadzie obydwie obrazy z wielkiego ołtarza, tj. obraz Niepokalanego Poczęcia oraz M. B. Częstochowskiej zostały zabrane, aby je poddać renowacji, ponieważ już były bardzo zniszczone, co okazało się dopiero, gdy znalazły się u specjalistów.

W listopadzie odbyły się zebrania rodziców dzieci i młodzieży uczęszczających na naukę religii.

W ciągu całego roku wszystkie uroczystości, jakie były nakazane czy zalecane przez Władzę Archidiecejalną skrupulatnie były obchodzone.

W tym roku, gdy chodzi o stronę gospodarczą życia parafialnego, została całkowicie odmalowana plebania, parkan dookoła cmentarza kościelnego, siatka wokół placu kościelnego. Ponadto położyliśmy nacisk na doprowadzenie do właściwego stanu puszek do Komunii św., kielichów, monstrancji, kustodii, wszystko zostało pozłoczone. Tak samo bieliznę kościelną i paramentami zajęliśmy się, aby było pod dostatkiem oraz w dobrym stanie.

Na zakończenie Starego Roku ze względu na *Dzień Pokoju* ustanowiony przez Pawła VI,

w Nowy Rok urządziliśmy o godz. 23 adorację Najśw. Sakramentu a o godz. 24 odprawiona została Msza św. o pokój na świecie.

W ostatnich latach około 100 rodzin katolickich przeniosło się z Józefowa do Warszawy a co pewien czas sprowadza się ze wschodnich terenów Polski jakaś rodzina i buduje sobie domek w Józefowie. Pod względem religijnym są bardzo różni nowi przybysze.

### 1968

Statystyka za 1967 rok: ochrzczonych: 174; zaślubionych: 90; zmarłych: 95; opatrzonych Sakramentami św.: 137; bierzmowanych: 28; dzieci do I Komunii św. przystąpiło 270; rozdanych Komunii św. w kościele parafialnym: 45 960; w kaplicach na terenie parafii: 5 470; w punkcie katechetycznym w Błotach: 1 450. Razem: 52 880.

Na okres Bożego Narodzenia S. Aurelia – katechetka przygotowała z dziećmi przedstawienie o charakterze jasełkowym, które było odgrywane na sali katechetycznej cały szereg razy i cieszyło się dużym powodzeniem dzieci i rodziców.

Kolędę rozpoczęliśmy zaraz po świętach. Na czas kolędy Mszę św. wieczorną przesunęliśmy z godz. 6 na 5 wieczorem. W niedzielę 21 stycznia Ks. Proboszcz tradycyjnym zwyczajem złożył na wszystkich Mszach św. sprawozdanie o życiu religijno-moralnym i gospodarczym parafii za rok ubiegły.

Po sumie odbyło się, jak lat ubiegłych, zebranie Rady parafialnej, do której należą już od szeregu lat pp.:

- 1) Hejnik Marian z Józefowa;
- 2) Nowakowski Janusz z Józefowa;
- 3) Sierpiński Józef z Rycic;
- 4) Szejka Kazimierz z Józefowa;
- 5) Paśnik Stanisław z Michalina;
- 6) Kamiński Edward z Małych Świdrów;
- 7) Bogusz Józef z Nowej Wsi;
- 8) Jesiotr Józef z Nowej Wsi;
- 9) Jankowski Paweł z Błot;
- 10) Jesiotr Adela z Błot.

Ponadto są jeszcze zapraszani na zebranie: Jesiotr Stanisław – stolarz i Siwak Bronisław – malarz. Część Rady parafialnej to rzemieślnicy, którzy albo doradzają albo wykonują pewne prace przy kościele. W ciągu całych lat nie było żadnych zatargów ani nieporozumień między Ks. Proboszczem a członkami Rady parafialnej.



# Biwak Majowy

2 józefowskiej drużyny harcererek  
bł. Hiacynty Marto - Waplewo,  
Mazury – 30.05–2.06



Męska drużyna Skautów Europy z Józefowa uczestniczyła w dniach 1–3 maja w Harcach Majowych, które za fabułę przybrały wydarzenia z przed tysiąca lat związane z Chrztmem Polski.

## Obóz jak z Tolkienu

Już od początku czerwca trwają przygotowania 1 drużyny Józefowskiej św. Stanisława Kostki, do najważniejszego wydarzenia roku harcerskiego, jakim jest obóz letni. Przygotowujemy stroje związane z fabułą roku, na której oparte są wszystkie gry (w tym roku jest to „Władca Pierścieni” J.R.R. Tolkiena), oraz inwentaryzujemy sprzęt zastępu, sprawdzając, czy narzędzia nie zardzewiały, albo, czy namiot nie jest dziurawy. Dokupujemy rzeczy potrzebne na obozie, pakujemy się i myślimy o czekających nas zadaniach.

Pierwsze trzy dni obozu poświęcone są pionierce, czyli po prostu budowaniu różnorodnych urządzeń obozowych, takich jak półki, latryna, maszt, umywalnia, kuchnia, oraz najważniejsza rzecz – platforma przymocowana do drzew, na której będziemy spać przez cały obóz. Wszystko wykonujemy z żerdzi i sznurka, nie używamy żadnych gwoź-

dzi ani śrub. Oprócz tego weźmiemy udział w olimpiadzie sportowej, tak zwanej Wielkiej Grze, której treść związana jest z fabułą obozu. Wielka Gra zwykle trwa dwa dni i jedną noc, którą śpimy poza obozem. Czekają nas także konkurs kulinarny, podczas którego każdy zastęp popisie się swoimi zdolnościami kucharskimi, oraz eksplo, czyli trzydniowa gra terenowa, podczas której będziemy mieli za zadanie zdobyć jak najwięcej informacji o miejscowościach, do których się udamy. Poznajemy ich kulturę, miejscowe jedzenie oraz dowiadujemy się wielu ciekawych rzeczy o regionie, w którym się znajdujemy.

W trakcie obozu mamy również zaplanowaną pielgrzymkę, na którą pójdziemy razem z drużynami, obozującymi niedaleko nas, m.in. 1 drużyną legionowską.

■ FILIP GŁOWACKI



## PORADNIA RODZINNA

Czynna w każdy czwartek w godzinach 19–20. W okresie zimowym (styczeń–marzec) czynna w drugi i czwarty czwartek miesiąca. Przy wejściu do kancelarii dzwonić domofonem nr 107. W czasie gdy poradnia jest czynna, można również dzwonić: tel. (022) 789-21-05 wew. 107. Przed przyjściem do poradni lepiej wcześniej zadzwonić żeby umówić się na wizytę. Przed przyjściem do poradni warto tu zajrzeć, gdyż (mamy nadzieję rzadko) z przyczyn niezależnym dyżur może być odwołany.

Prowadzący: Aleksandra i Tomasz Sulejowie z ulicy Słonecznej.

Kontakt: Tomasz Sulej (+48) 518 178 897

Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby porozmawiać o swoich problemach rodzinnych, a także narzeczonych przygotowujących się do małżeństwa. Wszelkie porady są udzielane bezpłatnie.

## PORADNIA PSYCHOLOGICZNA AGNIESZKA GÓRAL-NOWAKOWSKA

Jestem członkiem Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich, absolwentką Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (filozofia i psychologia). Ponadto ukończyłam Podyplomowe Studium Integralnej Profilaktyki Uzależnień na UKSW oraz Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego prowadzoną przez Ośrodek INTRA. Obecnie jestem w trakcie szkolenia na Studium Psychoterapii SPCH.

Mam męża i troje dzieci. Kocham góry, kontakt z przyrodą i ludowe klimaty.

W poradni rodzinnej prowadzę konsultacje psychologiczne (od 2 do 4 spotkań) w następujących obszarach:

- kryzysy życiowe, małżeńskie i rodzinne
- kryzysy wartości, brak poczucia sensu życia
- konflikty i kryzysy w relacjach z innymi
- problemy w pracy
- trudności w kontaktach społecznych
- problemy osób starszych
- traumatyczne doświadczenia, w tym związane ze śmiercią bliskiej osoby, z utratą dziecka, poronieniem lub aborcją
- zaburzenia psychosomatyczne
- zaburzenia nerwicowe
- zaburzenia nastroju
- zaburzenia osobowości i zachowania

Spotkania z Panią psycholog odbywają się w **każdy czwartek od 18:00 do 19:00.**

Do poradni można dzwonić w godzinach jej otwarcia (każdy czwartek od 18-19) na numer tel.: **022 789 21 05 – wew. 107.**

# INFORMATOR PARAFIALNY

## SKLEPIK PARAFIALNY

Otwarty w niedziele po Mszach Św. o 8.30, 10.00, 11.30 i 13.00, czasem też po 18.00.

W tygodniu 15 minut przed Mszą Św. o godz. 18.00.



W sprzedaży:

- 1. Dewocjonalia** – świece gromniczne i stołowe, różańce, szatki i świece do chrztu, lampiony-tulipany, okapniki, komplety kolędowe, kropidła, miseczki i buteleczki na wodę święconą, srebrne różańce na palec, tańcuszki, medaliki szkaplerzne i inne.
- 2. Obrazki i ikony** na desce wykonywane w pracowni plastycznej. Różne wzory. Idealne na upominek na różne okazje. Szczególnie polecamy ikonę bł. Ks. Jerzego oraz Jezusa Miłosiernego.
- 3. Książki**

W stałej sprzedaży: Pismo Święte, Katechizm Kościoła Katolickiego, modlitewniki, śpiewniki, modlitewniki na różne okazje (rozważania różańcowe, koronki, nowenny, za zmarłych itp.), brewiarz dla świeckich, albumy. Dla dzieci: Biblia ilustrowana, kolorowanki, Mój mały mszalik, modlitewniki i inne.

Polecamy książki związane z kultem Miłosierdzia Bożego, osobą błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki, świętym Ojcem Pio oraz błogosławionym Janem Pawłem II.

**4. Prasa katolicka**

- **„Anioł Stróż”** – miesięcznik dla dzieci, a w nim: opowiadania, wiersze, zabawy i katechezy. Czasopismo z płytą CD. Wydawnictwo Sióstr Loretanek
- **„Różaniec”** – miesięcznik dla wszystkich modlących się modlitwą różańcową, a w szczególności wiernych z kółek różańcowych. Wydawnictwo Sióstr Loretanek
- **„Mały Gość Niedzielny”** – miesięcznik dla starszych dzieci i młodzieży
- **„Miłujcie się”** – Dwumiesięcznik katolicki. ABC Społecznej Krucjaty Miłości, wydawany przez Wydawnictwo AGAPE, które powstało w 2001 r. i jest własnością Towarzystwa Chrystusowego dla Polonii Zagranicznej. Jedynym celem i zadaniem wydawnictwa jest ewangelizacja poprzez wydawanie czasopisma „Miłujcie się!” oraz innych publikacji służących pogłębieniu życia duchowego Czytelników.
- **„Oremus”** – miesięcznik wydawany przez Wydawnictwo Księży Marianów i zawierający aktualne czytania mszalne na każdy dzień.

**5. Coś do słuchania** – muzyka, audiobooki, konferencje, rekolekcje na płytach CD.

**6. Filmy** – w stałej sprzedaży kolekcja „Ludzie Boga” oraz „Uczta duchowa” to ciekawe filmy o tematyce religijnej.

**Sklepik prowadzi sprzedaż na zamówienie.  
W pilnych sprawach proszę dzwonić na numer  
503 155 340 (Iwona).**

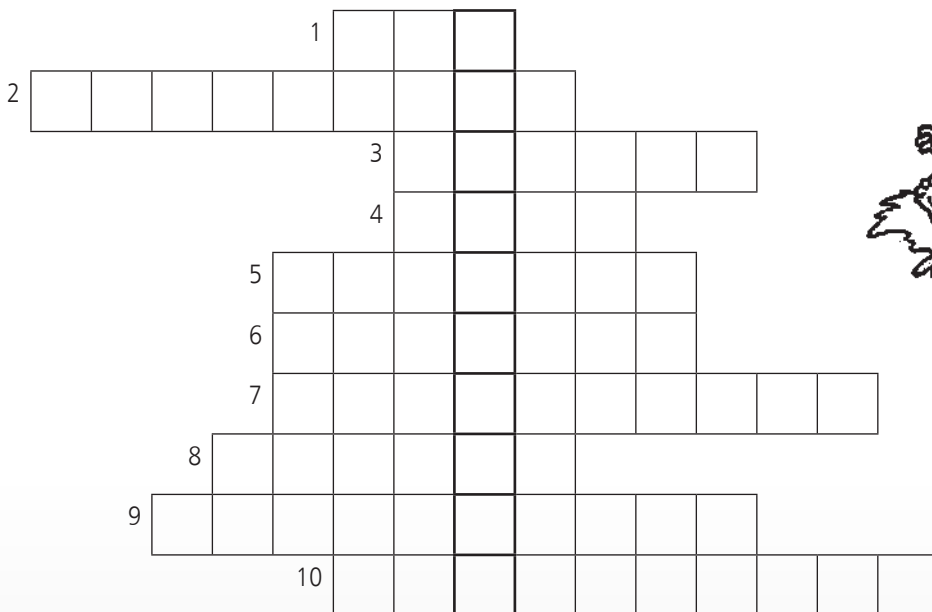
Wakacje to dni odpoczynku, ale i możliwość spędzenia ich we wspólnocie rodzinnej. Cieszymy się z tego i często przebywamy ze sobą. Dajmy innym dobry przykład miłości chrześcijańskiej! Świadczy o braterstwie! Nie zapominajmy o Bogu, który jest obok nas!

### Uzupełnij:

- Trwajmy we wspólnej .....
- Przychodźmy na .....
- Często odwiedzajmy Najświętszy .....
- Zachowujmy Dziesięcioro .....
- Czytajmy .....
- Z Bogiem wszystko idzie lepiej!

### Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.

1. Pan Jezus powiedział do Szymona: „...baranki moje”.
2. „Tobie dam klucze ... niebieskiego”.
3. „Czy miłujesz Mnie ... aniżeli ci?”
4. „Szymonie, synu ..., czy kochasz Mnie?”
5. „Na tej skale ... Kościół Mój”.
6. „Dana Mi jest ... władza w niebie i na ziemi”.
7. „Idźcie więc i ... wszystkie nagrody
8. udzielając im ...”
9. „Uczcie je ... wszystko, co wam przykazałem”.
10. „Ja jestem z wami przez wszystkie dni aż do ... świata”.



Porozmawiaj z rodzicami na temat hasła krzyżówki – co ono może znaczyć w Twoim życiu?

## STOPKA REDAKCYJNA

#### WYDAWCA:

Parafia p.w. Matki Bożej  
Częstochowskiej w Józefowie  
Nakład 1500 egz.

#### ASYSTENT KOŚCIELNY:

Ks. Kazimierz Gnidziejko

#### REDAKCJA:

Katarzyna Ruman,  
Szymon Ruman (redaktor naczelny)

#### WSPÓŁPRACUJĄ:

Małgorzata Nawrocka  
Marek Bosak  
Michał Królikowski  
Magdalena Bogusz  
ss. Dominikanki Misjonarki

Adam Tyska  
Michał Cudny  
Kasia Sterna  
Marta Sterna  
Anna Krzyżowska  
Radosław Parda  
Daniel Filipowicz  
Zbigniew Korba

#### SKŁAD I ŁAMANIE:

Studio Poligraficzne DIAMOND

#### FOTO NA OKŁADCE:

Grzegorz Jakubowski

#### FOTO W GALERII:

Grzegorz Jakubowski i Jakub Szymczuk

#### KONTAKT DO REDAKCJI:

jozefow.miesiecznik@gmail.com





# Wystawa „Warto być Polakiem”



# Mieszkańcy Józefowa na Marszu Życia i Rodziny





# Procesja Bożego Ciała

