

JESTEŚMY  
DLA WAS  
OD  
**95** lat

Raport: **Depresja ma twarz dziecka**

Maraton przez 30 sanktuariów

# niedziela



TYGODNIK KATOLICKI OD 1926

nr 22/30 V 2021 cena 6 zł (w tym 8% VAT)



**WIERZĘ  
W CIEBIE,  
BOŻE  
ŻYWY!**

Bóg zostawił nam chleb,  
w którym jest On żywy,  
prawdziwy – z całym  
smakiem Jego miłości.

*Papież Franciszek*

ROK LXIV • INDEX 367176 • [www.niedziela.pl](http://www.niedziela.pl)

ISSN 0208-872X



9 770208 18721051 22



# BITWA regionów

**BITWA**  
regionów

KONKURS KULINARNY  
DLA KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH

**VI EDYCJA KONKURSU**  
ZGŁOSZENIA DO  
**30 CZERWCA 2021!**



**NAGRAJCIE FILM WIDEO**  
(MAX. 120 SEKUND)  
PREZENTUJĄCY POTRAWĘ  
CHARAKTERYSTYCZNĄ  
DLA WASZEGO REGIONU

**OCZARUJCIE JURY**  
**WASZĄ ENERGIĄ,**  
DOŚWIADCZENIEM  
KULINARNYM  
I PODZIELCIE SIĘ  
HISTORIĄ PRZEPISU

POTRZEBUJECIE POMOCY  
- ZGŁOŚCIE SIĘ DO NASZYCH  
ODDZIAŁÓW TERENOWYCH KOWR  
Z RADOŚCIĄ POMOŻEMY!  
KONTAKTY ZNAJDZIECIE NA

[www.bitwaregionow.pl](http://www.bitwaregionow.pl)



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI



Krajowy Ośrodek  
Wsparcia Rolnictwa

*Spotkanie z Jezusem w czasie procesji Bożego Ciała może przemienić w nas to wszystko, co wydaje nam się niemożliwe do zmiany.*

## Obecny i bliski



**Ks. JAROSŁAW  
GRABOWSKI**

*Redaktor naczelny*

**N**ajbliższą osobą na świecie jest zawsze ta, którą kochamy. Miłość zbliża, miłość wiąże, bez miłości nie da się żyć. Wyjątkowej, bo ofiarnej, bezgranicznej Bożej miłości doświadczamy w Eucharystii. To jest sakrament miłości Boga do człowieka. W Eucharystii Bóg daje nam siebie, bo nas kocha... Wszystkie dzieła Boże można wytłumaczyć jedynie miłością. W jakim celu Bóg stworzył świat? Dla miłości. Co w świecie nie jest miłością, tego nie stworzył Bóg – sprawił to człowiek. Ma on wyjątkową swobodę w opieraniu się miłości, w następstwie czego często zostaje jej pozbawiony. Można powiedzieć, że serce Boga jest pełne miłości, serce ludzkie zaś – egoizmu. Najpiękniejsze dzieło o miłości napisał właśnie Stwórca. Jeszcze nie istnieliśmy, a On już o nas myślał. Przygotował nam piękne, obfitujące w najrozmaitsze dobra miejsce – ziemię. Wszystko dla nas. A gdy już wszystko było gotowe, dał nam życie i umieścił nas w tym tak troskliwie przygotowanym domu. Gdy patrzymy na niebo, księżyc, góry i morze, powinniśmy wołać: życie jest piękne!

Przypominają mi się mądre słowa Fiodora Dostojewskiego: „Życie jest rajem dla tych, którzy umieją kochać”. Wielu pomyśli: no tak, ale życie różnie smakuje. Bywa słodkie, gdy czujemy wiatr w żaglach, trudno jednak dostrzec w nim dar Boży, gdy staje się gorzkie. Wtedy robimy Bogu wymówki: Co to za miłość, skoro wokół tyle zła?! Jak ta niepojęta miłość Boga może pozwolić na tak ogromną falę zła, która zalewa świat, niszcząc człowieka? Tymczasem to człowiek przez grzech zamyka Bogu drzwi przed nosem i traci szansę na jedyne prawdziwe dobro swego życia. Według naszych, ludzkich, kategorii, gdy obrażamy Boga, On powinien się od nas odwrócić i na odchodne rzucić krótkie: Sam jesteś winien swemu nieszczęściu... On jednak tego nie robi. Dlaczego? Bo nas kocha, bo Mu na nas zależy bez względu na to, ile razy Go rozczarujemy, zawiedziemy, zaprzemy się... Dlatego stał się człowiekiem, współtowarzyszem naszej doli i niedoli. Wziął nawet krzyż przeznaczony dla nas. Wziął na siebie nasze grzechy i pozwolił się zabić dla nas. Zapłacił za nas najwyższą cenę. Dlaczego? I znów ta sama odpowiedź:

bo nas kocha. On wie, że nasze dusze cierpią nieraz głód mocniejszy od głodu fizycznego, a nasze serca odczuwają pragnienie silniejsze od pragnienia naszych ust. Dlatego stał się napojem dla zaspokojenia naszego pragnienia i chlebem dla zaspokojenia głodu. Papież Franciszek, jak zwykle celnie, napisał: „Eucharystia to nie jest nasze upamiętnienie tego, co Jezus powiedział i uczynił. To jest działanie Chrystusa. To On w niej działa, który jest na ołtarzu. Jest to dar Chrystusa, który się uobecnia i gromadzi nas wokół siebie, by nas karmił swoim Słowem i swoim życiem (...). Przez Eucharystię Chrystus chce wejść w naszą egzystencję i przepoić ją swoją łaską”.

Eucharystia prowadzi nas do bliskości z Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie. W tym znaku chleba raz w roku Chrystus chce przejść ulicami miast i wiosek, jakby chciał być jeszcze bliżej naszej codzienności. Z tego kontaktu płynie nasza siła, moc, odporność na zło tego świata. Potrzeba tylko otwartości i wiary. Tak jak w przypadku celnika Mateusza, człowieka nieszczęśliwego, pogubionego, któremu sens życia nadało dopiero spotkanie z Jezusem. Podobnej sytuacji doświadczył Zacheusz, gdy wdrapał się na drzewo, by zobaczyć Jezusa, bo instynktownie przeczuwał, że to może odmienić jego serce. Nie inaczej jest z nami – każde spotkanie z przychodzącym Jezusem to szansa nadania swojemu istnieniu nowego kierunku i blasku. Spotkanie z Jezusem w czasie procesji Bożego Ciała może przemienić w nas to wszystko, co wydaje nam się już stracone, niemożliwe do zmiany, twarde jak skorupa. Pójdźcie za Nim w procesji jest zmanifestowaniem wiary, że taki cud może się zdarzyć także nam (s. 16-17).

Boga nie można zamknąć w prywatnej przestrzeni. On jest obecny również na zewnątrz w każdym aspekcie życia. Nasze wyjście w procesji, nawet tylko wokół kościoła, jest wyrazem naszej miłości. Przecież ten, kto kocha, zawsze chce być blisko. **n**

**Redaktor naczelny:**

ks. Jarosław Grabowski

**Sekretarze:**

Margita Kotas  
Katarzyna Woynarowska  
sekretarz@niedziela.pl

**Dyrektor administracyjny:**

Mariusz Książek  
administracja@niedziela.pl

**Zespół redakcyjny:**

ks. Mariusz Frukacz, Jolanta Marszałek,  
Karolina Mystek, ks. Paweł Rozpiątkowski,  
Artur Stelmasiak, Marta Zyszkowska-Zeller

**Stali współpracownicy:**

ks. Waldemar Chrostowski, ks. Janusz Chyła,  
Grzegorz Gałązka, Piotr Grzybowski, Piotr Iwicki,  
Wincenty Łaszewski, ks. Krzysztof Pawlina,  
Włodzimierz Rędzioch, Krzysztof Tadej,  
ks. Antoni Tronina, ks. Michał Wieczorek

**Felietoniści:**

Witold Gadowski, Grzegorz Górny, Magdalena  
Korzekwa-Kaliszuk, Jarosław Kumor, Jacek  
Pańkiewicz, Maria Paszyńska, Michał Piekara,  
Grzegorz Polak, Rafał Porzeziński, Monika  
Przybysz, ks. Ireneusz Skubiś, Jan Żaryn

**Korekta:**

Krystyna Korn (kierownik) i zespół

**Dział graficzny:**

Katarzyna Abu Gholeh (kierownik) i zespół  
Piotr Dłubak – foto s. 3

**Okładka:**

Magdalena Pijewska

**Projekt graficzny:**

Pracownia Register

**Kontakt z czytelnikami:**

tel. 515 082 817 (pn-pt. w godz. 8.00-16.00)  
listy@niedziela.pl

**Redakcja internetowa:**

Monika Książek (kierownik) i zespół  
internet@niedziela.pl

**Niedziela TV:**

studio.tv@niedziela.pl

**Marketing:**

Krzysztof Walaszczyk (kierownik) i zespół  
marketing@niedziela.pl

**Biuro reklamy i ogłoszeń:**

ogloszenia@niedziela.pl

**Kolportaż:**

tel. 34 369 43 00  
kolportaz.niedziela@niedziela.pl

**Księgarnia:**

tel. 34 369 43 52  
kolportaz@niedziela.pl

**Drukarnia:**

Walstead Central Europe, Kraków

**Wydawca:**

Archidiecezja Częstochowska

**Adres redakcji:**

ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa  
tel. 34 369 43 00, 34 365 19 17  
redakcja@niedziela.pl  
www.niedziela.pl

**Konto bankowe:**

PKO BP I/O Częstochowa  
nr 86 1020 1664 0000 3102 0019 7418

Redakcja nie zwraca niezamówionych  
materiałów. Zastrzega sobie prawo skracania  
i adiacji tekstów oraz zmiany ich tytułów.  
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

ISSN 0208-872X

**TEMAT NUMERU**

**10 Depresja ma twarz dziecka**

Karolina Mystek

**12 Bez znaków ostrzegawczych**

Katarzyna Woynarowska

**14 Kochaj, bądź blisko, proś o pomoc**

Sabina Zalewska

**TREŚCI WIARY**

**16 Synteza naszej wiary**

Ks. Janusz Królikowski

**POŻEGNANIA**

**20 „Orzech” był autentyczny**

Ks. Aleksander Radecki



**30. ROCZNICA PIELGRZYMKI 1991 R.**

**18 Jana Pawła II Dekalog dla Polaków**

Przykazanie dziewiąte

Grzegorz Polak

**ŻYCIE KOŚCIOŁA**

**22 Człowiek Bożej harmonii**

Z o. prof. Zdzisławem Kijasem

rozmawia Łukasz Krzysztofka

**24 Maraton przez 30 sanktuariów**

Wincenty Łaszewski

**NASZA ROZMOWA**

**26 Teologia nie jest starą panną**

Z ks. prof. Krzysztofem Pawliną

rozmawia Andrzej Tarwid

**ŚWIADKOWIE WIARY**

**28 Imadła Boga**

Elżbieta Połomska

**MOIM ZDANIEM**

**21 On, ona i... ten Trzeci**

Tomasz Strużanowski

**44 Szachy mają przyszłość**

Piotr Grzybowski

**45 Kultura kulinarna**

Jacek Pańkiewicz

**50 Płatki żalu**

Elżbieta Nowak

**55 Ojciec = bezpieczeństwo**

Michał Piekara

**66 Umiejętność mówienia „nie”**

Witold Gadowski

**NIEDZIELA Z KULTURĄ**

**40 Oscary 2021, czyli co warto zobaczyć?**

Tomasz Łabonarski

**PUNKT WIDZENIA**

**46 Przemoc nie tylko w rodzinie**

Z Anną Schmidt

rozmawia Artur Stelmasiak

**48 Uczelnia Międzymorza**

Artur Stelmasiak

**49 Zarabianie na pandemii**

Paweł Sarafin

**SPRAWY RODZINNE**

**52 To nie jest babska sprawa!**

Z Piotrem Wołochowiczem

rozmawia Tomasz Strużanowski

**54 Czego uczą nas dzieci?**

Beata Kociołek

**DOBRE RADY**

**56 Dieta dziecka**

Karolina Szostkiewicz-Jaros

**59 Gdy komornik wchodzi na konto**

Bożena Kwiecińska

**HISTORIA**

**60 Wybór Joanny**

Maria Paszyńska

**PODRÓŻNIK**

**62 Noc w lesie**

Wojciech Dudkiewicz



# Łukaszenka terroryzuje Europę

**MIŃSK** Zmuszenie do lądowania w Mińsku samolotu lecącego z Aten do Wilna po to, by aresztować białoruskiego dziennikarza Romana Protasiewicza, ściganego przez reżim Alaksandra Łukaszenki, nazwano aktem państwowego terroryzmu. Samolot irlandzkich linii Ryanair, zarejestrowany w Polsce, był tuż przy litewskiej przestrzeni powietrznej, gdy został wprowadzony na mińskie lotnisko w asyście myśliwca. Pretekstem była bomba, która rzekomo miała się znajdować w samolocie. Protasiewiczowi, współtwórcy kanału NEXTA ujawniającego zbrodnie reżimu Łukaszenki, grozi nawet kara śmierci.

Po uprowadzeniu samolotu długo nie milkły głosy oburzenia i potępienia władz Białorusi oraz Rosji, bez której przyzwolenia Łukaszenka nie ważyłby się na to. Ojciec Protasiewicza, Dźmitryj, były oficer wojska, powiedział, że operację tę przeprowadzono w sposób przemysłowy. – Białoruskie służby specjalne nie były jedynymi w to zaangażowanymi – zauważył. Działania te potępiły rządy Polski, Litwy i innych państw europejskich, a także dyplomacja Unii Europejskiej. Stwierdzono, że Białoruś jest zagrożeniem dla lotnictwa cywilnego. Władze Polski i Litwy



PAP/EPA

weswały NATO i UE do reakcji. Białoruś musi się liczyć z sankcjami, m.in. z zawieszeniem unijnych lotów nad jej terytorium, zakazem lądowania na terenie UE samolotów białoruskiego przewoźnika – linii lotniczych Belavia, a także z zawieszeniem przez Unię drogowego tranzytu towarów przez Białoruś i nałożeniem sankcji gospodarczych.

Czy uprowadzenie polskiego samolotu na Białorusi jest kolejnym aktem otwartej, regularnej wojny prowadzonej przez

Rosję z Europą? Tak uważa prof. Piotr Grochmalski z Akademii Sztuki Wojennej. Wojna toczy się na wielu płaszczyznach: gospodarczej, politycznej, propagandowej. – Również przez tajne oddziały, które prowadzą akcje sabotażowe, zabijają ludzi, wysadzają infrastrukturę w danym państwie, podejmują próby przewrotu, np. w Czarnogórze – przypomniał Piotr Grochmalski. [n](#)

WŁODZIMIERZ RĘDZIOCH

## Rola Sowietów

**LIST OTWARTY** Pytania z listu otwartego, który do zamachowca Mehmeta Alego Ağcy wystosował włoski watykanista, autor książek, Gian Franco Svidercoschi, dotyczą głównie roli Sowietów w ataku na Jana Pawła II w maju 1981 r. w Watykanie. Zostały one zadane w 40. rocznicę zamachu. Svidercoschi stwierdził, że Ağca, odpowiadając na nie, dokonałby aktu skruchy, na co czekał św. Jan Paweł II. Watykanista zapytał Ağcę, czy za jego ucieczką w 1979 r. z więzienia o zastrzyżonym rygorze w Turcji stały sowieckie służby specjalne. Pojawiło się też nawiązanie do tzw. bułgarskiego śladu zamachu – chodzi o udział komunistycznych służb tego kraju. Dziennikarz zapytał, czy Ağca przebywał tam wcześniej pod ochroną. Chce się też dowiedzieć, czy odczuwa on prawdziwy żal z powodu tego, co zrobił. List został opublikowany



Na placu św. Piotra miejsce zamachu upamiętnia tablica z herbem papieskim

po tym, gdy w 40. rocznicę zamachu Ağca oświadczył: „Na pewno nie wyjaśniono wszystkiego na temat zamachu, jednak komisja Mitrochina we włoskim parlamencie odkryła trochę prawdy”. Komisja w raporcie końcowym wskazała jednoznacznie na to, że to ZSRR stał za zamachem *J.K.*

## Moc Ducha Świętego

**PAPIEŻ DO POLAKÓW** Pozdrawiając wiernych, papież Franciszek nawiązał do uroczystości Pięćdziesiątnicy. Zachęcił do żarliwego wołania o Ducha Świętego, aby wypełnił swoją miłością serca osób, opromienił świat swoim światłem oraz wzbudził we wszystkich decyzje i działania na rzecz pokoju. Do Polaków powiedział: – Drodzy bracia i siostry, zbliżamy się do uroczystości Zesłania Ducha Świętego. Przyzywajmy Go z otwartym sercem. On – jak głosi sekwencja liturgiczna – jest prawdziwym „Ojcem ubogich, Dawcą darów i Światłością sumień, słodkim Gościem dusz”. Módlmy się, aby przyniósł „ochłodzenie i odpocznienie” wśród trudów, wśród pracy ludzkich rąk i umysłów, pośród spiekoty dnia, wśród niepokojów, walk i zagrożeń we współczesnym świecie. Moc Ducha Świętego niech będzie waszą siłą! *J.K.*

## 80 lat oczekiwań

**RZYM** W Bazylice św. Jana

na Lateranie odbyła się ceremonia beatyfikacji o. Franciszka Marii od Krzyża Jordana. Gośćmi uroczystości była brazylijska rodzina, która doznała cudu za wstawnictwem nowego błogosławionego. Większość życia spędził on w Rzymie, gdzie powołał do istnienia swoje dzieło apostołskie, dlatego tu została dokonana beatyfikacja. Proces beatyfikacyjny rozpoczął się w Rzymie w 1942 r. Sługą Bożym został ogłoszony w styczniu 2011 r. przez Benedykta XVI, a dekret o cudzie został zatwierdzony w czerwcu 2020 r. przez papieża Franciszka.

– To historyczny moment. Czekaliśmy niecierpliwie na zakończenie procesu beatyfikacyjnego, który toczył się prawie 80 lat – powiedział Rádiu Watykańskiemu ks. Adam Teneta, salwatorianin. Zaznaczył, że zarówno nauczanie, jak i życie o. Franciszka Jordana może być wzorem dla współczesnego Kościoła. – Chciał, aby zadania głoszenia Ewangelii podjęli się wszyscy ochrzczeni, by jego dzieło apostołskie objęło wszystkich ludzi, a misja salwatorianów dotarła do krańców ziemi – powiedział. W grudniu 1881 r. pochodzący z niemieckiej archidiecezji Fryburg Franciszek Jordan założył w kaplicy św. Brygidy w Rzymie Apostolskie Towarzystwo Nauczania, które potem przekształciło się w Towarzystwo Boskiego Zbawiciela (salwatorianie). Dwa lata później założył wspólnotę żeńską, która wkrótce stała się niezależnym zgromadzeniem zakonnym. W grudniu 1888 r., z pomocą Teresy von Wüllenweber, obecnie bł. Marii od Apostołów, założył w Tivoli Zgromadzenie Sióstr Boskiego Zbawiciela. /w.d.



## Nie ma zgody

**MALTA** Nigdy nie podpiszę depenalizacji aborcji, która wiąże się ze zgodą na morderstwo – powiedział prezydent George Vella. Projekt ustawy, pierwszy tego rodzaju w tym kraju, przedstawiła w parlamencie niezależna deputowana Marlene Farrugia. Zakłada on usunięcie trzech artykułów z maltańskiego kodeksu karnego, zgodnie z którymi każdy, kto decyduje się na aborcję lub pomaga w jej przeprowadzeniu, może zostać skazany na karę do 3 lat więzienia. Zmianie sprzeciwiły się dwie główne maltańskie partie. Arcybiskup Malty – Charles Scicluna powiedział, że depenalizacja aborcji byłaby krokiem wstecz. – Łono matki to coś, co jest drogie i święte, to właśnie w nim może się rozwijać ludzkie życie. Módlmy się, aby łono matki pozostało miejscem życia, a nie miejscem, w którym dochodzi do zabójstwa – dodał. – Nie mogę powstrzymać władzy wykonawczej przed podejmowaniem decyzji, ale mogę nie zgodzić się z projektem ustawy – stwierdził 79-letni prezydent Vella, który jest z zawodu lekarzem. /j.k.

## Wartość wiary

**SANDOMIERZ** Z inicjatywy bp. Krzysztofa Nitkiewicza, ordynariusza sandomierskiego, tamtejszy Wydział Duszpasterski Kurii Diecezjalnej wydał książkę *Chrystus Drogą, Prawdą i Życiem* autorstwa ks. prof. Leona Siweckiego. Jej tematyka ma związek z rosnącą liczbą apostazji, a także próbami ograniczenia wiary do czystej obrzędowości. W dekanatach diecezji rozpoczęły się spotkania dyskusyjne na temat Ewangelii i przynależności do Kościoła połączone z prezentacją książki. – Jako odpowiedzialni za zbawienie ludzi musimy tłumaczyć, jaką wartość ma w sobie wiara, niezależnie od błędów, które jako ludzie Kościoła popełniamy – powiedział ordynariusz sandomierski. /RED.

## Zapiski Prymasa

**POLSKA** Czwarty

już tom zapisków *Pro memoria* kard. Stefana Wyszyńskiego, który właśnie ukazał się drukiem, dotyczy pełnego wydarzeń 1962 r., kiedy to został zainaugurowany Sobór Watykański II. *Pro memoria* to 27-tomowe dzieło, na które składają się tysiące notatek Prymasa Tysiąclecia, sporządzonych w latach 1948-81. Tło historyczne zapisków z 1962 r. to dwa ważne wydarzenia z jesieni: rozwiązanie, z pomocą papieża Jana XXIII, niemal w ostatniej chwili tzw. kryzysu kubańskiego, a drugie – inauguracja Soboru Watykańskiego II. W Polsce natomiast to zjawiska w relacjach państwo-Kościół, w tym pierwszy rok bez nauczania religii w szkołach i pierwszy katechizacji w punktach katechetycznych niezależnych od władz oświatowych. W 1962 r. powołano w MSW Departament IV, który zajmował się inwigilacją duchowieństwa. Jednocześnie trwała Wielka Nowenna, a w szeregi rządców diecezji, jako wikariusz kapitulny, wszedł młody biskup Karol Wojtyła. Seria wydawnicza *Pro memoria*, zainaugurowana w 2017 r., jest pierwszą próbą całościowego i krytycznego wydania zapisków kard. Wyszyńskiego. /j.k.



## Tortury w „Izolacji”

**DONBAS** Rosjanie i wspierani przez Moskwę separatyści stosują tortury fizyczne i psychiczne wobec ludności cywilnej Ukrainy w okupowanym przez nich Donbasie. *Izolacja. Głosy z piwnicy* – to ponad 60-stronicowy dokument o zbrodniach, który powstał na podstawie relacji jeńców. Jego autorami są polska dziennikarka Monika Andruszewska i ukraiński prawnik Witalij Chekało. Dokument opisuje zakłady materiałów izolacyjnych w Doniecku, które są wykorzystywane jako areszt śledczy o nazwie „Izolacja”. Trafiają tam Ukraińcy, którzy nie zaakceptowali rosyjskiej okupacji. Torturami wymusza się na nich nieprawdziwe zeznania i skazuje się ich. W raporcie znalazły się zeznania kilkunastu jeńców, którzy opowiadali o podtapianiu, biciu, katorowaniu i zastraszaniu podczas przesłuchań, o przetrzymywaniu w izolacji, w ciasnych pomieszczeniach. Monika Andruszewska powiedziała, że jeńcy nazywają „Izolację” obozem koncentracyjnym. – Trudno uniknąć takich skojarzeń; torturami, biciem, pracą przymusową chcą tam zniszczyć indywidualność człowieka – opowiadała podczas wideokonferencji. */J.K.*



## Imigranci napadają

**CEUTA** „Proszę, nie zostawiajcie nas samych” – apelowali mieszkańcy 90-tysięcznej hiszpańskiej eksklawy w północnej Afryce, do której w ciągu kilku dni nielegalnie wtargnęło ponad 8 tys. mieszkańców Maroka i Afryki Subsaharyjskiej. Nie pierwszy raz dyplomatyczne przepychanki między Hiszpanią a Marokiem rozgrywają się wzdłuż afrykańskiej granicy – z migrantami jako kartą przetargową. Na popularnych portalach pojawiły się filmy, na których grupy mężczyzn napadają na przechodniów i włamują się do domów, terroryzując właścicieli. 600 funkcjonariuszy Guardia Civil i tyłuż z policji nie było w stanie ich powstrzymać. Premier Pedro Sánchez posłał do Ceuty wojsko.

Fala migrantów ruszyła, gdy marokańska straż graniczna zesłała z posterunku. To decyzja polityczna Rabatu w reakcji na przyjęcie do szpitala w hiszpańskim Logroño szefa separatystów z Frontu Polisario – Ibrahima Ghalego. W związku z tą sytuacją oświadczenie opublikowali hiszpańscy biskupi, wyrażając zaniepokojenie cyniczną grą polityczną, w której wykorzystywani są najbiedniejsi. */W.D.*



Człozgorz Gałozka

## Włoskie „Pro vita”

**RZYM** Kilka tysięcy osób wzięło udział w demonstracji świeckich stowarzyszeń przeciw aborcji „Pro vita” (Za życiem). Z racji powodu pandemii tradycyjny marsz zastąpił wiec na alei wiodącej do Koloseum. „Marsz dla życia” zorganizowano w Rzymie po raz dziesiąty, a jego uczestnicy zjeżdżają się autokarami z całego kraju.

Jako pierwszy zabrał głos ambasador RP przy Stolicy Apostolskiej Janusz Kotański. Przypomniał m.in. słowa św. Jana Pawła II: „Oczywistym i naturalnym prawem człowieka jest prawo do życia”. Mówił także o mocnej prorodzinnej polityce polskiego rządu i jego antyaborcyjnym stanowisku.

Włoskie stowarzyszenie „Pro Vita” ma swoje przedstawicielstwa w 80 miastach. We Włoszech aborcja do 90. dnia ciąży wykonywana jest na życzenie. Rocznie przeprowadza się 80 tys. zabiegów. 70% włoskich ginekologów odmawia usuwania ciąży. */RED.*

## Pilne szczepionki

**SRI LANKA** Z wielką siłą dotarła tu nowa fala zakażeń COVID-19 pochodzących z Indii. Sri Lanka nie posiada własnej szczepionki i jest zdana na pomoc innych. Niewielka liczba szczepionek dociera do niej z Indii, Chin i Rosji. – Jeśli nie otrzymamy ich więcej, nasi ludzie będą umierać – podkreśla kard. Malcolm Ranjith, metropolita stołecznego Colombo. Sytuację utrudnia upadająca na skutek pandemii gospodarka. – Cała gospodarka kraju jest w tarapatkach, dlatego apelujemy o pomoc do naszych braci za granicą. Prosimy też o pomoc w sprawie szczepionek, aby rząd mógł chronić mieszkańców naszego kraju – mówi kard. Ranjith. */J.K.*



## Prośba Miss

### HOLLYWOOD

Moi rodacy codziennie umierają z rąk junty wojskowej. Chciałabym, żeby każdy wiedział, co dzieje się w moim kraju – powiedziała podczas finału konkursu Miss Universe reprezentantka Mjanmy/Birmy – Thuzar Lwin i poprosiła świat o modlitwę za jej naród. */J.K.*



# Kościół jest siłą tego Narodu

Pod takim hasłem, cytatem z kard. Stefana Wyszyńskiego, odbyła się w dniach 22-23 maja w sanktuarium liceńskim XI Konwencja Stanowa – doroczne spotkanie Rycerzy Kolumba z całej Polski.

KRZYSZTOF SIETCZYŃSKI

Stotą działania Rycerzy Kolumba jest to, że nie są ogromną strukturą, ale grupą rad lokalnych działających przy poszczególnych parafiach. Cieszymy się, że w Polsce od 1 lipca 2020 r. rycerzami zostało prawie 650 mężczyzn, że powstało 25 nowych wspólnot w parafiach – podkreślił Krzysztof Zuba, przywódca Rycerzy Kolumba w Polsce. Ksiądz Wiesław Lenartowicz, kapelan programowy, zwrócił uwagę na reakcję rycerzy na wyzwania czasu pandemii: – Wiele parafii w Polsce, właśnie dzięki Rycerzom Kolumba, zorganizowało transmisję swojej liturgii. Uroczono wiele inicjatyw modlitwy. To jest motywacją do działania w trudnych warunkach.

Mszę św. inaugurującą konwencję sprawował abp Stanisław Gądecki, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Homilię wygłosił ks. Paweł Rytel-Andrianik, były rzecznik KEP, który zwrócił uwagę

**Rycerze Kolumba** są największą na świecie organizacją katolickich mężczyzn założoną w 1882 r. przez bł. ks. Michaela McGivneya. Ich zasadami są: miłosierdzie, jedność, braterstwo i patriotyzm. Gromadzą w swoich szeregach ponad 2 mln członków. W Polsce obecni są od ponad 15 lat i liczą prawie 7 tys. mężczyzn działających w ponad 200 parafiach.



**Angelika i Michał Steciakowie (na zdjęciu z Marysią i Piotrem) zostali wybrani przez Rycerzy Kolumba Rodziną Roku**

zgromadzonych rycerzy oraz ich gości na konieczność pielęgnowania męskich cnót i poczucia odpowiedzialności. – Nie bójmy się zapytać sami siebie, czy nie zdezerterowaliśmy zamiast stanąć w wyłomie? Bo mężczyźni dziś często dezertują. Dlatego tak ważne są katolickie organizacje mężczyzn, które wspierają się w duchu braterstwa – zauważył.

Po Mszy św. rycerze wyróżnili dzieła miłosierdzia przeprowadzone w ostatnim roku bratnim przez lokalne rady Rycerzy Kolumba. Wyróżniono działania w czterech głównych kategoriach, wokół których skupia się działalność charytatywna rycerzy: wiara, rodzina, społeczność i życie. Nagrodzono również Rodzinę Roku – Angelikę i Michała Steciaków, którzy w swoim życiu dają świadectwo wartościom, jakie Rycerze Kolumba starają się pielęgnować. Założyli fundację pomagającą niepełnosprawnym dzieciom i sami

adoptowali dwójkę – Piotra i Marysię, podejmując trud opieki nad nimi, ze świadomością, że Piotruś jest chory na zespół Downa.

Obecny delegat stanowy – Krzysztof Zuba podziękował br. Tomaszowi Wawrzakowiczowi, który do końca czerwca 2020 r. przez 3 lata był delegatem stanowym w Polsce, za owocną pracę na rzecz rozwoju dzieł bratnich oraz przyrost członków i rad. Podziękowanie otrzymał również Tygodnik Katolicki *Niedziela* za informowanie czytelników o działalności Rycerzy Kolumba w Polsce. W imieniu *Niedzieli* podziękowanie odebrał dyr. Mariusz Książek.

Drugi dzień konwencji przebiegał w trybie zdalnym. Podjęto szereg rezolucji wyznaczających kierunki konkretnych działań. Rycerze zobowiązali się także do wdrożenia od lipca „Rycerskiego programu odnowy”, który będzie miał na celu pobudzenie życia religijnego oraz przybliżanie wiernych do Boga i Kościoła, a także zadbanie o wzmocnienie parafii i rodzin. Rycerze wybrali również na kolejny rok swoje władze. Skład Rady Stanowej się nie zmienił. Delegatem stanowym, czyli przywódcą polskich rycerzy, na drugą kadencję został wybrany Krzysztof Zuba, sekretarzem został Marek Ziętek, skarbnikiem – Jacek Pisz, radcą – Stanisław Dziwiński a kustoszem – Dariusz Wolniak. Kapelan stanowy – abp Wacław Depo, metropolita częstochowski, nie mógł uczestniczyć w tegorocznej konwencji. W liście przesłanym do uczestników spotkania podziękował rycerzom za ofiarną służbę w Polsce i życzył, by osobista formacja na wzór bł. ks. Michaela McGivneya przyczyniła się do jeszcze głębszej więzi każdego z braci z Chrystusem.

Grzegorz Jęczyński / Rycerze Kolumba





Zdjęcia: Kzysztof Świertek / BPTC

## Dotarła pierwsza piesza pielgrzymka

**366. PIESZA PIELGRZYMKI ŁOWICKA** dotarła na Jasną Górę. Wędruje od 1656 r. W tym roku sztafetowo – przez 6 dni po 25 osób, błagając o ustanie pandemii. To pierwsza tegoroczna kompania piesza. Uczestnicy

pamiętali o zmarłym bp. Józefie Zawitkowskim, który zawsze im towarzyszył. Mszy św. wieńczącej wędrowkę przewodniczył łowicki biskup pomocniczy Wojciech Osiał. [n](#)

## Niezwykłe wotum

**URNA Z PROCHAMI** kobiet zamordowanych w niemieckim obozie Ravensbrück została złożona na Jasnej Górze. Co trzecia więźniarka obozu była Polką. Już w obozie przyrzekły Matce Bożej, że gdy przeżyją to piekło, przybędą do Częstochowy. Pierwsza pielgrzymka odbyła się w 1946 r. z inicjatywy Józefy Kantor, nazywanej „proboszczem w pasiaku”. Obozowe śluby wypełniają teraz ich rodziny i przyjaciele.

Alabastrowe wotum ma kształt róży, bo właśnie te kwiaty wyrosły pod obozowymi murami, gdzie grzebano ciała więźniarek. Ich prochy były wrzucane też do pobliskiego jeziora. Jedyne możliwe do imiennej identyfikacji pochówki zachowały się na pobliskim cmentarzu komunalnym i właśnie stamtąd ziemia oraz prochy zostały złożone w urnie.

W Ravensbrück, największym obozie dla kobiet i dzieci, przeprowadzano zbrodnicze doświadczenia pseudomedyczne. By człowiek człowiekowi nigdy



więcej nie zgotował takiego piekła, o pokój na świecie i pamięć apelował bp Andrzej Przybylski. [n](#)

## Jasnogórski flesz

**TRWAJA** pielgrzymki nowo poświęconych diakonów i kapłanów.

Odbyło się spotkanie przełożonych paulińskich wspólnot z Polski pod przewodnictwem generała Zakonu Paulinów. Mnisi podkreślają, że włączenie się w szeroko rozumiane duszpasterstwo (parafialne i sanktuaryjne) jest odpowiedzią na znaki czasu i ważnym udziałem niewielkiego zakonu – posługującego w 17 krajach w ponad 70 domach – w budowaniu Kościoła.

- 2 czerwca – pielgrzymka redaktorów i czytelników *Naszego Dziennika*.
- 3 czerwca – uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa; godz. 11 – procesja z Jasnej Góry do archikatedry.
- 4-5 czerwca – IX Ogólnopolska Pielgrzymka Żywego Różańca „Z Maryją, Matką nadziei”. [n](#)

## Pielgrzymka służby zdrowia

**PO UŚMIECH MARYI** i nadzieję, z modlitwą za tych, którzy zmarli na COVID-19, na Jasną Górę przybyła 97. Pielgrzymka Służby Zdrowia.

– W czasie walki z pandemią na skutek zakażenia koronawirusem zmarło ponad 220 lekarzy i 160 pielęgniarek – podkreślił ks. Arkadiusz Zawistowski, krajowy duszpasterz służby zdrowia. Zauważył, że w tę walkę włączyło się także wielu kapłanów, kapelanów szpitalnych i tych, którzy jako wolontariusze zgłosili się do posługi w szpitalach tymczasowych.

Dziękujemy wszystkim, zarówno świeckim, jak i duchownym, którzy walczą z koronawirusem. – Niech Bóg wynagrodzi za tę postawę służby człowiekowi. Wszyscy w ojczyźnie jesteśmy współodpowiedzialni za budowanie programu po pandemii – podkreślano podczas pielgrzymki. [n](#)

Rybrykę redagują:

IZABELA TYRAS/MIROŚŁAWA SZYMUSIK  
BP@JASNAGORANEWS



# Depresja ma twarz dziecka

Obniżenie nastroju, lęki, utrata bliskich czy inne osobiste dramaty wywołane pandemią. Ostatni rok – często w zupełnie zaskakujący dla nas sposób – swoje piętno odcisnęła na dzieciach i ludziach młodych. Z jakimi obciążeniami się borykają? Z czym przyjdzie im się mierzyć w przyszłości?

KAROLINA MYSEK

**Z**daje się, że życie zaczyna stopniowo wracać na stare tory. Jest jednak pewne „ale” – kondycja psychiczna. Obniżenie nastroju, lęki, utrata bliskich osób czy inne osobiste dramaty wywołane sytuacją pandemiczną pogłębiły wcześniejsze zaburzenia i obawy. Symptomatyczne

jest to, że w ubiegłym roku o ponad 21% wzrosła liczba zwolnień lekarskich spowodowanych depresją, a co za tym idzie – wzrosła liczba dni absencji (o 30%). Również lekarze psychiatry – przeciwnie do lekarzy pozostałych specjalności – wystawili 3% więcej recept niż rok wcześniej, a w aptekach kupiliśmy 10% więcej leków antydepresyjnych. Według szacunków,

co dziesiąty Polak cierpi na depresję. Od negatywnych skutków obecnej sytuacji nie są wolne dzieci i młodzież. Chociaż w najmniejszym stopniu były narażone na ciężki przebieg koronawirusa, to wydaje się, że to właśnie one ponoszą i będą ponosić największe konsekwencje – zarówno w rozwoju psychicznym, jak i emocjonalnym oraz społecznym.

## Wierchołek góry

Izolacja odcisnęła na nich swoje piętno. Uczniowie – poza szczęśliwcami z klas I-III szkoły podstawowej, którzy chociaż okresowo pojawiali się w szkole – mają za sobą właściwie rok nauki zdalnej. Rok braku realnego kontaktu



badani przeprowadzonych na zlecenie MEN, w końcu ubiegłego roku 23% badanych chłopców i 36% dziewcząt miało niski wskaźnik „indeksu kondycji psychicznej”. Specjaliści zauważają, że liczba dzieci i młodych wykazujących objawy depresji i zaburzeń lękowych będzie się powiększać.

### Zdalna izolacja

Po wielu miesiącach nauczania zdalnego mniej niż połowa uczniów dobrze sobie radzi z obecną sytuacją. Oprócz podwyższonej depresyjności czy braku energii dzieci mają więcej problemów z nauką zdalną i silniej przeżywają szkolny stres. U tych, które jeszcze przed pandemią miały szkolne problemy (świadomość wejścia do klasy wywoływała u nich lęk, ból brzucha), teraz stres związany z powrotem do tradycyjnego nauczania jeszcze wzrósł.

Czas szkoły – zarówno podstawowej, jak i średniej – to nie tylko zdobywanie wiedzy. To również nauka budowania własnej tożsamości, nawiązywania relacji, a później okres dojrzewania. Tymczasem zachwiany został proces budowania poczucia własnej wartości, uczenia się akceptacji, nawiązywania przyjaźni. Młodzież zmagą się z frustracją, poczuciem beznadziei, jakby bycia widzem swojego życia. To również w jakimś stopniu będzie wywierało swoje piętno w przyszłości.

### Nieletnia depresja

Szacuje się, że blisko 50% polskich nastolatków ma objawy depresji. Niezwykle istotne jest to, że przybiera ona zupełnie inny kształt niż w przypadku dorosłych. Właśnie dlatego często jest niezauważana. Obniżony nastrój trwający dłużej niż 2 tygodnie czy pobudzenie bądź wycofanie się z ulubionych działalności albo agresja – to tylko niektóre symptomy depresji dzieci. Szerzej piszemy o tym na kolejnych stronach. Tu trzeba tylko przypomnieć, że depresja to choroba, która może uderzyć właściwie w każdego, a jej wyleczenie następuje przez psychoterapię i farmakologię. Osoby wierzące niejednokrotnie włączają

w proces zdrowienia również kierownika duchowego. Jeszcze jedno warto tu podkreślić – lepiej dwa razy za dużo odwiedzić psychologa czy psychiatrę niż raz za mało...

Przedstawiony obraz nie dotyczy ogółu dzieci. Ma on raczej uwrażliwić na postcovidowe problemy, z którymi borykają się – teraz i zapewne jeszcze przez długi czas – dzieci i młodzież, a których rodzice mogą nie wychwycić, zarzucając im lenistwo czy opieszałość. Tymczasem to naturalna konsekwencja sytuacji, w której się znaleźliśmy. Ważne, żeby obserwować dzieci, rozmawiać z nimi i zapobiegać skutkom depresji – o czym na następnych stronach. **n**

Opierałam się na badaniach dostępnych na:

[www.ipzin.org](http://www.ipzin.org), [twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl),  
[fdds.pl](http://fdds.pl).

z rówieśnikami i nauczycielami, ograniczonych spotkań, a co za tym idzie – rok bez uczenia się również życia społecznego, relacji z innymi, bycia poza domem. Zaburzenie zwyczajnego rytmu życia i przeciążenie obowiązkami szkolnymi, do tego nieprzewidywalność rozwoju sytuacji, ciągłe zmiany, lęk przed zakażeniem ich samych bądź bliskich – to wszystko sprawiło, że dzieci miały problemy z koncentracją, były drażliwe, niespokojne, nerwowe, przygnębione, skarżyły się na poczucie samotności i stres szkolny. W związku z tym ich odporność psychiczna się obniżała. Z danych statystycznych wynika, że problemy te dotyczą częściej dziewcząt niż chłopców. Według

### Dr Jan Randak, dyrektor III LO im. Władysława Biegańskiego w Częstochowie mówi o działaniach szkoły po powrocie uczniów do nauki stacjonarnej.

Okazało się, że nie mniej istotne jak problemy edukacyjne są kwestie wychowawcze. Jak zwiększyć motywację dzieci do nauki i ich aktywność? Robimy wszystko, żeby zintegrować młodzież, zwłaszcza klas pierwszych, których uczniowie najkrócej przebywali w szkole w sposób stacjonarny. Będziemy proponować zajęcia dodatkowe, integracyjne, zajęcia z wychowania fizycznego.

Stopień przeżywania przez młodzież zaistniałej sytuacji uwarunkowany jest doświadczeniami środowiskowymi. Są osoby, które w czasie pandemii miały dramatyczne doświadczenia, utraciły rodziców, najbliżsi przechodzili chorobę bardzo ciężko, w rodzinie pojawił się nieustanny lęk przed zachorowaniem czy śmiercią, a także trudności zawodowe rodziców, jak utrata pracy. Młodzież przeżywająca podobne problemy zostanie objęta pomocą psychologiczno-pedagogiczną. Obecnie taką opieką w naszej szkole jest objętych ok. 60 osób na 560 uczniów. Może się jednak okazać, że tej pomocy będzie potrzebowało więcej osób.

# Bez znaków ostrzegawczych

Najtrudniej przyznać się, że mamy w domu dziecko chore na depresję. I zrobić pierwszy krok z tysięcy koniecznych, by na tej drodze pogrążanej w mroku zobaczyć światełko nadziei.

KATARZYNA WOYNAROWSKA

**E**rnest Hemingway napisał kiedyś, że przed najważniejszymi skrzyżowaniami naszego życia nie ma żadnych znaków ostrzegawczych. Tak było i w naszej rodzinie – mówi Maciej.

## Jakby wyparował

Franek (lat 16, 178 cm wzrostu, umysł ścisły, trenuje cross-country, w planach: Politechnika Wrocławska, kierunek – architektura).

Za tydzień go wypuszczą. Magda, mama, mówi: „oddadzą”. Jeszcze do niej nie dotarło, co się wydarzyło, ale uparła się, że o tym opowie, by inni rodzice zrozumieli wreszcie, że gadanie w stylu: „weź się w garść”, „coś ty taki święty”, „rusz wreszcie d...”, zobacz jaka wiosna”, prowadzi do zguby. – Twoje dziecko może mieć depresję, człowieku, ocknij się, nim będzie za późno! – krzyczy w moją stronę Magda. Od kilku tygodni albo krzyczy, albo płacze. Maciej, ojciec, po którym Franek odziedziczył spokojne usposobienie, mówi, że zanim chłopak wróci ze szpitala, muszą zrobić wielki rodzinny reset. Syn nie może zobaczyć ich w takim stanie – znerwicowanych, oszalałych z niepokoju, kompletnie zagubionych. Jest przecież jeszcze młodszy, Janek (VI klasa, ekstrawertyk, rodzinny błazen, w planach: szkoła teatralna).

– Kiedy to się zaczęło? – Magda patrzy wyczekująco na męża. – Chyba w Wielkanoc 2020 – dopowiada Maciej. – Najzimniejszy maj od 30 lat, do tego pandemia i niemal całkowite

zamknięcie wszystkiego. Siedzieliśmy na swoich 58 m<sup>2</sup> całą rodziną, czyli 2+2, gdy dziadkowie zadzwonili, że w tym roku nikogo nie zapraszają, z wiadomych względów. Mają dom niedaleko Giżycka i dużo wolnej przestrzeni wokół. Słowem – piękne miejsce. Uwielbiamy tam jeździć, ale zrozumieliśmy, dlaczego dwoje ludzi grubo po siedemdziesiątce nie chce rodzinnych zlotów. Zrozumieli wszyscy – prócz Franka. Najpierw się wściekł, co już było dziwne, bo to spokojny, trochę flegmatyczny gość. Krzyczał, że nawet na rodzinę nie może liczyć. Takie tam... Potem tak walnął drzwiami do swojego pokoju, że szyby w oknach zadrżały. Mąż uznał, że konieczna jest interwencja, jakaś męska rozmowa, ale Franek go nie wpuścił...

Sprawę utrudniało zdalne nauczanie i wielogodzinne siedzenie dzieci przed komputerem. Obaj chłopcy w tygodniu wychodzili z pokoi jedynie na posiłki czy wspólne oglądanie czegoś w TV, ale Franek z czasem ograniczył wspólne bytowanie do koniecznego minimum. Młodsze buzia się nie zamykała, a starszy mówił, że ma dużo nauki. Długo nic ich nie niepokoiło, a jeśli nawet, to tłumaczyli sobie, że to taki wiek, nastolatki są trudne, a 16-latkowie już w ogóle...

– Jakby wyparowywał, stopniowo, delikatnie. Było go coraz mniej. – Magda wykonuje w powietrzu lekki gest, który ma opisać niezauważalność tego procesu. – Nie odzywał się, nie wychodził z pokoju, nie jadł, a potem nocą opróżniał lodówkę i wpychał w siebie ilości, których nie wytrzymał żołądek. Próby rozmów zbywał milczeniem. Wkraczaliśmy do jego pokoju, a on odwracał się do ściany i nie dało się go przywrócić twarzą do rozmówcy. Leżał jak kłoda drewna, jakby na złość nam.

Na półrocze okazało się, że Franek zawałił szkołę. Wylogował się z Facebooka, Instragrama i Messengera. Rzuciła go dziewczyna, bo nie odbierał od

niej telefonów i nazwał ją „głupią lalą”. Magda długo ją pocieszała, a ojciec wygłosił do synowskich pleców tyradę, że tak się nie postępuje z kobietami.

Mówili wtedy dużo o lenistwie, braku ambicji, unikaniu odpowiedzialności i że „tak się nie da żyć”. Słowem – popełnili wszystkie klasyczne błędy rodziców, którzy kochają swoje dzieci, ale nie dopuszczają do siebie myśli, że może być z nimi coś nie tak.

– Znalazłam w brudowniku podkoszulek poplamiony na rękawach krwią. Coś mnie tknęło. Gdy wtargnęłam do pokoju syna, leżał na środku wielkiego koczowiska, w pozycji embrionalnej. Odwróciłam go i wtedy zobaczyłam, co sobie zrobił...

## Nadzieja – siostra wiary

Ada (15 lat, licealista, żeglarka, chórzystka, w planach: zawód weterynarza).

– Lekarz córki powiedział, że depresja dotyczy ludzi, którzy zbyt długo byli silni. Jak nasza córka – opowiada tata Stefan. – Najlepiej zorganizowana w rodzinie. Jako 10-latką przed spaniem sprawdzała, czy gaz jest wyłączony, światła pogaszone i drzwi zamknięte na oba zamki. Czasem zastanawiało mnie, po kim jest taka skrupulatna, energiczna, nawet pyskata. Rodzinny wesołek. A potem przyszła pandemia i życie nam się posypało jak domek z kart.

– To przez ten dom – wtrąca mama Karolina. – W grudniu 2019 r. wprowadziliśmy się do nowego lokum. Nowy adres, nowa praca, dla Ady nowa szkoła – I klasa liceum. Nie mogła się doczekać. Niestety, ledwo się koleżeństwo poznało, już się musiało rozstać. Zdalne nauczanie oznaczało dla Ady dodatkową izolację, bo nasz dom to trochę... chata za wsią. Najgorsze jest to, że ta choroba się skrada. Powolotku i bezszelestnie. Nic się przecież nie działo, po prostu któregoś dnia przestała śpiewać. Snuła się po domu, przesiadywała przed komputerem,



gapiła się w okno. Posmutniała, wydawało się nam – taki wiek.

Stefan: – Potem pojawił się ból brzucha. Nieustający i narastający. Wszyscy wiedzą, jak wygląda opieka medyczna w czasie lockdownu, prawda? Odbyliśmy więc sporo prywatnych wizyt, wykonaliśmy wiele badań – i nic. Wyniki więcej niż dobre. Ada już wtedy nie była w stanie ruszyć się z łóżka, odmawiała jedzenia, bo najmniejszy kęs powodował ból. W końcu wezwaliśmy karetkę – szpital, najpierw chirurgia, potem interna. Kolejne badania – włącznie z gastroskopią. Znowu nic. Ada czuła się tak źle, że w pewnym momencie – ku naszemu przerażeniu – poprosiła nawet o księdza. Wydawało się jej, że umiera. Może to kogoś zdziwić, ale dopiero ten ksiądz, zresztą prywatnie nasz znajomy, poradził nam konsultację z psychiatrą.

– Myślę, że większość rodziców niewiele wie o tej chorobie. Nie istnieje nawet taka jednostka chorobowa jak „dziecięca depresja” – mówi Stefan. – Sądzymy, że to tylko gorsze samopoczucie, coś, z czym poradzimy sobie sami. Tymczasem prawda jest taka, że bez pomocy specjalisty, bez farmakologii,

konkretnego leczenia – nie uratujecie dziecka.

– Słyszałam komentarz, że teraz co drugi dzieciak ma depresję, bo to modne, że nastolatki cwaniaczą, manipulują rodzicami dla swoich celów, np. boją się powrotu do szkoły, więc uciekają w chorobę. Może tak, a może nie – mówi Karolina. – Nikt z nas nie

*Depresja dwa razy częściej dotyka dziewcząt niż chłopców. Najmłodsze dziecko ze zdiagnozowaną depresją miało 2 lata.*

miał do tej pory do czynienia z sytuacją izolacji, dlatego ja bym nie ryzykował. W tamtym roku 107 młodych popełniło samobójstwo, a nikt nie liczy, ile było prób samobójczych. Ludzie z telefonu zaufania alarmują, że w czasie pandemii odbierają setki telefonów, najwięcej od młodych ludzi w złym stanie psychicznym.

– Ada jest w trakcie leczenia. Wydaje nam się, że jest lepiej, ale lekarze i psycholodzy ostrzegają, że przed nami daleka droga. 📞



- ▶ Antydepresyjny Telefon Zaufania: **22 484 88 01**.
- ▶ Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji: **22 594 91 00**.
- ▶ Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: **800 100 100**.
- ▶ Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna: **22 855 44 32**.
- ▶ Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli: **800 080 222**.
- ▶ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12**.
- ▶ Młodzieżowy telefon zaufania w Warszawie: **22 19 288**.
- ▶ Czytaj więcej, m.in. na: [twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl), [depresja.org.pl](http://depresja.org.pl), [forumprzeciwdepresji.pl](http://forumprzeciwdepresji.pl), [stopdepresji.pl](http://stopdepresji.pl).

# Kochaj, bądź blisko, proś o pomoc

Kiedy rodzicom i opiekunom powinna się zapalić ostrzegawcza lampka, że coś złego dzieje się z ich dziećmi, tłumaczy **dr Sabina Zalewska** z archidiecezjalnej Poradni „Dewajtis” w Warszawie.

## .. Z czym dzieci i młodzież borykają się dzisiaj, po ponad roku trwania pandemii?

Mają podwyższony poziom lęku. Nie są w stanie przewidzieć, co się zaraz wydarzy. To sprawia, że są wewnętrznie niespójne, rozchwiane, a ich emocje są rozedrgane. Pojawia się wiele zachowań depresyjnych. Nie wszystkie z nich są klasyczną depresją, a raczej epizodami, np. dzieci nie wychodzą ze swoich pokoi, zamykają się w nich, zasłaniają w dzień okna, mają poważne zaburzenia snu, myli im się dzień z nocą, siedzą do wczesnych porannych godzin, a później nie mogą wstać. Przybywa też młodych z anoreksją, którzy boją się przytyć, bo prawie w ogóle się nie ruszają, a ich dieta jest bardzo mało urozmaicona. Wzrasta też jednak liczba dzieci, które zjadają lęk. W efekcie nie włączają kamery podczas zdalnego nauczania, bo w czasie pandemii



**Dr Sabina Zalewska**

psycholog rodziny, pedagog, terapeuta, psychoedukator

przytyły 10-20 kg i wstydzą się pokazać klasie. Pojawiają się też u nich myśli samobójcze, spowodowane wysokim poziomem lęku, marazmu, stresu, beznadziejności, ale i więcej dzieci podejmuje próby samobójcze. Jeśli rodzic nie wychwyci tego i nie zadziała w odpowiednim momencie, może do nich dojść.

## .. Co jako rodzice możemy więc zrobić? Kiedy powinniśmy iść do psychologa?

Trzeba obserwować dziecko i patrzeć, czy jego zachowanie się nie zmieniło. Jeśli jest odmienne od tego, które było wcześniej – niezależnie od tego, w którą stronę – trzeba na ten temat rozmawiać. Warto pytać, czy coś się dzieje. Odpowiedź jest zależna od naszych relacji z dzieckiem. Jeśli są płytkie, nasze dziecko nie ma do nas zaufania, powie: wszystko w porządku, nic się nie stało. To pytanie polecam powtarzać wielokrotnie i tłumaczyć, skąd się ono bierze: czy coś się dzieje, bo zauważyłam, że np. twoje zachowanie jest inne, twój nastrój jest obniżony, jesteś bardziej smutny/-a, mniej z nami rozmawiasz, zamykasz się w pokoju. Wszystko zależy od konkretnej sytuacji. To pierwsza rzecz i dobre wyjście do rozmowy. Druga – trzeba wyczuć moment, w którym dziecko już sobie nie radzi. To często widać po jego zachowaniu, np. rozpłacze się, kiedy mówi o swoich emocjach, albo bardzo się rozłości z bezsilności.

Z moich obserwacji wynika, że rodzice nie radzą sobie ze zmienionymi emocjami dzieci. Jeśli jako rodzic



### OBJAWY DEPRESJI U DZIECI

- silne poczucie winy
- znużenie
- problemy z koncentracją
- zmiana nastroju
- eksperymenty z używkami
- zaburzenie snu i jedzenia
- myśli samobójcze


nie czuję się na siłach unieść emocji mojego dziecka, to idę do specjalisty. Potraktujmy to tak: jeśli nie potrafię albo nie chcę naprawić butów, to idę do szewca. To nie znaczy, że nie mogłabym tego zrobić, ale zrobię to na pewno gorzej. Dlatego wizyta u psychologa jest potrzebna. Nie od razu musi to być terapia, wielu psychologów udziela wsparcia, czyli konsultacji psychologicznych – to 2-3 spotkania, żeby ruszyć z miejsca. Często nic więcej nie jest potrzebne, żeby rozpoznać emocje, pomóc rodzicowi w pilnowaniu rozmów z dzieckiem, obserwowaniu go. Odpowiedni moment pójścia do psychologa jest wtedy, kiedy nie dogadujemy się, nie jesteśmy w stanie unieść emocji dziecka

albo zwyczajnie nie wiemy, jak mu pomóc.

**.. Kiedy już zostanie postawiona diagnoza: depresja – co wtedy należy zrobić?**

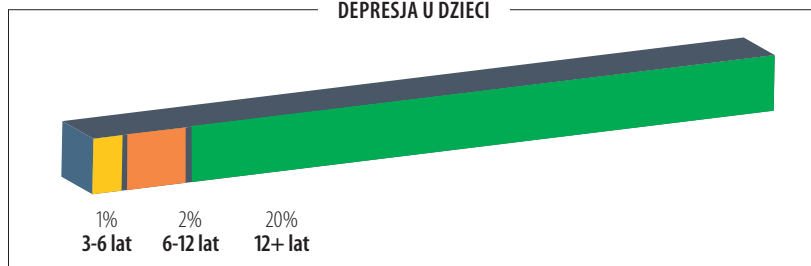
Jedną z najgorszych rzeczy dla ludzi w depresji jest zaprzeczanie, przekonywanie: przecież każdy ma gorszy dzień, weź się w garść, świat nie jest różowy, ja też mieszkam w takich stany. Czyli próba bagatelizowania, a nawet ośmieszenia emocji, które dominują u człowieka w depresji. To nie pomaga, a utwierdza tę osobę w przekonaniu, że nie jest rozumiana przez otoczenie, że nikt nie jest w stanie jej pomóc, więc jeszcze bardziej zamyka się w negatywnych emocjach. To, co możemy zrobić, to po prostu być. Potrzebna jest obecność. Wejść np. do pokoju i posiedzieć w ciszy. Powiem choćby: możesz na mnie liczyć, możesz przyjść do mnie w każdej chwili. Ale trzeba to mówić wiele razy, powtarzać w kółko. Obecność w depresji jest najważniejsza.

**.. Co możemy zrobić, żeby zminimalizować takie efekty u kolejnych dzieci?**

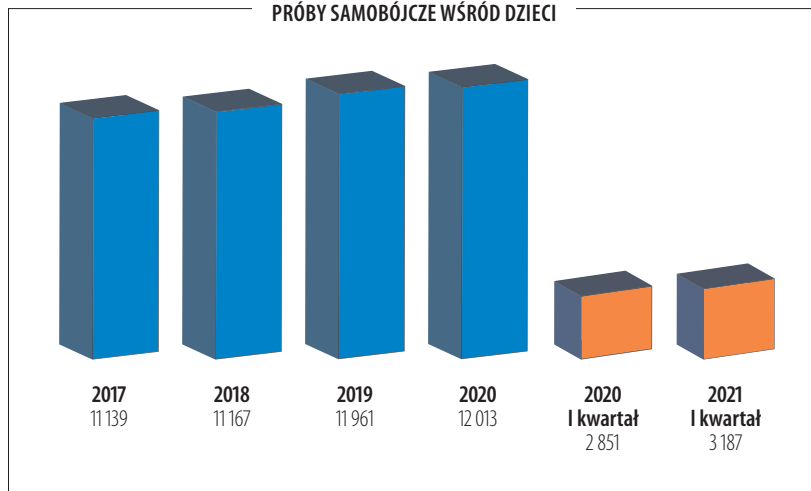
Po pierwsze – być blisko. Oczywiście, nie przekraczać przestrzeni zwłaszcza nastolatka, który w okresie dorastania stawia granice, ale chodzi o to, żeby mu komunikować: jestem. Jeśli będziesz chciał do mnie wyjść, czekam na ciebie. Myślę też, że zapominamy mówić dzieciom, iż je kochamy. Nam, dorosłym, wydaje się to takie oczywiste. To jeden z pierwszych problemów: nie wysyłamy do siebie nawzajem, również wśród dorosłych, komunikatu: kocham cię. A jeżeli cię kocham, to cię akceptuję. Mogę się nie zgadzać z twoimi niektórymi zachowaniami i stawiać granice wychowawcze, ale kocham cię, bo jesteś moim dzieckiem. Jeśli to powiem, to wszystko inne powiedziane później nie będzie takie ważne, nawet złość czy frustracja. I jeszcze jedna rzecz, która bardzo się sprawdza: bycie z naturą, bycie na łonie natury, przytulanie się do drzew, ucieczka z miasta do lasu czy parku, bycie wśród zwierząt. To bardzo dobrze działa na dzieci i młodzież. Rozdrażnienie wewnętrzne wycisza się właśnie w kontakcie z przyrodą. 

Wysłuchała Karolina Jadczyk

DEPRESJA U DZIECI



PRÓBY SAMOBÓJCZE WŚRÓD DZIECI



**Ksiądz Arkadiusz Paśnik, proboszcz parafii św. Michała Archanioła w Lublinie, towarzyszący od lat osobom w kryzysie, podpowiada rodzicom i księżom, jak postępować z dziećmi ze zdiagnozowaną depresją.**

Gdy usiłuje się służyć pomocą osobom chorującym bez wiedzy z zakresu psychiatrii, psychologii i psychoterapii można uzyskać efekt odwrotny do zamierzonego. Czasami rodzice przyprowadzają dziecko i oczekują natychmiastowej zmiany. Coś w rodzaju: „zepsuło mi się dziecko, proszę naprawić”. To tak nie działa. Trzeba wiedzieć, co, kiedy i jak należy robić. Generalna zasada brzmi: wspieramy rodziców i dziecko, gdy znamy diagnozę i zalecenia lekarza, tzw. plan terapii. Tu nie ma miejsca na partyzantkę.

Działając na własną rękę, możemy pogorszyć sytuację. Należy przypomnieć, że depresja jest poważną jednostką chorobową. Nierzadko wymaga hospitalizacji oraz farmakoterapii, psychoterapii i terapii duchowej. Ksiądz, jako specjalista od życia duchowego, może owocnie wpisać się w terapię chorego dziecka, gdy działa w harmonii z zaleceniami lekarza i psychologa. Aktywizacja dziecka z depresją w grupie ministranckiej, scholi czy innej wspólnoty dziecięcej lub młodzieżowej może przynieść efekty, jeśli osoba prowadząca rozumie i zna poszczególne etapy terapii tej choroby. Trzeba z takim człowiekiem być, towarzyszyć mu, ale w jego tempie. W jego psychicznej i duchowej kondycji. Dzieci w depresji są przekonane, że do niczego się nie nadają, że niczego się nie nauczą, że sobie nie poradzą. Wpychanie ich w aktywność prowadzi do zachowań lękowych i ucieczkowych, co w konsekwencji może doprowadzić do myśli i prób samobójczych.

Wsparcie duchowe w osobie wytrawnego kierownika jest nieocenioną pomocą w terapii osób z depresją. Dlatego uważam, że w dzisiejszych czasach istnieje nagła potrzeba, aby kapłani mieli wiedzę z zakresu psychiatrii, psychologii i psychoterapii. W parafiach działamy często niczym interwencja kryzysowa. Ludzie przychodzą do nas w kryzysie, szukają pomocy, rady – bo ktoś im umarł, ktoś chce popełnić samobójstwo, komuś rodzina się rozpadła, komuś zachorowało dziecko, ktoś traci wiarę... Ksiądz nie jest specjalistą od wszystkiego. Powinien jednak zadbać o to, aby mieć zaufanych lekarzy, psychiatrów lub terapeutów, do których przekieruje cierpiącą osobę.



Bożena Sztajner/Niedziela

# Synteza naszej wiary

Nie chodzi o pokazanie siebie ani jakiegokolwiek skierowanie się przeciw komuś. Idziemy, aby wyznaczyć w drodze to, kim jesteśmy, czym żyjemy i do czego zmierzamy, a także to, co jest mocą naszego życia.

Ks. JANUSZ KRÓLIKOWSKI

**L**udzie wierzący z Eucharystii czerpią swój początek, swoją tożsamość, specyficzną misję, jedność duchową i więź historyczną, życie dla siebie oraz dla całego świata. Taka jest wewnętrzna logika dziejów zbawienia, zakorzeniająca się

w Jezusie Chrystusie, a przedłużająca się w dziejach Kościoła na całym świecie skoncentrowanych na celebracji eucharystycznej.

## Geneza święta Bożego Ciała

W okresie średniowiecza, począwszy od XI wieku, wyraźniej zauważono, że wszystko to, co decydujące

w Kościele, dokonuje się „przez Eucharystię”. Nie oznacza to, że wcześniej tego nie zauważano, ale zwłaszcza od XI wieku coraz bardziej zaczęto zdawać sobie z tego sprawę. Papież Grzegorz VII (1020-85) podjął wielkie dzieło odnowy Kościoła, kładąc zasadniczy nacisk na to, by wszyscy wierni mieli bezpośredni dostęp do Eucharystii. Tak zwana reforma gregoriańska ma swój kluczowy punkt odniesienia w Eucharystii, na co nie zwracają wystarczająco uwagi badacze dziejów tego złożonego wydarzenia.



Teologowie w ramach swoich poszukiwań, które nabrały charakteru naukowego na powstających wówczas uniwersytetach, wzmocnili ten kluczowy punkt dokonującej się stopniowo reformy papieża św. Grzegorza VII, ukazując jedność i cudowność Eucharystii oraz jej przemieniającą moc w stosunku zarówno do pojedynczego wierzącego, jak i do wspólnoty Kościoła. Zwieńczeniem tych poszukiwań jest *Traktat o Eucharystii* św. Tomasza z Akwinu (1225-74). Jakby drugim biegunem tych poszukiwań

*Procesja eucharystyczna jest w najwyższym stopniu symbolicznym i wspólnotowym wyznaniem wiary.*

teologicznych stały się doświadczenia Kościoła w Liège, gdzie szczególnym echem odbiły się eucharystyczne wizje św. Julianny z Cornillon (1193 – 1258), pod których wpływem Robert z Thourotte, biskup Liège, w 1246 r. ustanowił w całej diecezji święto Bożego Ciała. Trzeba oczywiście pamiętać, że Julianna nie była jedyną osobą, która odkryła potrzebę okazania czci obecności Chrystusa w Eucharystii – właściwie było to doświadczenie bardzo powszechne, w sposób szczególnie związane z ówczesnym życiem kontemplacyjnym. Można tu wspomnieć jeszcze pustelnicę bł. Ewę z Liège (1190 – 1265).

Jakby przypieczętowaniem tych wszystkich doświadczeń stał się cud eucharystyczny w Bolsenie. W 1263 r. pielgrzymujący do Rzymu ks. Piotr z Pragi zatrzymał się w tej miejscowości. W czasie Mszy św., którą odprawiał, Hostia w jego rękach zaczęła krwawić. Pokazał ten fakt przebywającemu w Orvieto papieżowi Urbanowi IV, który ogłosił, że miał miejsce cud eucharystyczny. Jego świadectwem jest do dzisiaj kaplica w katedrze w Orvieto, przechowująca relikwie związane z tym wydarzeniem.

Pod wpływem rozwijającej się teologii, doświadczeń mistycznych i cudów papież Urban IV w 1264 r. bullą *Transiturus de hoc mundo* ustanowił

nowe święto Ciała i Krwi Pańskiej, czyli Bożego Ciała. Miał w tym udział także św. Tomasz z Akwinu, który ułożył oficjum na to święto, z którego korzystamy do dzisiaj.

### Procesja – symboliczne wyznanie wiary

Od początku bardzo ważnym elementem nowego święta Bożego Ciała była procesja, czyli wspólnotowe wyjście z kościołów, w których celebrowane są Msze św., by na zewnątrz, na ulicach miast i na wiejskich drogach, ukazać, czym żyje Kościół, a w nim każdy wierzący. Pojawiła się więc monstrancja, w której została umieszczona konsekrowana Hostia, by kapłan wniósł ją w codzienne obszary ludzkiego życia. Chodziło o publiczne pokazanie, że Chrystus w Eucharystii stanowi ośrodek ludzkiej wędrówki przez ziemię do wiecznej ojczyzny. Ona jest najwyższym dobrem duchowym Kościoła i każdego wierzącego – tego nie można ukrywać. Procesje stały się także wyznaniem tożsamości chrześcijańskiej wobec rozmaitych ruchów hereetyckich, które lekcewały znaczenie Eucharystii jako sakramentu obecności Chrystusa i mocy życia chrześcijańskiego.

Procesję eucharystyczną w uroczystość Bożego Ciała otwiera niesiony krzyż, by potwierdzić, że wszyscy wywodzimy się z „ołtarza Krzyża” i w jego mocy wędrujemy przez życie. Tam jest nasza chrześcijańska geneza, nasz zbawczy początek. Jesteśmy ludem z Krzyża. Ten Krzyż przez celebrację Eucharystii jest stale obecny pośród nas. Złocista i promieniująca światłem monstrancja z Chrystusem pod postacią chleba symbolicznie ukazuje, że to On stanowi centrum naszego życia osobistego i wspólnotowego, że to On ukierunkowuje naszą życiową wędrówkę oraz stanowi jej moc.

Z krzyża Chrystusa się rodzimy i przez Eucharystię to odrodzenie staje się wciąż na nowo faktem w naszym pielgrzymowaniu. Podążanie pod przewodnim znakiem krzyża i zjednoczenia w odniesieniu do Chrystusa obecnego w Eucharystii określa więc naszą katolicką tożsamość i ukierunkowuje naszą misję. Podkreśla,

że ostatecznie chodzi o to, by zawsze mieć krzyż przed oczami i czerpać z jego mocy udzielanej w Eucharystii. W tym znaczeniu procesja Bożego Ciała może być uznana za syntezę naszej wiary – za jej syntetyczne wyznanie.

### Taka jest nasza wiara

Idąc w uroczystość Bożego Ciała w procesjach po ulicach naszych miast i wsi, wyznajemy naszą wiarę. Wyznajemy, że naszym świętym źródłem jest ołtarz krzyża, na którym wcielony Syn Boży wydał się za nas. Jeśli chcemy zachować naszą katolicką tożsamość, to konieczna jest więź z krzyżem Chrystusa, który stał się ołtarzem Jego ofiary. Ta więź jest możliwa, ponieważ w każdym czasie i w każdym miejscu daje do niej dostęp Msza św. Przez Eucharystię staje się możliwa aktualna, dokonująca się dzisiaj, „współczesność” z Chrystusem. Z niej „wychodzimy” do codziennego życia, do naszych obowiązków i zadań, do mierzenia się z czekającymi nas wyzwaniem. W Eucharystii znajduje się święte źródło, z którego bije moc naszej chrześcijańskiej wędrówki, w której nie jesteśmy sami. Moc Eucharystii sprawia, że obecni obok nas inni wierzący wspierają nas po ludzku i po Bożemu, abyśmy wiedzieli, że wędrujemy przez życie do Boga jako zgromadzenie, które wzajemnie się wspiera. Eucharystia tworzy więc z nas wspólnotę nowego ludu – wspólnotę braterską, rozpoznającą w wierze cel, do którego zmierza.

Procesja eucharystyczna jest więc w najwyższym stopniu symbolicznym i wspólnotowym wyznaniem wiary, dlatego włączamy się w nią z pełną świadomością, że nie chodzi o pokazanie siebie ani jakiegoś skierowanie się przeciw komuś. Idziemy, aby wyznać w drodze to, kim jesteśmy, czym żyjemy i do czego zmierzamy, a także to, co jest mocą naszego życia. Mając świadomość, że jeden symbol znaczy więcej niż tysiąc słów, nie wahamy się więc wyruszyć w drogę za krzyżem Chrystusa zgromadzeni wokół Jego Eucharystii. **11**



Przykazanie dziewiąte

# Jana Pawła II Dekalog dla Polaków

Czy nauczanie Jana Pawła II sprzed 30 lat o Dekalogu jest aktualne dziś, kiedy Polska jest już tak bardzo inna?

GRZEGORZ POLAK

**W** homilii wygłoszonej 7 czerwca 1991 r. we Włocławku, rozważając dziewiąte przykazanie Dekalogu: „Nie pożądaj żony bliźniego swego”, Jan Paweł II skrytykował panoszącą się „cywilizację pożądania i użycia”. Rozważanie to stanowiło zaledwie fragment papieskiego nauczania o tym nakazie Dekalogu, dlatego zasadne jest wrócić do wcześniejszych wypowiedzi Karola Wojtyły – Jana Pawła II.

**Nie „używać”, lecz „miłować”**

W książce *Miłość i odpowiedzialność* abp Wojtyła przeanalizował

dokładnie pojęcie „pożądliwość ciała”. Sama w sobie nie jest ona jeszcze grzechem, lecz stanowi jego zarzewie. Pożądliwość ciała odwraca obiektywne porządki wartości. Oznacza, według krakowskiego arcybiskupa, stałą skłonność do tego, aby tylko „używać”, podczas gdy powinno się „miłować”.

Już jako papież Jan Paweł II poświęcił wiele miejsca temu zagadnieniu w cyklu katechez z początku pontyfikatu pt. *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich*, które stanowiły podstawę jego słynnej teologii ciała, będącej – jak dopowiedział – „teologią płci lub raczej teologią męskości i kobiecości”.

**Pożądanie „w sercu”**

Ojciec Święty głosił, że pożądliwość jest skutkiem zerwania przymierza z Bogiem. Biblijne podejście różni się od tego, co mówi psychologia, według której pożądanie wynika z braku lub potrzeby, co wartość pożądana ma zaspokoić.

Pożądanie „w sercu” – nauczał Jan Paweł II w katechezie z 17 września 1980 r. – przyczynia się do tego, że w polu widzenia człowieka owładniętego nim zaciera się osobowy sens ciała. „Kobiecość dla męskości przestaje być nade wszystko wyrazem osobowego podmiotu, przestaje być swoistą mową ludzkiego ducha, traci wymowę znaku. Traci charakter znaku. Przystaje niejako dźwigać na sobie to wspaniałe znamię obłubieńczego sensu ciała. Przystaje być jego świadomościowym i przeżyciowym kontekstem” – tłumaczył Ojciec Święty.

Pożądanie zmienia stan bycia kobiety „dla” mężczyzny, „redukuje” osobowo-komunijne bogactwo odwiecznego wezwania, owej dogłębnej fascynacji męskością i kobiecością, w kierunku zaspokojenia samej seksualnej «potrzeby» ciała”. Przy takiej redukcji osoba (w tym przypadku kobieta) – dowodził papież – staje się dla drugiej osoby (mężczyzny) przede wszystkim przedmiotem możliwego zaspokojenia własnej „potrzeby” seksualnej.

Zrodzone w „sercu” pożądanie zmierza całą mocą wprost do jednego celu: do zaspokojenia samej seksualnej potrzeby ciała. „Cudzołóstwo

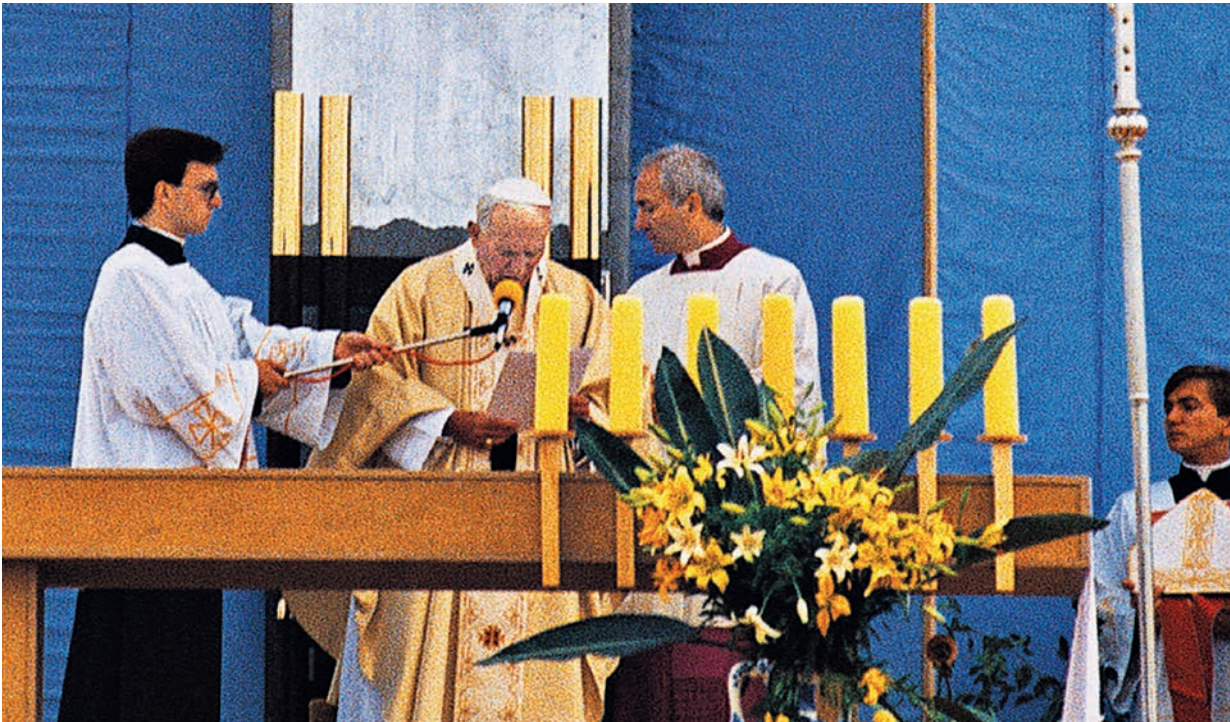
w sercu” – nauczał Ojciec Święty w katechezie z 8 października 1980 r. – dokonuje się nie tylko przez to, że mężczyzna patrzy pożądliwie na kobietę, która nie jest jego żoną, ale przez to, że w taki właśnie sposób w ogóle patrzy na kobietę. Takiego cudzołóstwa „w sercu” może się dopuścić mężczyzna również w stosunku do własnej żony, jeśli traktuje ją tylko jako przedmiot służący do zaspokojenia popędu.

**Nie dać się opanować „człowiekowi cielesnemu”**

W homilii we Włocławku Jan Paweł II mówił o dziewiątym przykazaniu Dekalogu w kontekście „słabości i grzechów ludzi współczesnych, którzy nie żyją życiem wewnętrznym”, lecz zmysłami i odruchem instynktów. Dlatego apelował, aby nie dać się uwikłać tym wszystkim siłom pożądania, które drzemią w człowieku jako „zarzewie grzechu”, i nie dać się opanować „człowiekowi zewnętrznemu”.

Przestroga są słowa Apostoła: „Jeżeli będziecie żyli wedle ciała, czeka was śmierć” (Rz 8, 13). Samo ciało, tłumaczył Ojciec Święty, nie ma innej perspektywy – ma ją tylko duch. Dlatego w tym samym fragmencie Listu do Rzymian czytamy słowa: „Jeżeli zaś przy pomocy Ducha uśmiercać będziecie popędy ciała – będziecie żyli” (Rz 8, 13). A siły ducha, przekonywał papież, są w człowieku, w sercach ludzkich działa miłość, która jest z Ducha Świętego. Dlatego trzeba podjąć to, co każdy z nas ma w sobie z ducha i z Ducha Świętego.

Papież apelował, aby „nie dać się też uwikłać całej tej cywilizacji pożądania i użycia, która panoszy się wśród nas i nadaje sobie nazwę europejskości, panoszy się wśród nas, korzystając z różnych środków przekazu i uwodzenia”. Ojciec Święty pytał: „Czy jest to cywilizacja – czy raczej antycywilizacja? Kultura – czy raczej antykultura?”. Nikt ze słuchaczy nie miał wątpliwości, że odpowiedzią są pojęcia z przedrostkiem „anty”, po tym, jak papież stwierdził, że kulturą jest to, co czyni człowieka bardziej człowiekiem, a nie to, co tylko „zużywa” jego człowieczeństwo.



Adam Bujak/Biały Kruk

Włocławek,  
7 czerwca  
1991 r.

### Miara europejskości

W końcowej części homilii Jan Paweł II snuł rozważania o wartościach, jakie niesie człowiekowi, Europie i światu Chrystusowe Odkupienie, pozornie tylko odchodząc od wykładni dziesiątego przykazania Dekalogu.

W nawiązaniu do przypadającej w tym dniu uroczystości Serca Jezusa Jan Paweł II podkreślił, że Bóg, który stał się człowiekiem, „jako człowiek nosi całą pełnię Bóstwa i całą niezmierną głębię tajemnicy powołania człowieka w Bogu. (...) Nosi też w tym ludzkim sercu, na końcu przebitym włócznią, całą tajemnicę ceny, wartości, jaką ma człowiek, całą tajemnicę Odkupienia”. Jest ono przywróceniem wartości, nie jest natomiast ich przywracaniem spychanie człowieka „do tego wszystkiego, co zmysłowe, do tych wszystkich rodzajów pożądania, do tych wszystkich ułatwień w dziedzinie zmysłów, w dziedzinie życia seksualnego, w dziedzinie używania”. Taka tendencja „nie jest dźwigniem człowieka, nie jest miarą kultury, nie jest miarą europejskości”, na którą tak często powołują się niektórzy rzecznicy naszego „wejścia do Europy”, zresztą niesłusznie, bo – jak przypomniał papież – wcale nie musimy

do niej wchodzić, my przecież w niej jesteśmy.

„Nie musimy do niej wchodzić, ponieważ ją tworzyliśmy, i tworzyliśmy ją z większym trudem aniżeli ci, którym się przypisuje albo którzy sobie przypisują patent na europejskość, wyłączność” – zauważył Ojciec Święty.

Papież poddał ostrej krytyce tych, którzy przyjmują jako kryterium wolności odbieranie życia nienarodzoneму dziecku. Zaprotestował przeciwko takiemu kwalifikowaniu Europy Zachodniej, gdyż obraża to „wielki świat kultury, kultury chrześcijańskiej, z któregośmy czerpali i któryśmy współtworzyli, współtworzyli także za cenę naszych cierpień”.

Ojciec Święty przypomniał, że kulturę europejską tworzyli nie tylko męczennicy trzech pierwszych stuleci, ale „także męczennicy na wschód od nas w ostatnich dziesięcioleciach – i u nas”. Tworzył ją ks. Jerzy Popiełuszko, który jest „patronem naszej obecności w Europie za cenę ofiary z życia, tak jak Chrystus. Tak jak Chrystus, jak Chrystus ma prawo obywatelstwa w świecie, ma prawo obywatelstwa w Europie, dlatego, że dał swoje życie za nas wszystkich.

Ma prawo obywatelstwa wśród nas i wśród wszystkich narodów tego kontynentu i całego świata przez swój krzyż” – powiedział we Włocławku Ojciec Święty.

Wielcy pionierzy Europy wpatrywali się w tajemnicę Serca Jezusa – taką miarę europejskości przyjmujemy, taką miarę europejskości pragniemy podjąć i kontynuować i nie pozwolimy sobie zaniżyć tej miary – podkreślił Jan Paweł II.

Zauważył przy tym, że dzieje Europy znaczą także wielkie kryzysy, a najjaskrawszym przykładem tego w XX wieku był światopogląd, „w imię którego człowiek może odbierać życie drugiemu człowiekowi dlatego, że jest innej rasy, ponieważ należy do takiej grupy etnicznej, ponieważ jest Żydem, ponieważ jest Cyganem, ponieważ jest Polakiem”.

To wszystko jest także dziedzictwem europejskim, z którego mamy się wyzwalać. „Europa potrzebuje odkupienia! Uroczystość Serca Bożego jest uroczystością odkupienia Europy, odkupienia świata, odkupienia Europy dla świata. Świat potrzebuje Europy odkupionej” – zakończył włocławską homilię Jan Paweł II. ❶

# „Orzech” był autentyczny

Na jego nie najłatwiejsze przygotowania do małżeństwa przychodziło po 200 par. Spowiadał ludzi całymi nocami. Słynął z mądrości, dystansu do świata i poczucia humoru. Odszedł kapłan niezwykle.

Ks. ALEKSANDER RADECKI

**K**siędza Stanisława Orzechowskiego poznałem 40 lat temu w związku z pielgrzymką wrocławską. Fakt, że nawiązaliśmy kontakt, miał swoje konsekwencje – wtedy zaczęła się nasza rekolekcyjna współpraca. Można powiedzieć, że się zaprzyjaźniliśmy. Co mnie w nim uderzało? Było to przede wszystkim umiłowanie kapłaństwa. Cieszył się tym, że jest księdzem. Poza tym kochał życie mimo swoich trudnych doświadczeń – poważnej choroby gardła i innych późniejszych chorób. Widać było, że ta posługa, zwłaszcza posługa Słowa, rekolekcje, bardzo mu pasowały. Miał dar gromadzenia wokół siebie ludzi. Kiedy mieliśmy wywiad w telewizji wrocławskiej, prowadząca go redaktorka wręcz nie mogła się dopytać, jak on to robi, że skupia wokół siebie tylu młodych – przecież na przygotowanie do małżeństwa potrafiło do niego przyjść 200 par! Nie sprawdał obecności – to im na tym zależało. Nie były to jakieś ekspresowe kursy. On sam nazwał je „kursami antymażeńskimi”, bo uczestniczące w nich pary rozchodziły się, gdy się dowiedziały, czym to pachnie i po przyjrzeniu się sobie. Kiedy siedział przed kamerą w studiu telewizyjnym, a pani redaktor pytała go o te przygotowania do małżeństwa, odpowiedział: „Moja wartość na giełdzie seksualnej jest już niewielka”. W tym momencie nagranie zostało przerwane, bo ludzie będący w studiu nie byli w stanie wytrzymać ze śmiechu. Ksiądz Orzechowski miał ogromne poczucie



Kamil Szyszka

humoru, umiał też żartować z siebie. Miał właściwy dystans do siebie.

„Orzech” zawsze z wielkim sentymentem mówił o Wielkopolsce. Był dumny z tego, że pochodził z Kobyłki. Ciągłe przypominał wyrażenia językowe z tamtych stron. To był jego rys charakterystyczny.

Czym jeszcze zdobywał ludzi? Jego kazania były długie, ale bardzo ekspresyjne. Mało tego – czasem używał w nich brzydkich słów. Część ludzi miała mu to za złe. Cztery lata temu prosto ze szpitala trafił na pielgrzymkę wrocławską. Oczywiście, już nie chodził – wieźli go melexem. Ja wówczas słuchałem jego kazania w radiu. W pewnym momencie „Orzech” rzucał „wiązanek” i sam powiedział: „Ojej, miałem nie kląć, ale to znaczy, że wracam do zdrowia”. Potrafił za to przeprosić. Kiedy miał rocznicę święceń, obchodził ją przed Górką Przeprośną w Gnaszynie. Powiedział wtedy: „Ja was przepraszam za mój niewyparzony pysk”. I to właśnie ludzi przekonywało. To był autentyczny człowiek, nie udawał kogoś innego. Potrafił się wzruszać, krzyczeć, ale też potrafił wszystko rozdać. W testamencie poprosił, żeby jego pogrzeb nie był za bardzo poważny.

Żył dla duszpasterstwa, był również niespożytym spowiednikiem.

W seminarium spowiadał ponad 40 lat, a w duszpasterstwie „Wawrzyń” – ze środy na czwartek, przez całą noc. Chciał nawet zamieszkać w akademiku, żeby studenci mogli do niego przychodzić, tak się jednak nie stało. Kiedy chodził tam po koleżdzie i wszedł do jednego pokoju, zauważył, że na ścianach dookoła wisi pornografia. Powiedział wówczas: „Ja sobie ten pokój zapamiętam i jeżeli za rok tak będzie, to tutaj nie przyjdę”. Przyszedł. Patrzy – gołe ściany. Kiedy wznosił oczy ku górze, żeby podziękować za to, że studenci się nawrócili, zobaczył, że przykleili oni te zdjęcia na suficie. Ten przykład pokazuje również jego bezpośredniość.

Jako kapłan miał różne tytuły. Był prałatem, ale tak naprawdę zupełnie się tym nie cieszył. Chciał pozostać zwykłym księdzem. Jak ktoś go nie lubił, musiał mówić do niego „księżę Orzechowski”, natomiast dla bliskich i przyjaciół był „Orzechem”.

W jego duszpasterstwie były tłumy. To była ogromna siła. Było też kilka osób, na które mógł naprawdę liczyć. Kilka lat temu zmarła Mariola Korowiec, którą poznał, gdy miała 15 lat. Zmarła w wieku 55 lat. Na jej pogrzebie „Orzech” powiedział, że gdyby złączył wszystkie rozmowy, które z nią przeprowadził przez te kilkadziesiąt lat, to wyszłoby jakieś 2,5 godziny. Co to oznacza? To, że ona go doskonale rozumiała.

Podczas jubileuszowej 20. pielgrzymki wrocławskiej, dokładnie pod Przeprośną Górką, „Orzech” w prezencie otrzymał konia. W czasie Mszy św. wygłosił laudację. Wymieniał nazwiska ludzi, którzy pracowali przy pielgrzymce. Po tej laudacji podszedłem do niego i powiedziałem, że spełnia się jego marzenie. Wtedy podprowadzono konia z małym wózkim. Wówczas „Orzech” zaczął płakać i dodał: „Konia pragnąłem bardziej niż biskupstwa”. To był człowiek o ogromnym poczuciu humoru. **n**

Notował: ks. Mariusz Frukacz

*Chrystus jest gotów towarzyszyć ludzkiej miłości, by pomóc dwojgu ludziom wydobyć z niej to, co najpiękniejsze.*

## On, ona i... ten Trzeci



**TOMASZ  
STRUŻANOWSKI**

*Nauczyciel angielskiego, historii i etyki, od 30 lat mąż Beaty, z którą przeżywa formację w Domowym Kościele.*

**W** badaniu CBOS z 2019 r. 83% Polaków wskazało, że najważniejszą wartością jest dla nich szczęście rodzinne. To jedna strona medalu. Druga jest mniej budująca: w 2020 r. w Polsce rozwiódło się ok. 51 tys. par.

Tak... Dziwny jest ten medal. Deklaratywny awers – pełen ideałów i dobrych chęci, afirmujący nierozzerwalność małżeństwa, oraz naszpikowany twardymi faktami rewers – pokazujący, jak bardzo kuleje wcielanie tych ideałów w życie. To jak to właściwie jest? Prawie wszyscy są za szczęściem rodzinnym, za miłością „do grobowej deski”, a jednocześnie co trzecie małżeństwo się rozpada? Skąd ta niekonsekwencja?

Opisane powyżej dwie strony medalu nie wyczerpują całej rzeczywistości małżeńskiej. Dzięki Bogu (dosłownie!) jest wiele wspaniałych małżeństw, które przetrzymują próbę czasu nie tylko w tym sensie, że dożywają razem srebrnych, złotych i diamentowych godów, ale również i w tym, że rozwijają się, wzrastają we wzajemnej miłości. Patrząc na nie, aż „chce się” żenić i wychodzić za mąż. Inne po jakimś czasie poddają się i ponoszą klęskę, bo za taką należy uznać formalny rozwód. Ale jest i trzecia droga! Są takie małżeństwa, które nie rozpadają się w sensie prawnym, ale popadają w stagnację, toczą się siłą rozpędu, przyzwyczajęń, rutyny – patrząc na nie, robi się smutno i aż chce się ziewać od tej wypranej z barw przewidywalności. To jest małżeńska „szara strefa”: niby są razem, ale osobno; niby pod jednym dachem, przy jednym stole i w jednym łóżku, ale duchowo, psychicznie, a bywa, że i fizycznie – z dala od siebie.

Porzućmy grunt badań socjologicznych i spróbujmy dotknąć problemu z o wiele ważniejszej perspektywy – spójrzmy nań oczami wiary. Jesteśmy wielkimi szczęściarzami! Jako ludzie wierzący, modlący się, rozważający słowo Boże, czerpiący siły z sakramentów mamy o wiele większe szanse nie tylko na uniknięcie tych zarysowanych wyżej raf i pułapek małżeńskiego życia, lecz także na coś więcej: wydobyć z małżeństwa całego jego piękna, przeżyć go jako oszałamiającej swym czarem przygody, polegającej na wędrowaniu „parami do nieba”.

Jakie to dziwne... W dniu ślubu twierdzą, że kochają się do szaleństwa i nie mogą bez siebie żyć. Snują plany, jak to razem będzie cudownie. A potem... Przychodzi życie z jego blaskami, ale też z trudnościami, z twardym „nie” dla obustronnego egoizmu. Mijają lata (czasem tylko miesiące...) i z równym przekonaniem mówią, że się pomylili, że to dalej nie ma sensu. A ci, którzy byli świadkami ich szczęścia w dniu ślubu, zachodzą w głowę: co się stało?

Czy naprawdę musi tak być? Czy ów syndrom „równi pochyłej” to coś nieuchronnego? Nie, jeśli z wiarą wypowiemy, a następnie konsekwentnie zrealizujemy w życiu dalszy ciąg przysięgi małżeńskiej: „Tak mi dopomóż, Panie Boże Wszechmogący, w Trójcy jedyny, i wszyscy święci”. Bo chrześcijańskie małżeństwo to sakrament, czyli przestrzeń działania łaski Bożej. Rzeczywistego działania! W dniu ślubu Chrystus naprawdę staje przy narzeczonych, proponując swoją pomoc i obecność w zdrowiu i chorobie, w dobrej i złej doli, aż do końca życia. Chrystus chce być „tym Trzecim”, który niczego nie rozbija, niczemu nie zagraża, ale wszystkiemu nadaje sens, umacnia w chwilach słabości, próby. Z Jego pomocą możliwe jest (a wręcz pewne!), że minie 10, 20, 50 lat małżeństwa, pojawią się zmarszczki, siwe włosy, choroby, a miłość – jakby na przekór temu, co narzuca ten świat – będzie większa niż w dniu ślubu.

Chrystus się nie myli; nie nakłada na ramiona ludzi ciężarów nie do uniesienia, by następnie ich z nimi zostawić, mówiąc: „Radźcie sobie sami!”. Przeciwnie – jest gotów towarzyszyć ludzkiej miłości, by pomóc dwojgu ludziom wydobyć z niej to, co najpiękniejsze, najbardziej wartościowe. Odkrycie, że małżeństwo to sakrament, czyli przestrzeń spotkania męża i żony (razem, we dwoje!) z Chrystusem, to „być albo nie być” jego trwałości i szczęścia. **n**

# Człowiek Bożej harmonii

O pięknie osobowości i bogactwie ducha kard. Stefana Wyszyńskiego oraz o tajemnicy jego wewnętrznej siły rozmawiamy z o. prof. Zdzisławem Kijasem, franciszkaninem konwentualnym.

.. **Łukasz Krzysztofka: Na czym polegała funkcja relatora, którą pełnił Ojciec w czasie procesu beatyfikacyjnego kard. Wyszyńskiego?**

**O. Zdzisław Kijas:** Relator kieruje pracami osoby piszącej *Positio* – dokument o heroicznosci cnót. Ponadto czuwa nad tym procesem, aby nie powstał błąd, i później daje pozwolenie na drukowanie *Positio*. Relatora wyznacza Kongregacja Spraw Kanonizacyjnych. Najprościej rzecz ujmując – relator jest niczym promotor, tyle że nie magistranta czy doktoranta, a postulatora.

.. **Co było dla Ojca najbardziej zaskakujące w czasie tej pracy?**

Przed rozpoczęciem procesu wiedziałem, że kard. Wyszyński był wielkim księciem Kościoła i mężem stanu. Kiedy jednak zacząłem słuchać świadectw osób, które go dobrze znały, nie zobaczyłem spiżowej postaci, wykonującej swoją pracę bez względu na to, co się wokół niej dzieje. Dostrzegłem, owszem, człowieka zdecydowanego, który wie, czego chce, i jednocześnie pozwala, by wypowiedzieli to inni. Przede wszystkim jednak zobaczyłem osobę ciepłą i wrażliwą, mającą w sobie jakiś rodzaj harmonii wpływającej na otoczenie. Na procesie prymas Wyszyński „pojawił się” jako osoba wewnętrznie bogata.



Archiwum o. Zdzisława Kijasa

.. **Co Ojciec ma na myśli?**

Poznałem pięknego człowieka, bogatego w swoim doświadczeniu, w swoich przeżyciach, w swojej wrażliwości estetycznej, duchowej i ludzkiej. Nie był to tylko książę Kościoła czy osoba mająca świadomość ciągnącej na niej odpowiedzialności, ciągle śledzenia czy podejrzliwości wobec komunistów. Była to wyjątkowa osobowość, człowiek, który zadziwiał tych, którzy się z nim zetknęli.

.. **W książce *Wyszyński. 40 spojrzeń* zwraca Ojciec uwagę na kwestię godności człowieka, która mocno wybrzmiewa w tekstach kard. Wyszyńskiego. Dlaczego prymas kładł na nią tak wielki nacisk?**

Powodów było wiele. XX wiek doświadczył ludzkość najbardziej przez upodlenie człowieka, śmierć i prześladowania. Dla Wyszyńskiego nauka społeczna była niezwykle ważna i od początku się nią interesował. Godność odkrywał najbardziej w wierze. Pamiętał o niej i odnajdywał ją nie tylko u prześladowanych, ale też u prześladowców. Zawsze odnosił się z szacunkiem do wszystkich – nawet

**O. prof. Zdzisław Kijas**

profesor nauk teologicznych, postulator generalny spraw kanonizacyjnych Zakonu Braci Mniejszych Konwentualnych, w latach 2010-20 relator Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych w Watykanie

do władz komunistycznych czy tych, którzy nie do końca byli do niego przyjaźnie nastawieni, a później go aresztowali. Widział w nich cząstkę Boga. Było to dla niego motorem jego ufności i pogody życia oraz głębokiego przekonania, że w godności człowieka można widzieć przyszłość.

.. **Skąd kard. Wyszyński czerpał siłę – nawet w czasie 3-letniego uwięzienia – do zachowania wolności ducha?**

Siłą i światłem była dla niego modlitwa. Jednym z pierwszych gestów, które uczynił, kiedy został uwięziony, było narysowanie na ścianie celi drogi krzyżowej. Stworzył pewien rodzaj wizualizacji obecności Boga. Dla Wyszyńskiego modlitwa była czymś naturalnym. On nigdy nie czuł się osamotniony. Nawet jeśli był bardzo często samotny, to nigdy nie czuł się

opuszczony. Pokazują to jego *Zapiski więzienne*, w których widać, że prowadził bardzo intensywny dialog z Bogiem.

### .. Czy prymas Wyszyński się bał?

Chciał zachować pewien rodzaj lęku przed Bogiem, żeby nie zwątpić, nie wypaczyć tego, czego Bóg od niego oczekuje, nie zbłądzić z obranej drogi. Owocem tego lęku przed Bogiem było później odważne *Non possumus*, stwierdzające, że trzeba się bardziej obawiać Boga niż ludzi. Odczuwał więc lęk, ale nie jako rodzaj postawy, która paraliżuje, nie rozwija, zamyka człowieka w sobie, czy lęk, który rodzi się przez zazdrość. On czuł lęk jako wyraz szacunku dla prawa Bożego, rodzaj bojaźni Bożej w odniesieniu do autorytetu Boga – wyższego nad swój i nad każdy autorytet ziemski.

.. **Powiedział Ojciec, że kard. Wyszyński odnosił się z szacunkiem nawet do największych wrogów. Np. po śmierci Bolesława Bieruta, kiedy modlił się za niego uwięziony w Komańczy...**

Tak. Zanotował wtedy w *Zapiskach...*, że nawet jeżeli Bierut względem niego postąpił w sposób nie do końca słuszny i sprawiedliwy, to jednak był to dobry i inteligentny człowiek, który szukał dobra narodu. Wyszyński potrafił wyróżnić to, co jest w sobie w człowieku, czyli jego godność, którą ma rozwijać. Jednocześnie przypominał, że mamy czynić wszystko, aby korygować swoje niewłaściwe postawy.

.. **W książce napisał Ojciec, że dla prymasa chlebem powszednim była wdzięczność...**

Uważam, że wdzięczność jest niezwykle wielką cnotą człowieka. Sprawa, że w istocie człowiek nigdy się nie starzeje, duchowo nie usycha, nie jest zazdrosny, zgorzkniały, bo odkrywa w swoim życiu tyle elementów, za które potrafi być wdzięczny i które zachęcają go na nowo do życia. Wyszyński podkreślał to w ostatnich dniach, kiedy leżał na łożu śmierci. Wspominał wtedy wszystko, co go spotkało i dziękował za to.

*Dla Wyszyńskiego życie nie zawęzło się tylko do granic materii.*

*On miał przed sobą wizję nieba,*

*która nie limituje obszaru*

*i nie stawia granic, nie rodzi lęku*

*czy strachu przed tym, co będzie.*

.. **W czym kard. Wyszyński był podobny do św. Józefa – patrona tego roku w Kościele?**

Charakterystyczną cechą św. Józefa jest bycie opiekunem Syna Bożego i Jego Matki Maryi. Myślę, że Wyszyński ma sporo z bycia opiekunem. Kiedy był w Laskach, potem podczas Powstania Warszawskiego czy po wojnie – widzimy jego ojcowskie i opiekuńcze rysy. Przyłgął do niego termin „Ojciec”. Często sam się tak określał. Typowy, zarówno dla św. Józefa, jak i dla Wyszyńskiego, jest aspekt ojcostwa i odpowiedzialności.

.. **Wielu ludzi nazywało go Ojcem...**

Tak, ale został tak nazwany nie tylko urzędowo. Z ojcostwa Wyszyńskiego rodziło się wielkie poczucie odpowiedzialności za Kościół i za tych, dla których Pan uczynił go pasterzem i biskupem. Cecha odpowiedzialności jest typowa dla kochającego ojca. Myślę, że darem Opatrzności jest fakt, iż beatyfikacja odbędzie się w Roku św. Józefa.

.. **Czego w czasie pandemii możemy się nauczyć od kard. Wyszyńskiego?**

Wyszyński to patron sytuacji po ludzku beznadziejnych. Żył w czasach, które wielokrotnie w ludzkim odczuciu były beznadziejne. A wychodził z nich zwycięsko. Wyszyński to człowiek, który nigdy nie stracił nadziei i ufności w to, że może być lepiej – bo ciągle marzył o niebie. Dla niego życie nie zawęzło się tylko do granic materii. On miał przed sobą wizję nieba, która nie limituje obszaru i nie stawia granic, nie rodzi lęku czy strachu przed tym, co będzie, bo ostatnie słowo należy zawsze do Boga. **n**

REKLAMA



## Odkryj duchowe piękno Prymasa Tysiąclecia!

Dzięki tej lekturze zobaczysz:

- co kryło się za niezłomnością Prymasa,
- jak radził sobie w sytuacjach trudnych,
- jakie wartości i zasady sprawdzają się zawsze,
- jak wiele Ty możesz się od niego nauczyć!

Wartościowa i merytoryczna lektura, która pomoże Ci w duchowym przygotowaniu do beatyfikacji Prymasa. Autor – jako znawca duchowości i relator procesu beatyfikacyjnego Prymasa – ukazuje krok po kroku całe jego duchowe piękno.


264 strony  
format 146x235 mm, oprawa twarda  
~~cena 49,90 zł~~ **34,93 zł**  
format 129x208 mm, oprawa miękka  
~~cena 34,90 zł~~ **24,43 zł**  
Zamówienia tel. 12 428 32 40, 725 505 610 [www.bratnizew.pl](http://www.bratnizew.pl)



**BRATNI ZEW**  
Wydawnictwo Franciszkanów

**Nie przegap okazji! Z kodem NIEDZIELA rabat -30%!**




# Maraton przez 30 sanktuariów

Każdego dnia maja z polecenia papieża w jednym z sanktuariów maryjnych na świecie był odmawiany Różaniec w intencji ustania pandemii.

WINCENTY ŁASZEWSKI

**M**aj dobiega końca. Dzień po dniu pielgrzymowaliśmy przez najpiękniejsze dni roku, wędrując do naszych lokalnych miejsc kultu, by śpiewać cześć Maryi i po raz pierwszy wzywać Ją nowymi imionami. W tym roku Matka Boża stanęła między nami także jako „Matka miłosierdzia”, „Matka nadziei” i „Pociecha migrantów”.

Dla wielu z nas był to szczególny miesiąc, była w nim bowiem jeszcze jedna codzienna wędrownia. Każdego dnia maja z polecenia papieża w jednym z sanktuariów maryjnych był odmawiany Różaniec w intencji ustania pandemii. Mieliśmy tam być razem z całym Kościołem i wspólnie wołać ku niebu. Uczestnictwo umożliwiła nam transmisja za pośrednictwem watykańskich mediów.

## Inicjatywa, jakiej nie zna historia

Ogólnoswiatowy maraton modlitewny biegł przez trzydzieści sanktuariów rozsiansych po całym świecie. Każdego dnia w innym miejscu pukaliśmy Różanicem do bram nieba, prosząc, by Bóg położył kres pandemii.

Kościół czynił stolicą swej oficjalnej modlitwy najróżniejsze miejsca. Czy na tej liście coś szczególnie przykuwa uwagę? Tak, znaczące jest wybranie przez papieża na dzień 15 maja sanktuarium w Medjugorje. Miejsce, z którym wiązało się tyle kontrowersji i nieporozumień, otrzymało papieską pieczęć! Kościół uznał

coś bardziej istotnego niż tamtejsze objawienia: modlitwy tam zanoszone są jego modlitwami, a sprawowany tam kult jest kultem sprawowanym w jego imieniu. I jest on szczególnie owocny.

## Znane i nieznanie stolice ducha

Na liście pojawiają się duchowe stolice starych chrześcijańskich narodów. Są tu angielskie Walsingham, polska Jasna Góra, irlandzkie Knock, francuskie Lourdes, niemieckie Altötting, belgijskie Banneux, portugalska Fatima czy hiszpański Montserrat... Na podobne centra wskazał też papież na innych kontynentach.

Lista nie jest dla nas oczywista – obok znanych sanktuariów pojawiły się nazwy zupełnie dla nas obce. Kto słyszał o Ta'Pinu, Antipolo, Luján, El Cobre? Nawet nie wiemy, że na Malcie, Filipinach, Argentynie, Kubie leżą maryjne różańcowe perły...

Każde z tych miejsc ma swoją świętą historię, każde ma swoje owoce, każde jest Bożym znakiem.

Wyberzmy się chociaż do dwóch świątyń wybranych przez papieża na miejsca ogólnokościelnego Różańca. Poznajmy Vailankanni i Aparecidę.

## Trzy razy Vailankanni

Bazylika Matki Bożej Dobrego Zdrowia powstała na miejscu objawień, które cechuje wyjątkowy fenomen: odnotowano tam trzy zupełnie różne ukazania się Maryi.

Pierwsze ma miejsce w XVI wieku. Mały pastuszek idzie z Vailankanni do oddalonego o 2 godziny drogi Nagapattinam. Chłopiec, który niesie mleko dla swego pana, czuje zmęczenie, siada pod rosnącym przy sadzawce figowcem i zapada w sen.

Kiedy otwiera oczy, widzi przed sobą piękną postać Maryi z Dzieciątkiem na ręku. Prosi

go Ona o odrobinę mleka dla Jezusa. Chłopiec wyciąga naczynie w stronę Matki Bożej. Dziecię pije do syta... Wizja znika.

Pastuszek przybywa do swego chlebobdawcy nie tylko spóźniony, ale i z mniejszą ilością mleka. Na nic zdają się wyjaśnienia... Pan już ma ukarać chłopca, gdy widzi, że mleka w garnku zaczyna przybywać a po chwili wylewa się ono poza brzegi naczynia! Gospodarz każe się zaprowadzić na miejsce objawienia.

Odtąd sadzawkę ludzie nazywają „Zbiornikiem Matki Bożej”.

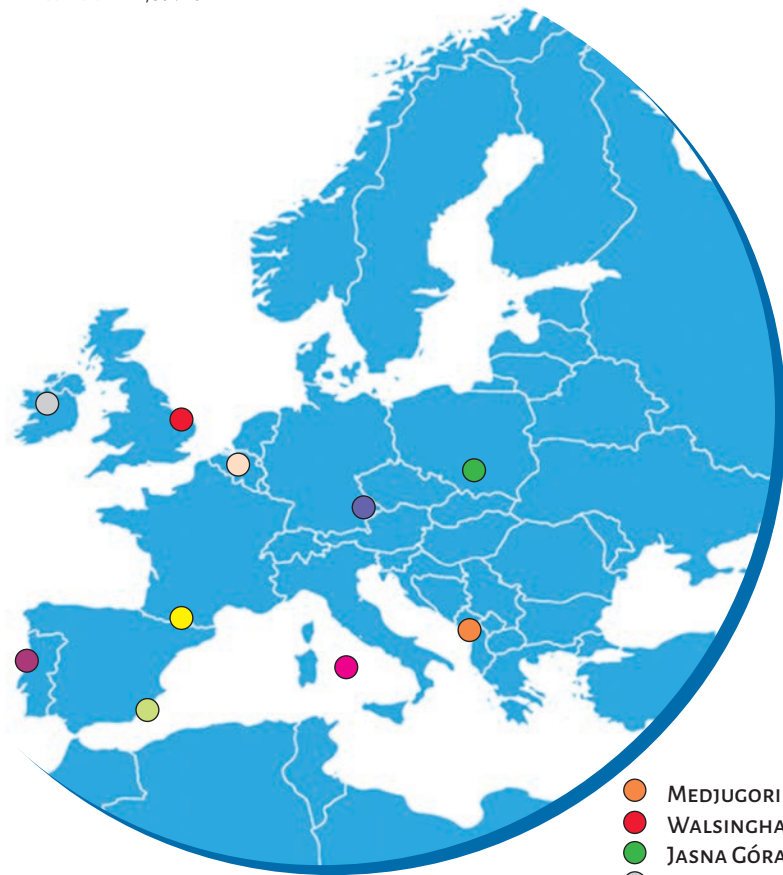
Kilkadziesiąt lat później siedzi w tym miejscu inny ubogi chłopiec. Jest chromy, sprzedaje tu przechodniom maślanek. Pewnego dnia staje przed nim piękna Niewiasta z Dzieciątkiem w ramionach i prosi o odrobinę maślanek. Kiedy Jezus zaspokaja pragnienie, Maryja każe chłopcu udać się do pewnego domu w Nagapattinam i przekazać mieszkającemu tam chrześcijaninowi, że życzy sobie, by w tym miejscu powstała kaplica. Dla dziecka zadanie to jest niemożliwe do wypełnienia, przecież jest kaleką! Nim chłopiec przestaje o tym myśleć, spostrzega, że: jego nogi są zdrowe! Wizja znika.

Ozdrowieniec biegnie do wskazanego przez Maryję domu, a zamieszkujący go człowiek buduje przy „Zbiorniku Matki Bożej” kaplicę. Zaczyna się rozwijać kult „Matki Bożej Dobrego Zdrowia”.

Nastaje XVII wiek. Portugalski żaglowiec zaczyna tonąć podczas sztormu. Marynarze wzywają na ratunek Maryję. Ślubują, że jeśli ocaleją, tam, gdzie przybiją do brzegu, wzniosą kościół na Jej cześć. W tym momencie wiatr cichnie, a statek przybija do brzegu w pobliżu Vailankanni. Żeglarze schodzą na ląd i widzą małą kaplicę wzniesioną na cześć Matki Najświętszej! Wiedzą, że tu mają wypełnić swój ślub. Powstaje piękna świątynia. Za chwilę miejsce to zaczyna się cieszyć sławą cudownego.







- MEDJUGORIE – CHORWACJA
- WALSINGHAM – ANGLIA
- JASNA GÓRA – POLSKA
- KNOCK – IRLANDIA
- LOURDES – FRANCJA
- ALTÖTTING – NIEMIECY
- BANNEUX – BELGIA
- FATIMA – PORTUGALIA
- MONTSERRAT – HISPANIA
- TA'PINU – MALTA
- ANTIPOLO – FILIPINY
- LUJÁN – ARGENTYNA
- EL COBRE – KUBA
- VAILANKANNI – INDIE
- APARECIDA – BRAZYLIA

Tę cudowność potwierdza „objawienie” z 26 grudnia 2004 r. Podczas gdy fala tsunami zalewa wybrzeża Oceanu Indyjskiego i zabija ponad 300 tys. ludzi, przy tej świątyni dwunastometrowa ściana wody wpada na brzeg i się cofa! Oficjalny komunikat miejscowego biskupa podaje: „Wzburzone morze dotarło do głównego wejścia do bazyliki, gdzie umieszczona jest figura Matki Bożej z Vailankanni, a potem cofnęło się, dotknąwszy zaledwie pierwszych schodów prowadzących do głównego wejścia”.

Miejsce Bożego znaku: Maryja chce, by ludzie chromi i chorzy mogli cieszyć się zdrowiem i chwalić Boga. Może im pomóc – przez nas...

### Aparecida – Maryja zdejmuję ludziom kajdany

Jest 1717 r., gubernator okręgu São Paulo i Minas zatrzymuje się w wiosce o nazwie Guaratinguetá. Dla jej mieszkańców jest to wielkie wyróżnienie, dlatego przygotowują wielką ucztę. Potrzeba dużej ilości ryb; mężczyźni ruszają łowić je w rzecze.

Wśród rybaków jest trójka przyjaciół. Rzucają oni swe sieci w jednym miejscu, potem w drugim – bezskutecznie. Kiedy ponownie rzucają sieć, wyławiają małą, pękniętą na pół figurkę Matki Najświętszej. Kiedy chcą znowu zarzucić sieć, jeden z nich woła: „Zarzućmy sieci z wiarą w naszą Panią, która się objawiła, Niepokalana”.

Od tej chwili za każdym razem wyciągają sieci pełne ryb. Najstarszy

rybak skleja figurkę i stawia dla niej kaplicę. Zaczynają się dziać cuda. Najważniejszy ma miejsce ok. 1790 r. Wiąże się on z czarnoskórym niewolnikiem.

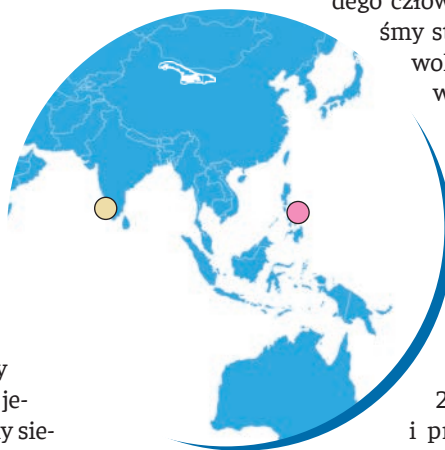
Zbiegły z plantacji trzciny cukrowej młody niewolnik Zacarias nie ma szczęścia. Szybko zostaje schwyty i zakuty w ciężkie łańcuchy. Na szyi zapięto mu szeroką stalową obręcz, połączoną z kajdanami u rąk. Jest świadom, co go czeka – dwieście uderzeń batem. Kto wie, czy przeżyje do końca wymierzonej mu kary... Nieoczekiwanie wszystko potoczyło się inaczej.

Zacarias, mijając kaplicę, prosi, by mógł się chwilę pomodlić przed figurą Maryi. Wtedy staje się cud... Przerazony właściciel patrzy z szeroko otwartymi ustami, jak niewidzialna dłoń zdejmuje z niewolnika ciężkie kajdany, które z hałasem spadają na ziemię. Nie odważa się kazać założyć je zbiegowi na powrót. Wie, kto dał ten znak. To „Nossa Senhora”, która jest nawet ponad nim – panem tych ziem. Pozostaje mu tylko jedno: samemu zapłacić Maryi okup za wyzwolenie niewolnika. Pieniądze (a suma była spora) składa na ołtarzu.

Tamtego dnia w jego posiadłościach wszystko ulega zmianie. Czarni robotnicy nie myślą już o ucieczce. Przywrócono im ludzką godność i choć nie wrócono formalnie wolności, to przecież zaczęli żyć jak ludzie wolni...

Aparecida podkreśla godność każdego człowieka. Woła, że jesteśmy stworzeni, by żyć jako wolni. Maryja chce nas wyzwolić z każdej niewoli, byśmy żyli dla Boga.

Tak, majowe papieskie zaproszenie nie straciło nic ze swej aktualności. Czekajcie nas inny maraton: poznanie kolejnych 28 świątych miejsc i przyjęcie ich przesłania.



# Teologia nie jest starą panną

Akademia Katolicka w Warszawie to uczelnia teologiczna, w której poznaje się Boga, uczy się Nim żyć i która przygotowuje do służby Bogu w Kościele – mówi jej rektor **ks. prof. Krzysztof Pawlina**.

**.. Andrzej Tarwid: Czy współczesnemu człowiekowi potrzebna jest jeszcze teologia?**

**Ks. prof. Krzysztof Pawlina:** Teologia jest jednym z obszarów ludzkiego namysłu szukającego prawdy. Prawda o wszechświecie jest przez człowieka odkrywana kilkoma drogami. Istnieją nauki przyrodnicze opisujące materię, prawa fizyki zgłębiające to, co można odkryć i potwierdzić doświadczeniem. Wyniki badań empirycznych wymagają jednak interpretacji. Sfera interpretacji jest czymś więcej niż empirią. Wymaga uruchomienia dodatkowych mechanizmów, tworzenia hipotez, modeli. W rozwoju nauki znalazło się zatem miejsce dla filozofii, etyki, a nawet futurologii. Wszystkie te nauki poszerzają granice naszego myślenia.

**.. Gdzie w tym wszystkim jest miejsce dla teologii?**

Teologia, podobnie jak inne nauki, próbuje znaleźć prawdę o wszechświecie, o człowieku. Nie odrzuca empirii. Stwierdza jednak, że człowiek jest częścią większego planu stworzonego przez większą istotę. Ten plan nazywamy stworzeniem, a istotę – Stwórcą, Bogiem czy jak chcą filozofowie – Absolutem, Pierwszą Przyczyną. Teologia szuka zatem odpowiedzi na pytanie, czy jesteśmy – jak napisał André Frossard – przypadkową kałużą kosmicznego błota, czy też celową, zaplanowaną częścią kosmosu.

**.. Gdyby Frossard żył dzisiaj, zostałby poproszony o to, aby w wywodach o teologii uwzględnić kontekst pandemii. Czy, zdaniem Księdza Profesora, COVID-19 był dla świata**

**„potknięciem o kamień” czy też zmieni w nim coś na trwałe?**

COVID-19, jak każde wielkie zagrożenie, sprawił, że wielu ludzi bardziej namacalnie musiało się zmierzyć z dwoma problemami. Pierwszy to problem śmierci i przemijania. Wielu kogoś straciło. Wielu też zaczęło się lękać o swoje zdrowie i życie. W takiej sytuacji jesteśmy bardziej skłonni zastanawiać się, w czyich rękach spoczywa nasze życie, czy też kto może nam pomóc. Biblia i teologia potwierdzają, że jesteśmy w rękę Boga. Jednocześnie Pan Bóg zaprasza nas do wielkiej mądrości w zagospodarowywaniu świata. Nasze pragnienie wolności spotyka się z takim szacunkiem ze strony Pana Boga, że wiele rozwiązań pozostawia On w naszych rękach.

**.. A jaki jest drugi problem?**

Epidemia zatrzymała nasze zakupy i konsumpcję. Wielu z nas mogło dzięki temu odkryć, jak wiele życiowego zadowolenia czerpiemy z konsumpcji. Gdy jej zabrakło, poczuliśmy się sfrustrowani, niespokojni i nieszczęśliwi. Teologia, choć nie tylko ona, przekonuje nas o tym, że istnieją o wiele większe i poważniejsze źródła radości niż proste mechanizmy konsumpcji.

Nie można jednak zmienić swojej natury z dnia na dzień. Teologia jest więc mądrością, która cierpliwie próbuje nam ukazać inną perspektywę życia. Ale to od nas zależy, czy chcemy się wsłuchać w jej głos czy też z trwogą oczekiwać kolejnych komunikatów o ograniczeniach społecznych i ekonomicznych.

**.. Wskazywanie innej perspektywy życia oznacza, że teologia jest waż-**

**na „tu i teraz” oraz dla każdego człowieka. Tymczasem krytycy mówią, że obecnie teologia jest nauką jedynie dla miłośników historii...**

Teologia zdecydowanie jest nauką ponadczasową. Niezależnie od tego, czy to epoka kamienia łupanego czy epoka podboju Układu Słonecznego, ludzie będą chcieli znaleźć odpowiedź na pytania: kim jest człowiek? Czy czeka mnie drugie życie? Czy moje wybory, moja moralność będą miały znaczenie dla mojej przyszłości? Dzięki teologii możemy inaczej układać swoje wartości i dokonywać bardziej duchowych wyborów.

**.. Dzisiaj wszyscy patrzą z nadzieją na medycynę, na badania, na rozwój gospodarki. A jak może nam pomóc uczelnia teologiczna taka jak Akademia Katolicka w Warszawie?**

W czasie pandemii nie wszyscy potrafiliśmy udźwignąć ciężar tych przykrych doświadczeń. Ujawniły się problemy, słabości charakteru, bezradność wychowawcza, konflikty rodzinne, a nawet zwątpienia w wierze. Chyba nie można przejść nad tym do porządku dziennego. Teologia nie obiecuje, że życie będzie łatwiejsze, ale że człowiek może być silniejszy.

Akademia Katolicka w Warszawie (AKW) proponuje paletę projektów, które mogą się przydać w odpowiedzi na to, co się wydarzyło.

**.. Przykład?**

AKW proponuje teologię życia. Powstaje więc Szkoła duchowości chrześcijańskiej, trwająca 2 lata. To przestrzeń do odbudowywania w sobie ducha, znalezienia sposobu na rozwój życia duchowego. Inny projekt: Teologia dla zabieganych to z kolei przestrzeń szukania odpowiedzi choćby na trudne pytania o Boga w czasie pandemii czy o aktualność nauczania Kościoła. Podsumowując, można powiedzieć, że AKW to uczelnia teologiczna, a więc uczelnia,



Archiwum AKW

**Dzięki teologii możemy inaczej układać swoje wartości i dokonywać bardziej duchowych wyborów – mówi ks. prof. Krzysztof Pawlina (w środku)**

gdzie poznaje się Boga, uczy się Nim żyć i która przygotowuje do służby Bogu w Kościele.

**.. Wcześniejsza nazwa uczelni to Papieski Wydział Teologiczny w Warszawie. Czy po zmianie nazwy na AKW uczelnia ma plany rozwojowe, czy tylko utrwała to, co już było?**

W Collegium Bobolanum powstaje kierunek politologii. W Collegium Joanneum na wydziale Sztuki i Kultury Chrześcijańskiej powstają dwa nowe kierunki. Pierwszy z nich to edukacja muzyczna. Chcemy kształcić nauczycieli muzyki i muzyków kościelnych – dwa w jednym. Innymi słowami, nasi absolwenci: organiści, dyrygenci, śpiewacy będą mieli uprawnienia do nauczania muzyki w szkole. Chodzi o tworzenie środowiska kultury chrześcijańskiej w środowiskach lokalnych. Organista i nauczyciel muzyki w szkole to przenikanie się dwóch światów, to ewangelizacja przez kulturę.

Drugi projekt dotyczy sztuki i piękna w katechezie. To propozycja dla katechetów, której celem jest wzbogacenie języka przekazu.

**.. Dlaczego na teologii o pięknie?**

Mówimy, że atrybutem Boga jest piękno. Dzięki niemu możemy odkrywać, kim jest Bóg. Z zachwytu pięknem rodzą się pytania. Tadeusz Różewicz napisał, że „każdy obraz jest myślącą myślą. Każdy obraz jest wstrzymanym oddechem, jest otworzeniem na nieskończoność, która zaczyna się zaraz pod powierzchnią”. Chodzi właśnie o tę powierzchnię. Bóg nie kryje się tylko w formułach teologicznych i rytuałach. Co więcej, słowo nie zawsze ma największą siłę ujawniania.

**.. Co więc ma jeszcze „siłę ujawniania”? I dlaczego nie wystarczą słowa?**

Żyjemy w czasach przesiewania słów. Sztuka, malarstwo, piękno są chyba dobrym sposobem dotykania duszy i wyobraźni człowieka. Piękno ma wiele twarzy, które chcemy po kolei poznawać. Zaczniemy od odkrywania go w sztuce i malarstwie. Poszukiwanie nowego języka przekazu jest propozycją takiego nauczania o Bogu, które pozwala odkryć Niedostrzeżonego.

**.. Kogo zatem w mury AKW zaprasza jej rektor?**

Akademia Katolicka w Warszawie staje na skrzyżowaniu myśli, poszukiwań, wątpliwości i tęsknoty za Bogiem. Tu znajdziecie lekcje patrzenia na życie, wgląd w swoje serce i poznanie metody obudzenia człowieka zdrętwiałego. Chcemy dać wam to, co pozwoli szczęśliwiej, mądrzej i lepiej żyć.

*Teologia szuka odpowiedzi na pytanie, czy jesteśmy – jak napisał André Frossard – przypadkową kałużą kosmicznego błota czy też celową, zaplanowaną częścią kosmosu.*

Nie jest to uczelnia wyłącznie dla młodych. Właściwie to uczelnia dla ludzi dorosłych, studentów drugiego kierunku, dla tych wszystkich, którzy nie zgadzają się na przeciętność – w parafii, w swojej rodzinie, na pustkę duchową w sobie. **n**



Uczniowie szkoły w Jeevodaya, która działa dzięki lekarce z Polski

Zdjęcia: www.jeevodaya.org

# Imadła Boga

Pisać o człowieku znanym i szanowanym to zadanie karkołomne. Pisać niebanalnie i prawdziwie – rzecz niemożliwa. Mimo wszystko się pokuszę.

ELŻBIETA POŁOMSKA

**M**ummy Ji zajmuje się, poza leczeniem, wszystkim innym. Ale przede wszystkim jest obecna. Ma czas, rozmawia, rozwiązuje problemy. Opatruje rany duchowe. Niewiasta mężna...

## Doktor Helena Pyz...

... to lekarz w Ośrodku Rehabilitacji dla Trędowatych Jeevodaya w Indiach. Nazwa „Jeevodaya” oznacza w sanskrycie „Świt Życia”. Ks. Adam Wiśniewski, pallotyn, który pół wieku temu zorganizował w środkowych Indiach ten Ośrodek pragnął, by dzieci osób trędowatych miały szansę na lepszą przyszłość dzięki edukacji. Wraz z s. Barbarą Birczyńską zorganizował nauczanie początkowe. Najpierw pierwsze klasy szkoły podstawowej. Po wstępnej edukacji uczniowie, którzy ukończyli już V klasę, uczyli młodszych kolegów.

Dopiero potem, po jego śmierci, utworzono liceum – do XII klasy, w którym teraz edukację można zdobywać aż do matury. Ośrodek pełni swoją posługę edukacyjną i lekarską charytatywnie i bezpłatnie. Dzieło założyciela od ponad 30 lat kontynuuje dr Helena Pyz.

## Dramat bez końca

Warto wiedzieć, że w Indiach los trędowatych i ich rodzin jest dramatyczny. Patrzymy na to ze zdumieniem i szokiem. Nic się nie zmieniło w tej kwestii od czasów biblijnych. A przecież trąd jest całkowicie uleczalny. Istnieją powszechnie dostępne leki, więc w porę zdiagnozowany i prawidłowo leczony nie pozostawia żadnych śladów na ciele. Gorzej z duszą.

Hinduscy lekarze nie będą leczyć takich ludzi i ich dzieci, bo nawet gdyby z dobrego serca to zrobili, utracą innych pacjentów. Zdrowe dzieci trędowatych rodziców nie będą przyjmowane do szkół, bo nikt nie zechce koło nich siedzieć, ani w ławce, ani w klasie. Rodzice innych dzieci nie życzą sobie tego. Prędzej czy później zabraliby swoje pociechy z takiej szkoły.

Ośrodek Jeevodaya jest więc jedynym miejscem, które daje nową szansę i pozwala normalnie żyć tym

ludziom, którzy przybywają tu z różnych stron Indii. Poziom nauczania jest wysoki, a nauczanie bezpłatne.

Doktor Helena jest tam jedynym lekarzem. Byli inni, różni. Przyjeżdżali na dłużej, ale uciekali po miesiącu. Przyjeżdżali rozradowani, pełni entuzjazmu, a rozbijali się o mur zwykłych obowiązków i codzienności.

Ta dzielna kobieta nigdy nie załamuje rąk. Po ogłoszeniu pandemii, rok temu, mogła – jak wszyscy rodacy po akcji polskiego rządu – wrócić do kraju. Nie wahała się ani chwili. Została. Tu jest jej dom, tu są jej dzieci, adoptowane, wychowywane i kochane jak własne. Czy mogłaby je opuścić? Pandemia bardzo pogłębiła ich wykluczenie edukacyjne. Jej podopieczni, niestety, nie mogą uczestniczyć w prowadzonych zdalnie zajęciach. Nie mają podstawowego sprzętu, a dla wielu nawet opłacenie zasięgu internetu jest zbyt kosztowe. Stąd właśnie akcja „Tablet dla dzieci trędowatych”.

## Rodacy, pomóżcie!

Jest ona przeznaczona dla uczniów pięciu najstarszych klas szkoły w Jeevodaya, z których większość uczy się w czasie pandemii dzięki pożyczonym telefonom komórkowym.

W takiej właśnie sytuacji pani doktor zdecydowała się na trudny krok. Poprosiła rodaków o pomoc dla swoich dzieci, które od początku pandemii ani razu nie usiadły w szkolnej ławce. Ich edukacja jest prawdziwą trampoliną do lepszego życia. Większość uczniów to pierwsi członkowie rodzin, którzy potrafią czytać i pisać.

– Najbiedniejsi ucierpieli w pandemii najbardziej – mówi doktor Pyz i prosi o pomoc. Dodaje: – Czy można próbować nakarmić dziś człowieka, a nie troszczyć się o jego jutro? Właśnie edukacja jest naszą troską, szczególnie na czas po pandemii. Nie możemy pozwolić, żeby ta najbiedniejsza część społeczeństwa ponownie zapadła się pod ziemię. My tu nie tylko żywiliśmy, odziewaliśmy i leczylimy, ale też dawaliśmy szansę na poprawę bytu w przyszłości. Teraz potrzebujemy pomocy.

Doktor Pyz podkreśla też, że żadna złotówka, którą dodatkowo uda się zebrać, na pewno się nie zmarnuje. Zostanie przeznaczona na zakup żywności oraz pomocy naukowych dla uczniów z młodszych klas. Pandemia bowiem przyczynia się do rozwoju różnych społecznych patologii, m.in. przynosi wielką biedę. Ceny ryżu, który w Indiach jest podstawą żywienia, już poszybowały w górę.

Dzięki zaskakującej hojności Polaków zrzutka zgromadziła już ok. 100 tys. zł. Tablety zostały zamówione i niebawem trafią do szkoły. Plan jest taki, by otrzymała je co najmniej setka uczniów, którzy obecnie przebywają we własnych domach, w odległości nawet 18 godzin pociągiem od Jeevodaya. Dzięki już zebranych pieniądзом udało się zawrzeć przedwstępną umowę z dostawcą na 125 tabletek i kart SIM. Na specjalną prośbę dr Pyz w tabletach zostaną fabrycznie wgrane


blokady niepożądanych stron i programów.

### Portret kobiety niezwyklej

Jeevodaya to ośrodek, osada, własność trędowatych i ich rodzin, założony przez księdza i lekarza w jednej osobie. Wiadomość o umierającym założycielu – ks. Adamie Wiśniewskim doktor Helena usłyszała na imieninach od znajomego księdza. W ciągu kilku minut podjęła decyzję: „Skoro nie ma nikogo lepszego, ja pojadę...”. Świadomość, że bez lekarza pozostanie kilka tysięcy chorych ludzi, poraziła ją i zadziałała na wyobraźnię. Doktor Pyz sama jest osobą niepełnosprawną, po przebytej w dzieciństwie chorobie Heinego-Medina. Jako lekarz rejonowy miała w środowisku pacjentów opinię doktora dociekliwego i sumiennego, takiego, który „nie bierze”... Po wielu perypetiach i trudnościach stanęła samotnie w Indiach. Jeszcze chodziła o kulach, a po 25 latach musiała zacząć korzystać z wózka inwalidzkiego.

Nigdy nie zaniehbując swych powinności i obowiązków lekarskich, stała się Mummy Ji dla wszystkich. Mówi się do niej: Mamo, oddaje pokłon do stóp zgodnie z miejscowym zwyczajem, obdarza szacunkiem i uznaniem. Mummy Ji zajmuje się, poza leczeniem, wszystkim innym. Jest szefową wszystkich szefów, menadżerką, opiekunką wolontariuszy, przydzielająca zadania współpracownikom, z których większość to miejscowi wyleczeni trędowaci. Ma pieczę nad szkołą w ośrodku. Przyjmuje praktykantów. Ale przede wszystkim jest obecna. Ma czas, rozmawia, rozwiązuje problemy. Doktor Helena mimo specjalizacji z interny wykonuje zawód lekarza w renesansowym stylu: jest internistą, specjalistą od trądu, ginekologiem i położnikiem, pediatrą, gastrologiem, chirurgiem i kardiologiem... Leczy serca – nie tylko chore, lecz i te złamane. Opatruje rany cielesne, wykonuje samodzielnie drobne zabiegi i operacje. Zbiera chorych niemal z ulicy, przyjmuje podrzuczone do ośrodka niemowlaki. Opatruje rany duchowe. Zdarza się, że na wyraźną prośbę przygotowuje kogoś do sakramentu chrztu.

\*\*\*

Niewiasta mężna. Doktor Helena – przemierzająca cierpliwie na swoim wózku inwalidzkim teren ośrodka, znająca wszystkich po imieniu, mająca zawsze otwarte ramiona dla wszystkich dzieci, które garną się do niej, siadają na kolanach, a ona trzyma je mocno... Często śmieje się, że są mocne i twarde jak imadła. Imadła Boga – imadła Dei. 

„Tablet dla dzieci trędowatych”:  
[zrzutka.pl/697cc7](http://zrzutka.pl/697cc7)

Dr Helena Pyz  
z jednym ze swoich  
podopiecznych





## Klimat demograficzny

W 2020 r. na Półwyspie Apenińskim urodziło się tylko 404 tys. dzieci, a zmarło 746 tys. osób. Papież Franciszek, który przemawiał na konferencji poświęconej włoskiej demografii, podkreślił: – Dane wskazują, że większość młodych ludzi chce mieć dzieci, jednak ich marzenia o nowym życiu (...) napotykają „zimę demograficzną”.

Działania pronatalistyczne są we włoskim planie odbudowy, w który politycy chcą wpompować 220 mld euro. Bardzo ważny jest stopień zastępowalności matek przez córki, a ten maleje jeszcze szybciej.



## Nowy „lider” prześladowań

Bliski Wschód nie jest już największym światowym epicentrum prześladowań chrześcijan – coraz gorsza sytuacja jest w Afryce, a z niej na pierwszy plan wysuwa się Nigeria. W 2020 r. poziom przemocy względem wyznawców Chrystusa w tym kraju wzrósł o jedną trzecią.

Nigeria jest odpowiedzialna za aż 91% morderstw na chrześcijanach, które odnotowuje się na całym świecie. Skąd taka trudna sytuacja w tym najludniejszym afrykańskim państwie? Od dekady w siłę rośnie tu fundamentalistyczne ugrupowanie Boko Haram. Islamiści bezwzględnie atakują chrześcijan od 2010 r. Groźna pod tym względem sytuacja jest również w Kenii, Somalii i sąsiednich krajach. Tu także w siłę rosną fundamentaliści i są coraz większym zagrożeniem dla wyznawców Chrystusa. Taktika eksterminacji chrześcijan jest prosta: na odludziu ekstermiści zatrzymują autobusy, oddzielają chrześcijan od wyznawców innych religii i strzelają. **/PR**



## Kłopoty katolickich szkół w USA

Pandemia sprawiła, że wielu rodziców katolickich szkół w USA nie stać na opłacenie czesnego. W ostatnim roku przestało funkcjonować ok. 209 na blisko 6 tys. placówek. Zmniejsza się też liczba uczniów – w bieżącym roku szkolnym o 6,4%. Eksperci przewidują, że w te wakacje niektóre szkoły będą musiały zamknąć swoje podwoje.



## Watykan studzi emocje

Joe Biden jest praktykującym katolikiem, ale jednocześnie, jak mówi w Ameryce, jest „pro-choice”, czyli za zabijaniem nienarodzonych. Sprawa ta była żywa, gdy Biden był wiceprezydentem za czasów Baracka Obamy, ale przybrała na sile od listopada ub.r., gdy wygrał amerykańską generalną elekcję. Część amerykańskich hierarchów uważa, że nie należy udzielać Bidenowi Komunii św. Niemała grupa jest jednak przeciwnego zdania i, jak mówi, niechętnie chce używać rzeczy świętych w politycznej walce. Sprawa tak narzmiła, że biskupi chcieli w tej kwestii głosować na zebraniu plenarnym. Poinformowali o tym zamiarze Watykan. List kard. Luisa Ladarii jest reakcją na tę zapowiedź. Krótko mówiąc, Kongregacja Nauki Wiary sugeruje ostrożność. „Mylące byłoby, gdyby powstało wrażenie, że aborcja i eutanazja stanowią jedyne poważne kwestie katolickiej nauki moralnej i społecznej, które wymagają najwyższego poziomu odpowiedzialności ze strony katolików” – napisał prefekt watykańskiej kongregacji.



## Oczami Kościoła

Jak obecny konflikt Izraela i Palestyny widzi Kościół w Ziemi Świętej? Swoją postawę wyraził on w słowach abp. Pierbattisty Pizzaballi. Oczywiście, Kościół jest mocno zaniepokojony skalą konfliktu, dla którego zapalnikiem było wysiedlenie przez izraelskie władze kilku arabskich rodzin. Hierarcha przewiduje, że szybko się on nie skończy, bo skala starcia jest zbyt duża, a zadane rany są zbyt głębokie. Tak naprawdę jednak doprowadziła do niego pogardliwa polityka prawicowego rządu izraelskiego w ostatnich latach. Zdaniem abp. Pizzaballi, trudno liczyć na pomoc zagranicy, która dziś ma inne problemy, związane przede wszystkim z pandemią. Zresztą do trwałego pokoju mogą doprowadzić tylko działania po obydwu stronach konfliktu, a nie projekt narzucony z zewnątrz. Niepokoi także bardzo trudna sytuacja chrześcijańskich rodzin, związana nie tylko z samym konfliktem, ale również z niałałowymi warunkami ekonomicznymi wywołanymi długim zamrożeniem ruchu pielgrzymkowego.

film  
telewizja  
muzyka

# niedziela z kulturą


recenzje  
teatr  
rozrywka



## Czy wiecie, że...

...w stolicy Kuby znajduje się gigantyczna figura Chrystusa, która przetrwała rewolucję, prześladowania chrześcijan i trzykrotne uderzenie pioruna? Posąg, zwany Chrystusem z Hawany, odsłonięto 24 grudnia 1958 r. Wiąże się z nim burzliwa historia.

Idea wzniesienia posągu zrodziła się w samym środku rewolucji kubańskiej i, jak głosi miejska legenda, stała za nią żona ówczesnego dyktatora Fulgencja Batisty. Zaledwie 15 dni po odsłonięciu monumentu Hawana została zajęta przez wojska rewolucyjne Fidela Castro. Nowy dyktator, jako zagorzały ateista i zdeklarowany komunista, rozpoczął trwające dekady represje religijne, które nie ominęły też gigantycznego posągu. Miejsce jego położenia zostało uznane za strefę wojny i skrzętnie odseparowane od kubańskich chrześcijan. Przez kolejne 33 lata mogli oni jedynie z odległości obserwować, jak posąg coraz bardziej zasłania bujna flora. Dopiero po upadku ZSRR, protektora reżimu Castro, prześladowania religijne na Kubie zelażały, a socjalistyczne władze wyspy umożliwiły dostęp do figury.

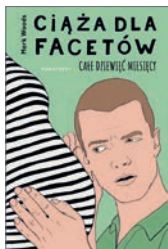
Chrystus z Hawany ma 20 metrów wysokości i waży blisko 320 ton. Został wyrzeźbiony w najlepszym białym marmurze, który pochodzi ze słynnych kamieniołomów Carrara w Toskanii. Monument wykonała kubańska artystka Jilma Madera. Rzeźbienie posągu zajęło jej blisko 2 lata. Gotowa statua została przetransportowana z Włoch na Kubę w 67 elementach, które uprzednio zostały pobłogosławione przez papieża Piusa XII. 

IRENEUSZ KORPYŚ

## książka

## Ciężary ciąży

☞ **Ciąża dla facetów. Całe dziewięć miesięcy**  
Mark Woods



Większość książek o ciąży została napisana dla mam, bo to na nie spadają prawie wszystkie ciężary związane z ciążą. Tylko pozornie – dowodzi Mark Woods. Przecież faceta trzeba przeprowadzić przez 9 miesięcy radości, strachu i powiększającego się brzucha małżonki! Ta książka jest specjalnie dla płci męskiej. Autor podzielił ją na rozdziały odpowiadające kolejnym miesiącom ciąży. W trakcie oczekiwania na narodziny pierwszego dziecka sam czytał poradniki podzielone na tygodnie, co wymagało obcowania z coraz większymi liczbami – do obliczeń brakowało mu palców i rąk... Książka Woodsa jest rzeczowym, a zarazem zabawnym i łatwo przyswajalnym poradnikiem. **/j.k.**

## książka

## Plany wojny

☞ **Na Zachód po trupie Polski**  
Bogdan Musiał



„Dokumenty odnalezione w moskiewskich archiwach nie dają wątpliwości: od lat 20. XX wieku Związek Sowiecki szykował się do rozprawy z Europą Zachodnią, a potem z resztą świata” – napisał prof. Bogdan Musiał. Wybuch Wielkiego Kryzysu w 1929 r. przyspieszył te przygotowania. W 1930 r. Michaił Tuchaczewski opracował koncepcję wojny niszczycielskiej przeciwko Zachodowi. Przewidywano użycie ogromnej liczby żołnierzy i sprzętu. Tuchaczewski przekonał do tego Stalina i od 1931 r. Armia Czerwona była rozbudowywana, czemu zostały podporządkowane cała gospodarka i życie społeczne ZSRR. Przygotowania do ofensywy na Zachód Stalin prowadził do 22 czerwca 1941 r., kiedy to nastąpił niemiecki atak. Jego ofensywne plany wciąż nie są popularne wśród historyków, a częściowo – jak pisze prof. Musiał – odzwierciedlają sowiecką propagandę o defensywnej czy miłującej pokój polityce zagranicznej Sowieców. O tym, jak rzeczywiście było, przeczytamy w tej świetnie udokumentowanej książce. **/w.d.**

## książka

## Obronną ręką

☞ **Wszystko w porządku... i inne kłamstwa**  
Whitney Cummings



Kto obserwował występy polskich stand-uperów, najczęściej już tego nie robi. Polski stand-up, w odróżnieniu od amerykańskiego pierwowzoru, szybko uległ wynaturzeniu. O sztuce nie ma tu mowy – w użyciu są kuchenna łacina i obscena, które wywołują najczęściej śmiechu i radości publiki. I dają popularność. Whitney Cummings – amerykańska komiczka (ale także aktorka, pisarka, reżyserka oraz producentka) stand-up rozumie inaczej niż np. Rafał Pacześ czy Sebastian Rejent. Można się o tym przekonać na YouTube, Netflixie, a nawet gdy sięgnie się po książkę Cummings. *Wszystko w porządku... i inne kłamstwa* to połączenie wspomnień autorki z poradnikiem, jak sobie radzić w trudnych życiowych sytuacjach. Błyskotliwie i zabawnie, choć na poważne tematy. „Nigdy nie jest jednak tak źle, jak nam się wydaje, a z każdej opresji można wyjść obronną ręką” – przekonuje autorka. **/j.k.**

## Niedziela w rozgłośniach radiowych

 <b>Radio Maryja</b> Toruń pt 14.45	 <b>Radio Jasna Góra</b> Częstochowa nd 9.45	 <b>Radio Fiat</b> Częstochowa czw 10.00
 <b>Radio Niepokalanów</b> Niepokalanów sb 9.10; nd 11.10	 <b>Radio Via</b> Rzeszów nd 8.20	 <b>Radio Zamość</b> sb 9.15
 <b>Radio Rodzina</b> Wrocław pt 14.15	 <b>Radio Fara</b> Przemyśl, Jarostaw, Krosno sb 13.40	 <b>Radio RDN</b> pt 7.45; nd 10.15
 <b>Radio Ziemi Wieluńskiej</b> Wieluń, Praszka, Działoszyn nd 8.15	 <b>Radio Opatów</b> pt 8.30	 <b>Radio Doxa</b> Opole sb 8.45
 <b>Radio Warszawa</b> Warszawa pt 14.25	 <b>Radio Pallotti.fm</b> pt 9.00	 <b>Radio Podlasie</b> Siedlce pt 14.10
 <b>Radio Głos Pelplin</b> pt 11.00; 18.45; nd 11.00; 18.45	 <b>Radio Ain Karim</b> Skomielna Czarna sb 9.00; 17.00; nd 14.00	 <b>Radio Plus</b> Legnica sb 8.45; nd 8.45

## film

## Dobrzy i źli

☞ **Judasz i Czarny Mesjasz**  
Reż. Shaka King



Amerkańscy filmowcy mają wielki talent do wyszukiwania mało znanych wydarzeń z ich trudnej historii, z których można zrobić atrakcyjny i nagradzany film. Tyle że często sam film z historią ma już niewiele wspólnego. Tak samo jest w przypadku *Judasza i Czarnego Mesjasza*. Filmu nie da się obejrzeć z zainteresowaniem, choć filmowa opowieść o starciu 21-letniego, charyzmatycznego aktywisty, jednego z liderów Partii Czarnych Panter w stanie Illinois – Freda Hampton z funkcjonariuszami FBI może wciągać. Niestety, propaganda aż szczybie w oczy. Czarne Pantery były organizacją niewyrzekającą się aktów terroru, tymczasem bojownicy pokazani są jako wspaniali, mądrzy, empatyczni i pełni miłości ludzie, biali policjanci natomiast – jako agresorzy. Agenci FBI mogą wzbudzać tylko obrzydzenie. **/j.k.**



# NIEDZIELA

30 maja 2021

Redakcja „Niedzieli”  
nie ponosi odpowiedzialności za zmiany  
w programie Telewizji Trwam.

## TVP1

5:10 Klan – telenowela TVP  
6:00 Słownik polsko@polski  
6:25 Wojsko-polskie.pl  
6:55 **Słowo na niedzielę**  
7:00 **Msza św. – transmisja**  
8:00 Tydzień  
8:30 Zakochaj się w Polsce  
9:05 Weterynarze z sercem  
9:35 Przyrodnik na tropie  
10:05 Wielkie rodziny – telenowela dokumentalna TVP  
10:55 **Słowo na niedzielę**  
11:00 **Msza św. – transmisja**  
11:55, 12:15 **Między ziemią a niebem**  
12:00 **Modlitwa „Anioł Pański”**  
12:50 Pasterz. Prymas i Papież – serial dokumentalny  
13:15 BBC w Jedyńce: Naczelne. Tajemnice przetrwania  
14:15 Z pamięci. Stanisław Baj  
14:30 Lekkoatletyka. Drużynowe Mistrzostwa Europy: Chorzów  
16:20 Kolarstwo szosowe. Orlen Wyścig Narodów: Rzeszów – podsumowanie  
17:00 Teleexpress, Pogoda  
17:30 Jaka to melodia?  
18:55 EURO 2020 – konferencja  
19:25 Sport  
19:30 Wiadomości  
20:05 Pogoda  
20:15 Pamiętam Ciebie z tamtych lat. The best of Krzysztof Krawczyk  
22:20 To był rok!  
23:30 Bella Germania – serial obyczajowy, Niemcy 2019  
1:20 Truskawkowe dni – film obyczajowy, Szwecja 2016  
3:05 Cała prawda o nadwadze  
4:05 Z pamięci. Stanisław Baj  
4:15 Jaka to melodia?

## TVP2

5:20 Barwy szczęścia (dla niesłyszących)  
6:55 M jak miłość (dla niesłyszących)  
7:55 Pytanie na śniadanie, w tym: Pogoda flesz  
11:30 Dookoła Bałtyku  
12:00 Gwiazdy w południe: Koltysiedmiu wspaniałych – western  
14:00 Familiada  
14:35 Koto fortuny  
15:15 Szansa na sukces. Opole 2021  
16:15 Na sygnale  
16:45 Lajk!  
17:00 Zainwestuj w marzenia  
17:15 Moje życie XXL  
18:00 Panorama  
18:10 Pogoda  
18:20 Wojciech Cejrowski. Boso przez świat  
18:50 Smaki świata po polsku  
19:15 Siatkówka mężczyzn. Liga Narodów. Rimini: Polska – Słowenia  
21:40 Banita – film fabularny, Chiny/Francja/USA 2014, reż. Nick Powell, wyk.: Hayden Christensen, Nicolas Cage, Alexandre Bailly, Yifei Liu  
23:25 Kino bez granic: Iwan, syn Amira – dramat, Rosja 2013, reż. Maksim Panfilow, wyk.: Karolina Gruszka, Dmitrij Diużew, Bobur Juldaszew, Lola Eltajewa, Nargis Abdullajewa  
2:05 Zabawa zabawa – dramat, Polska 2018, reż. Kinga Dębska, wyk.: Dorota Kolak, Agata Kulesza, Maria Dębska  
3:35 To ja, złodziej – komedia sensacyjna, Polska 2000, reż. Jacek Bromski, wyk.: Zbigniew Dunin-Kozicki, Janusz Gajos, Daniel Olbrychski, Anna Romanowska, Jan Frycz, Krzysztof Globisz, Krystyna Feldman, Bożena Dykiel, Kinga Preis, Maciej Kozłowski

## TVP Polonia

6:00 Hity wszech czasów  
7:00 Barwy szczęścia  
9:30 **Ziarno**  
10:00 **Msza św. z bazyliki Najświętszej Marii Panny i św. Bartłomieja w Piekarach Śląskich – transmisja**  
12:35 Akademia pana Kleksa – film przygodowy  
14:15 Jan Serce – serial TVP  
15:10 Kabaret. Super Show Dwójki – program kabaretowy  
16:05 Leśniczówka  
17:00 Teleexpress  
17:20 M jak miłość  
18:15 Debata Polonia 24  
18:50 Kabaretowe Naj. Piosenki kabaretowe na maj  
19:10 Lajk!  
19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, Pogoda  
20:20 Osiecka  
21:15 Uwaga – Premiera! Demon – dramat, Polska/Izrael 2015  
22:50 Muzyczna scena Halo Polonia  
23:20 Szlak nadziei – reality show  
0:10 M jak miłość  
1:00 Słownik polsko@polski  
1:30 Wiadomości  
2:00 Sport, Pogoda  
2:10 The Voice Kids  
4:15 Debata Polonia 24  
4:45 Sanatorium miłości  
5:40 Lajk!  
6:00 Zakończenie programu

## TV Trwam

6:00 Opowieść o świętym Polikarpie  
7:35 Ocalić od zapomnienia  
7:45 Kolory świętości  
7:55 Poczet Wielkich Polaków  
8:00 Słowo życia  
8:05 Polski punkt widzenia  
8:25 **Święty na każdy dzień**  
8:30 Z Parlamentu Europejskiego  
9:00 Spotkania z ekologią  
9:10 Spotkanie z Magdą Buczek  
9:15 Katecheza bp. Antoniego Długosza  
9:30 **Msza św. z Jasnej Góry**  
10:35 **Przegląd Tygodnika Katolickiego „Niedziela”**  
10:40 Cuda Jezusa  
11:35 Jesteśmy katolikami  
12:00 **Modlitwa „Anioł Pański”**  
12:20 Wieś – to też Polska  
13:30 Papież Polak do rodaków  
14:00 Eksodus. Droga Narodu Wybranego – film dokumentalny  
16:00 Informacje dnia  
16:10 Koncert życzeń  
17:00 Zostań Żołnierzem RP  
17:15 Prawda a Historia  
17:30 Nowa Ewangelizacja  
17:55 Poczet Wielkich Polaków  
18:00 **Modlitwa „Anioł Pański”**  
18:05 Informacje dnia  
18:15 Rozmowy niedokończone  
19:25 **Święty na każdy dzień**  
19:30 Opowieści biblijne  
20:00, 21:20 Informacje dnia  
20:20 **Modlitwa różańcowa**  
20:50 Kolory świętości  
21:00 **Apel Jasnogórski – transmisja**  
21:40 Retrospekcja  
21:45 Geniusz stworzenia  
23:00 Jak my to widzimy  
23:30 Tam, gdzie Bóg płacze

## TVP Kultura

6:50 Myśli na ten czas  
7:00 Liturgia prawosławna z cerkwi w Kalnikowie  
8:25 Wschodzące gwiazdy baletu. Pięć lat później  
9:40 Piotruś i wilk – film animowany  
10:20 Gabriela Balcerek – koncert w Gostyniu  
10:50 Arsene Lupin – serial  
11:55 Trzeci punkt widzenia  
12:35 Andriej Tarkowski. W świątyni kina  
14:30 Dobrze się kłamię w miłym towarzystwie – dramat  
16:15 25-lecie Festiwalu w Verbier – koncert  
17:15 Niedziela z... rolami Bogumiła Kobieli  
18:05 Przekładaniec – komedia  
18:45 Kobiela na plaży – film TVP  
19:25 To jest twój nowy syn – film obyczajowy  
20:00 Młody Tancerz Roku 2021  
21:30 Hair – musical  
23:40 Trzeci punkt widzenia  
0:15 Gra tajemnic – dramat  
2:15 Teraz animacje!  
2:35 Niewinne – dramat  
4:35 Skatepark królów – film dokumentalny

## TVP Historia

6:40 Był taki dzień  
6:50 Biblia: Salomon – serial  
8:00 Liturgia greckokatolicka z archikatedry w Przemyslu  
8:55 Historia religii  
9:20 U Pana Boga w ogródku – serial komediowy TVP  
10:10 Okrasa łamie przepisy  
10:45 Przyrodnik na tropie  
11:15 Wojciech Cejrowski. Boso przez świat  
11:50 Dzika Kanada. Serce Łądu – serial dokumentalny  
12:55 Dzikie krainy Australii. Wyspa diabła – cykl dokumentalny  
13:50 W kotle historii  
14:30 Konnica – western  
16:30 Giganci historii  
17:20 Walka o polski Śląsk 1919-21  
17:50 07 zgłoś się – serial TVP  
19:00 Geniusze i marzyciele. Ludwik Hirsztfeld – film dokumentalny  
20:10 Nieznane taśmy filmowe. Singapur  
21:10 Sayonara – film obyczajowy  
23:45 Jane Eyre – serial kostiumowy  
0:50 Łowy miodu – film dokumentalny  
2:15 Szerokie tory

## Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News  
8:35 Asterix na olimpiadzie – film familijny  
11:00 Aladyn – film przygodowy  
13:50 Avengers: Koniec gry – film sensacyjny  
17:40 Nasz nowy dom  
18:40 Domowe rozgrywki  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport, Pogoda  
19:30 Państwo w państwie  
20:00 Kabaret na żywo: Klinika Skeczów Męczących  
22:05 Ja, szpieg – komedia przygodowa  
0:10 Cztworzy zasady – film akcji  
2:25 Tajemnice losu  
4:40 Disco gramy  
5:25 Telezakupy: TV Okazje

## PONIEDZIAŁEK

31 maja 2021

TVP1	TVP2	TVP Polonia	TV Trwam
5:15 Przysięga	5:20 Na dobre i na złe	6:00 Słownik polsko@polski	6:00 Cuda Jezusa
6:05 Elif	6:15 Cichy legion	6:30 Pamiątka nawrócenia	6:55 Filmowe życiorysy
6:50 Policzmy się dla Polski	6:50 Familiada	6:55 Rok 1981. Kalendarium	7:35 100 cudownych miejsc na świecie
7:00 <b>Msza św. – transmisja</b>	7:30 Pytanie na śniadanie	7:00 To je Borowicz. Podróże ze smakiem	7:50 Kolory świętości
7:30 Okiem wiary	10:40 Panorama	7:30 Pytanie na śniadanie	7:55 Poczet Wielkich Polaków
8:00 Wiadomości, Pogoda poranna	10:50 Pytanie na śniadanie	10:40 Panorama	8:00 Informacje dnia
8:15 Kwadrans polityczny	11:15 Policzmy się dla Polski	10:50 Pytanie na śniadanie	8:15 Wieś – to też Polska
8:35 Ranczo	11:25 Rodzinka.pl	11:20 Przepis dnia	9:25 Słowo życia
9:35 Komisarz Alex	11:50 Barwy szczęścia (dla niesłyszących)	11:30 Barwy szczęścia	9:30 Opowieści biblijne
10:30 Ojciec Mateusz	12:25 Koło fortuny	12:00 Wiadomości	10:00 Informacje dnia
11:25 Kasta	13:15 Kozacka miłość	12:15 W obiektywie Polonii	10:15 Rozmowy niedokończone
12:00 Wiadomości	14:05 Va Banque	12:35 Tajemnica twierdzy szyfrów	11:20 100 cudownych miejsc na świecie
12:10 Agrobiznes, Agropogoda	14:30 Na sygnale	13:25 Osiecka	11:30 Przyroda w obiektywie
12:35 Magazyn rolniczy	15:05 Górcy ratownicy	14:20 Kulturalni PL	11:45 Kolory świętości
12:50 BBC w Jedyńce: Naczelne	15:50 Zainwestuj w marzenia	15:20 Okrasa łamie przepisy	11:55, 19:25 <b>Święty na każdy dzień</b>
14:00 Elif	16:00 Koło fortuny	15:50 Ugotuj nam bajkę	12:00, 18:00 <b>Modlitwa „Anioł Pański”</b>
15:00 Wiadomości	16:35 Familiada	16:05 Zaczarowany świat...	12:03 Informacje dnia
15:10 Pogoda	17:15 Promyk nadziei	16:20 Halo halo!	12:20 Mojżesz – 10 przykazań
15:15 Alarm!	18:00 Panorama	16:30 Rodzinka.pl	13:10, 23:50 100 cudownych miejsc...
15:35 Gra słów. Krzyżówka	18:20 Va Banque	17:00 Teleexpress	13:20 Spotkania z ekologią
16:05 Przysięga	18:45 Kozacka miłość	17:20 Słownik polsko@polski	13:30 <b>Msza św. z Jasnej Góry</b>
16:55 Łączy nas EURO	19:35 Barwy szczęścia	17:50 Gra słów. Krzyżówka	14:20 W hołdzie Ojczyźnie i Maryi – Limanowskiej Pani
17:00 Teleexpress	20:10 Barwy szczęścia	18:20 Barwy szczęścia	15:50 Ma się rozumieć
17:15 Jaka to melodia?	20:40 M jak miłość – kulisy serialu	18:50 Powroty	16:00 Informacje dnia
17:55 Klan	20:55 M jak miłość	19:10, 1:10 Alert COVID	16:10 Sanktuaria polskie
18:20 Kasta	21:40 Krawcowa z Madrytu	19:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	16:30 Zew natury
18:55 Jeden z dziesięciu	22:45 The Good Doctor	20:20 Przedwiośnie – serial TVP	16:55 Świadkowie
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda	23:40 Wieża. Jasny dzień – film fabularny, reż. Jagoda Szcel, wyk.: Anna Krotoska, Małgorzata Szczerbowska, Rafał Kwietniewski, Rafał Cieluch	22:05 Polonia 24	17:30 Natura obiektywnie
20:10 Alarm!	1:50 Warto kochać	22:35, 4:50 Wyszyński. Wróg nr 1 – film dokumentalny	17:55 Poczet Wielkich Polaków
20:30 Leśniczówka	2:35 Iwan, syn Amira – dramat, Rosja2013, reż. Maksim Panfitow, wyk.: Karolina Gruszka, Dmitrij Diużew, Bobur Juldaszew	23:30 Kasta	18:05, 20:00, 21:20 Informacje dnia
21:00 Teatr Telewizji: Orka	5:05 Zakończenie programu	0:00 Focus on Poland	18:15 Rozmowy niedokończone
22:25 Świat bez fikcji: Ukraiński Sługa Narodu		0:20 Gra słów. Krzyżówka	19:30 Opowieści Starego Testamentu
23:30 Do przyjaciół Moskali		0:50 Powroty	20:20 <b>Modlitwa różańcowa</b>
0:30 Bella Germania – serial		1:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	20:50 Myśląc Ojczyzna
2:15 Zemsta ponad wszystko – dramat		2:10 Polonia 24	21:00 <b>Apel Jasnogórski – transmisja</b>
3:50 Powiedzcie światu		2:40 Przedwiośnie – serial TVP	21:40 Polski punkt widzenia
4:45 Notacje – cykl dokumentalny		4:20 Barwy szczęścia	22:00 Mojżesz – 10 przykazań
4:55 Zakończenie programu		5:45 Focus on Poland	22:50 Chwała Pani – pieśni dla Maryi
		6:00 Zakończenie programu	

## TVP Kultura

7:00 Muzyczne poranki 8:10 Tego się nie wytnie  
 9:35 Tego się nie wytnie ekstra 10:00 Reżyserzy  
 11:00 Modrzejewska 12:30 William Holden, między światłem a cieniem 13:35 Oczekiwanie 13:45 Neonowa fraszka 13:55 Red Light Train 14:10 Niedziela z... rolami Bogumiła Kobieli 15:00 Rita Hayworth, bogini miłości 16:05 Kurara – dramat 17:30 Rok 2020 17:55 Trzeci punkt widzenia 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Saga rodu Forsyte'ów 20:00 Do utraty sił – dramat 22:10 Kronos 22:45 Panorama kina polskiego: Wilkołak 0:25 Enter Enea Festival 2020 1:00 Jazz się dzieje w państwie duńskim 1:25 Rok 2020 1:55 Informacje kulturalne 2:25 Tristana – dramat 4:15 Westwood: punkowa, ikona, aktywistka 5:40 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 5:45 Zakończenie programu

## TVP Historia

6:50 Był taki dzień 6:55 Polska Kronika Filmowa 1994 7:20 Pogranicze w ogniu 8:30 Ex Libris 8:50 Przeczytaj mi tę historię 9:00 Świadectwo drogi 10:05 Sensacje XX wieku 11:00 Opowieści o Yellowstone 12:00 16 mm historii 12:35 Wojenne dziewczyny 13:30 Rewolwerowiec – western 15:20 Dzikie krainy Australii. Wyspa diabła 16:15 Było, nie minęło 16:50 Flesz historii 17:15 Bogumił Kobiela 18:10 Po PRL-u 18:45 Pogranicze w ogniu 19:50 Wojna w eterze 20:00 Historia w postaciach zapisana 22:00 Spór o historię 22:45 Tajemnice III Rzeszy 23:45 Sądy, przesady 0:35 Szerokie tory 1:05 Polska Kronika Filmowa 1990 1:20 Było, nie minęło 1:55 Sensacje XX wieku 2:50 Encyklopedia II wojny światowej 3:25 Zakończenie programu

## Polsat

6:00 Nowy dzień w Polsat News 8:40 Malanowski i Partnerzy 9:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia, Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia, Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:05 Megahit: Iluzja 2 – thriller 22:55 Królestwo niebieskie – dramat historyczny 2:00 Tajemnice losu 4:40 Disco gramy 5:25 Telezakupy: TV Okazje

# WTOREK

1 czerwca 2021

## TVP1

5:15 Przysięga  
6:05 Elif  
6:50 Policzmy się dla Polski  
7:00 **Msza św. – transmisja**  
7:30 Kościół z bliska  
8:00 Wiadomości  
8:10 Pogoda poranna  
8:15 Kwadrans polityczny  
8:40 Ranczo  
9:35 Komisarz Alex  
10:35 Ojciec Mateusz  
11:25 Kasta  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes, Agropogoda  
12:35 Magazyn rolniczy  
12:55 Natura w Jedyńce: Milutki i dzikie  
14:00 Elif  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Alarm!  
15:35 Gra słów. Krzyżówka  
16:05 Przysięga  
16:50 Łączy nas EURO  
17:00 Teleexpress  
17:15 Jaka to melodia?  
17:55 Klan  
18:20 Kasta  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda  
20:10 Alarm!  
20:30 Piłka nożna: Polska – Rosja  
23:00 **Ocaleni – program Rafała Porzezińskiego**  
0:00 Magazyn śledczy Anity Gargas  
0:35 Wielki napad na pociąg – film sensacyjny, Wielka Brytania 1979  
2:35 Labirynt kłamstw  
4:40 Notacje – cykl dokumentalny  
4:50 Zakończenie programu

## TVP2

5:25 Na dobre i na złe  
6:25 Silny w wierze  
6:55 Familiada  
7:30 Pytanie na śniadanie  
10:40 Panorama  
10:50 Pytanie na śniadanie  
11:20 Policzmy się dla Polski  
11:35 Barwy szczęścia (dla niesłyszących)  
12:10 Nabożeństwo Kościoła Chrześcijańskich w Gdańsku  
13:15 Kozacka miłość  
14:05 Va Banque  
14:35 Na sygnale  
15:10 Górcy ratownicy  
16:00 Koto fortuny  
16:35 Familiada  
17:15 Promyk nadziei  
18:00 Panorama  
18:20 Va Banque  
18:45 Kozacka miłość  
19:35 Barwy szczęścia  
20:10 Barwy szczęścia  
20:40 Policzmy się dla Polski  
20:55 Krawcowa z Madrytu  
21:50 Krawcowa z Madrytu  
22:40 Zainwestuj w marzenia  
22:45 The Good Doctor  
23:40 Ludzkie historie: Hugo  
0:50 Marysia i Napoleon – komedia, reż. Leonard Buczkowski, wyk.: Beata Tyszkiewicz, Gustaw Holoubek, Juliusz Łuszczewski, Halina Kossobudzka, Ignacy Machowski, Kazimierz Rudzki  
2:55 Wieża. Jasny dzień – film fabularny, reż. Jagoda Szcel, wyk.: Anna Krotoska, Małgorzata Szczerbowska, Rafał Kwietniewski, Rafał Cieluch  
4:45 Rodzinka.pl  
5:10 Zakończenie programu

## TVP Polonia

6:00 Polonia 24  
6:30 Pozyteczni.pl  
7:00 Okrasa łamie przepisy  
7:30 Pytanie na śniadanie  
10:40 Panorama  
10:50 Pytanie na śniadanie  
11:20 Przepis dnia  
11:30 Barwy szczęścia  
12:00 Wiadomości  
12:15 Stacja innowacja  
12:35 Przedwiośnie – serial TVP  
14:25 Wyszyński. Wróg nr 1 – film dokumentalny  
15:20 Prywatne życie zwierząt  
15:50 Przyjaciele Misia i Margolci  
16:10 Margolcia i Miś zapraszają dziś  
16:30 Rodzinka.pl  
17:00 Teleexpress  
17:20 Zakochaj się w Polsce  
17:50 Gra słów. Krzyżówka  
18:20 Barwy szczęścia  
18:50 Nad Niemnem  
19:10 Studio Lwów  
19:30 Wiadomości, Sport, Pogoda  
20:20 Ojciec Mateusz  
21:10 Ojciec Mateusz  
22:05 Polonia 24  
22:35 Papcio Chmiel  
23:30 Kasta  
0:00 Focus on Poland  
0:20 Gra słów. Krzyżówka  
0:50 Nad Niemnem  
1:10 Studio Lwów  
1:30 Wiadomości, Sport, Pogoda  
2:10 Polonia 24  
2:40 Ojciec Mateusz  
3:30 Ojciec Mateusz  
4:20 Barwy szczęścia  
4:50 Papcio Chmiel  
5:45 Focus on Poland  
6:00 Zakończenie programu

## TV Trwam

5:45 Złoty umysł 7:40, 13:10 Co by było, gdyby zwierzęta mówiły? 7:50 Kolory świętości 7:55 Poczet Wielkich Polaków 8:00, 10:00 Informacje dnia 8:15 Polski Punkt Widzenia 8:35 Słowo życia 8:40 Świadkowie 9:10 Papież Polak do rodaków 9:35 W Solankowej Dolinie 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Zew natury 11:05 Mocni w wierze 11:35 Myśląc Ojczyzna 11:45 Historia i architektura Polski 12:00, 18:00 **Modlitwa „Anioł Pański”** 12:03, 16:00 Informacje dnia 12:20 Mojżesz – 10 przykazań 13:20, 19:25 **Święty na każdy dzień** 13:30 **Msza św. z Jasnej Góry** 14:20, 17:00, 23:50 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Cudowne przejście przez Morze Czerwone 15:30 Dinozaury z Krasiejowa 15:50 Ma się rozumieć 16:10 Jestem mamą 16:30 Kalejdoskop Młodych 16:50 Refleksje nad Psalmem XXIII 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 XX Rajd Katyński 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:05, 20:00, 21:20 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:20 **Modlitwa różańcowa** 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 **Apel Jasnogórski – transmisja** 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Mojżesz – 10 przykazań 23:00 Pochodzenie świata

## TVP Kultura

7:00 Co się dzieje 7:25 Teledyski 7:55 Informacje kulturalne 8:20 Rok 2020 8:50 Literatura dziecięca 9:15 Kurara – dramat 10:35 Co dwie sztuki, to nie jedna 11:00 Modrzejewska 12:25 Mysz 13:25 Tego się nie wytnie 14:50 Scena muzyczna 15:55 Mirai 17:35 Co dalej? 17:55 Literatura dziecięca – reportaż 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Saga rodu Forsyteów 20:00 Teatr dla Dzieci: Dzieci z Bullerbyn 20:50 Lekkie obyczaje: Fantastyczny Pan Lis 22:25 Co dalej? 22:45 Informacje kulturalne 23:10 Młoda Polska 23:40 Panorama kina polskiego: Wilkołak 1:20 Kino nocne: Tato – dramat obyczajowy 3:20 Straszny sen Dzidziusia Górkiewicza – komediodramat 5:35 Afisz kulturalny 5:50 Zakończenie programu

## TVP Historia

6:50 Był taki dzień 6:55 Polska Kronika Filmowa 1990 7:10 Pogranicze w ogniu 8:10 Flesz historii 8:30 Bogumił Kobiela 9:25, 2:00 Sensacje XX wieku 10:20 Byłem wszędzie 10:55 Przeczytaj mi tę historię 11:05 Rok 1981. Kalendarium 11:15 Czas pieniądza 11:35 Archiwum zimnej wojny 12:10 Wojenne dziewczyny 13:10 Opowieści Rodowiczów 14:15 Historia w postaciach zapisana 15:55 Tajemnice, zamki i podziemia 16:15 Tajemnice archiwum 16:35 Marzyciele 17:10 Pamiętny rok 1989 18:15 W pót do Trzeciej RP 18:40 Rok 1981. Kalendarium 18:50 Pogranicze w ogniu 20:00 Wojna w eterze 20:10 Azjatyckie stulecie 21:05 Sayonara – film obyczajowy 23:40 Doktor Fremont na tropie 0:40 Polska Kronika Filmowa 1991 1:00 Było, nie minęło 1:30 Encyklopedia II wojny światowej

## Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News 8:40 Małanowski i Partnerzy 9:40 Sekrety rodziny 10:40, 14:40 Dlaczego ja? 11:40, 17:00 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 15:50 Wydarzenia, Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia, Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:05 Piraci z Karaibów. Na nieznanym wodach – film przygodowy 23:00 Cztery bracia – film fabularny 1:15 Ghost Rider 2 3:30 Tajemnice losu 4:40 Disco gramy 5:25 Telezakupy: TV Okazje

## ŚRODA

2 czerwca 2021

TVP1	TVP2	TVP Polonia	TV Trwam
5:15 Przysięga	5:25 Na dobre i na złe	6:00 Polonia 24	6:00 Ewangelia wg św. Jana
6:05 Elif	6:20 Pożyteczni.pl	6:30 Korona królów	7:50 Kolory świętości
6:50 Policzmy się dla Polski	6:55 Familiada	7:00 Rączka gotuje	7:55 Poczet Wielkich Polaków
7:00 <b>Msza św. – transmisja</b>	7:30 Pytanie na śniadanie	7:30 Pytanie na śniadanie	8:00 Informacje dnia
7:30 Rodzinny ekspres	10:40 Panorama	10:40 Panorama	8:15 Polski punkt widzenia
8:00 Wiadomości	10:50 Pytanie na śniadanie	10:50 Pytanie na śniadanie	8:40 Słowo życia
8:10 Pogoda poranna	11:20 Policzmy się dla Polski	11:20 Przepis dnia	8:45 Każdy maluch to potrafi
8:15 Kwadrans polityczny	11:35 Barwy szczęścia (dla niesłychających)	11:30 Barwy szczęścia	9:00 Kalejdoskop Młodych
8:40 Ranczo	12:10 Msza św. Kościoła Polskokatolickiego	12:00 Wiadomości	9:20 Kolory świętości
9:35 Komisarz Alex	13:15 Kozacka miłość	12:15 Nad Niemnem	9:25 Sanktuaria polskie
10:35 Ojciec Mateusz	14:05 Va Banque	12:35 Ojciec Mateusz	9:45 <b>Święty na każdy dzień</b>
11:25 Kasta	14:35 Na sygnale	14:20 Szlak nadziei – reality show	9:50, 14:20, 23:50 100 cudownych miejsc na świecie
12:00 Wiadomości	15:10 Górcy ratownicy	15:05 Alert COVID	10:00 <b>Audycja generalna</b>
12:10 Agrobiznes, Agropogoda	16:00 Koło fortuny	15:25 Ozdrowiercy	11:00 Ja, głuchy
12:40 Rok w ogrodzie ekstra	16:35 Familiada	15:50 Animowanki	11:25 Jestem mamą
12:50 Zainwestuj w marzenia	17:15 Promyk nadziei	16:10 Nela, mała reporterka	11:40 Prosto o gospodarce
13:00 Natura w Jedyńce: Wilcza rodzina, niebezpieczni sąsiedzi?	18:00 Panorama	16:30 Rodzinka.pl	12:00, 18:00 <b>Modlitwa „Anioł Pański”</b>
14:00 Elif	18:20 Va Banque	17:00 Teleexpress	12:03, 16:00 Informacje dnia
15:00 Wiadomości	18:45 Kozacka miłość	17:20 Uwierzylimy w siebie. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do Ojczyzny	12:20 Mojżesz – 10 przykazań
15:10 Pogoda	19:35 Barwy szczęścia	17:50 Gra słów. Krzyżówka	13:15 Młodzi Światu
15:15, 20:10 Alarm!	20:10 Barwy szczęścia	18:20 Barwy szczęścia	13:30 <b>Msza św. z Jasnej Góry</b>
15:35 Gra słów. Krzyżówka	20:45 Na dobre i na złe i Na sygnale – kulisy seriali	18:50 Kierunek Zachód	14:30 Filmowe życiorysy
16:00 Przysięga	20:55 Na dobre i na złe	19:10 Magazyn z Wysp	15:50 Ma się rozumieć
16:50 Łączy nas EURO	21:50 Krawcowa z Madrytu	19:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	16:10 Na zdrowie
17:00 Teleexpress	22:45 The Good Doctor	20:20, 21:10 Ranczo	16:30 Wyszynski – historia
17:15 Jaka to melodia?	23:40 Nie ma tego złego... – komedia, USA/Kanada 2017, reż. Jeremiah S. Chechik, wyk.: Ryan Kwanten, Sara Canning, Will Sasso	22:05 Polonia 24	16:55 <b>Święty na każdy dzień</b>
17:55 Klan	1:25 Geniusz: Picasso	22:35 Jak nie wiadomo o co chodzi...	17:00 Po stronie prawdy
18:20 Kasta	2:30 Geniusz: Picasso	23:30 Kasta	17:30 Rykoszetem
18:55 Jeden z dziesięciu	3:30 Elżbieta Bowes Lyon. Jak zostać królową?	0:00 Focus on Poland	17:55 Poczet Wielkich Polaków
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda	4:30 Instynkt	0:20 Gra słów. Krzyżówka	18:05, 20:00, 21:20 Informacje dnia
20:30 Leśniczówka	5:15 Zakończenie programu	0:50 Kierunek Zachód	18:15 Rozmowy niedokończone
21:00 Wielki test o skarbach Ziemi		1:10 Magazyn z Wysp	19:25 <b>Święty na każdy dzień</b>
22:30 Historia bez tajemnic: Tu jest Polska		1:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	19:30 Brat Franciszek
23:30 Fałszywa miłość – film fabularny		2:10 Polonia 24	20:20 Modlitwa różańcowa
1:10 Piękne istoty – film fabularny		2:40, 3:30 Ranczo	20:50 Myśląc Ojczyzna
3:15 Wojsko-polskie.pl		4:25 Barwy szczęścia	21:00 <b>Apel Jasnogórski – transmisja</b>
3:40 Pogoda na piątek		4:55 Jak nie wiadomo o co chodzi...	21:20 Informacje dnia
4:35 Notacje		5:45 Focus on Poland	21:40 Polski punkt widzenia
4:45 Zakończenie programu		6:00 Zakończenie programu	22:00 Mojżesz – 10 przykazań
			22:55 Franz Stock, apostoł pojednania

## TVP Kultura

7:00 Teledyski 7:45 Informacje kulturalne 8:15 Niedziela z... rolami Bogumiła Kobieli 9:10 Mirai 11:00 Modrzejewska 12:35 Porcelana w składzie stonia – film TVP 13:30 Zimna Rewolucja. Społeczeństwa Europy Środkowo-Wschodniej wobec socrealizmu 13:45 Rzecz Polska 14:05 Tamte lata, tamte dni 14:40 Zakazane filmy. Dziedzictwo nazistowskiego kina 15:45 Pora umierać – film obyczajowy 17:35 Co dalej? 17:55 Urodzeni artyści 18:30 Informacje kulturalne 18:55 Saga rodu Forsyte'ów 20:00 Genialna przyjaciółka 21:15 Dureń – film fabularny 23:25 Więcej niż fikcja: Antropocen: Epoka człowieka 1:00 Jazz 2:15 Co dalej? 2:35 Informacje kulturalne 3:05 Fantastyczny Pan Lis 4:40 Przekładaniec – komedia 5:25 Afisz kulturalny 5:50 Zakończenie programu

## TVP Historia

6:50 Był taki dzień 7:00 Pogranicze w ogniu 8:05 Kuchnia polskich Żydów 8:40 Pamiętny rok 1989 9:50 Sensacje XX wieku 10:45 Przyjaźń w cieniu Kremła 11:55 Tu wszystko jest Polską 12:30 Wojenne dziewczyny 13:20 Wisła od źródła do ujścia 14:20 Doktor Fremont na tropie 15:25 Giganci historii 16:20 Było, nie minęło 16:45 Polskie 100 lat 17:15 Przeczytaj mi tę historię 17:25 Pamiętny rok 1989 18:25 Spór o historię 19:00 Pogranicze w ogniu 20:05 Wojna w eterze 20:20 Amsterdam, Londyn, Nowy Jork. Wspaniała trójka 21:25 Tajemnice III Rzeszy 22:25 Dobry, zły i brzydki – film fabularny 1:25 Polska Kronika Filmowa 1992 1:40 Było, nie minęło 2:15 Sensacje XX wieku 3:10 Encyklopedia II wojny światowej 3:50 Zakończenie programu

## Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News 8:40 Malanowski i Partnerzy 9:40 Sekrety rodziny 10:40, 14:40 Dlaczego ja? 11:40, 17:00 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25, 16:15 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 15:50 Wydarzenia, Pogoda 16:30 Na ratunek 112 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia, Gość Wydarzeń 19:45 Sport, Pogoda 20:05 Jak rozpętałem II wojnę światową – komedia 21:55 Tysiąc słów – komedia 23:55 Niezaliczona – komedia 1:50 Tajemnice losu 4:40 Disco gramy 5:25 Telezakupy: TV Okazje

# CZWARTEK

## 3 czerwca 2021

### TVP1

5:15 Przysięga  
6:10 Elif  
7:00 **Msza św. – transmisja**  
8:00 Biała sukienka – film TVP  
9:15 Ranczo  
10:10 Komisarz Alex  
11:00 **Uroczystość Bożego Ciała z kościoła NMP Królowej Polski w Kopisku – transmisja**  
13:00 Fascynujące miejsca  
13:35 Tam, gdzie mieszka Bóg – film fabularny, Watykan/Argentyna 2017, reż. Graciela Rodriguez Gilio, Charlie Mainaroli  
15:10 Nie ma róży bez ognia – komedia, reż. Stanisław Bareja, wyk.: Jacek Federowicz, Stanisława Celińska  
16:50 Łączy nas EURO  
17:00 Teleexpress  
17:15 Jaka to melodia?  
17:55 Klan  
18:20 Kasta  
18:55 Jeden z dziesięciu  
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda  
20:15 Dekalog AD 2021 – koncert  
21:35 Sprawa dla reportera  
22:25 Magazyn śledczy Anity Gargas  
23:05 Magazyn kryminalny 997  
23:50 Motel Polska  
0:30 Tanie Dranie: Moroz i Kłopotowski komentują świat  
1:05 Londyńczycy  
1:55 **Ocaleni – program Rafała Porzezińskiego**  
3:00 Sprawa dla reportera  
3:50 Magazyn śledczy Anity Gargas  
4:25 Notacje – cykl dokumentalny  
4:35 Zakończenie programu

### TVP2

5:35 Barwy szczęścia (dla niesłyszących)  
6:15 Rin Tin Tin – film fabularny, USA 2007, reż. Danny Lerner  
7:55 Pytanie na śniadanie  
11:10 Policzmy się dla Polski  
11:20 Wojciech Cejrowski: Boso przez świat  
11:55 Gwiazdy w południe: Złoto dla naiwnych – komedia, USA 1994, reż. Paul Weiland, wyk.: Billy Crystal, Daniel Stern, Jon Lovitz  
14:00 Familiada  
14:35 Koto fortuny  
15:10 Szansa na sukces. Opole 2021  
16:10 Artur i zemsta Maltazara – film animowany  
17:45 Siatkówka mężczyzn. Liga Narodów: Australia – Polska  
20:10 Barwy szczęścia  
20:40 Na dobre i na złe i Na sygnale – kulisy seriali  
20:55 Na sygnale  
21:20 Na sygnale  
21:50 Krawcowa z Madrytu  
22:45 The Good Doctor  
23:40 Przecucie – film fabularny, USA 2007, reż. Mennan Yap, wyk.: Sandra Bullock, Julian McMahon, Nia Long, Kate Nelligan, Amber Valletta  
1:25 Siła spokoju – dramat, Niemcy/USA 2006, reż. Victor Salva, wyk.: Nick Nolte, Amy Smart, Scott Mechlowicz  
3:25 Rodzinka.pl  
3:50 Rodzinka.pl  
4:15 Zakończenie programu

### TVP Polonia

6:00 Polonia 24  
6:30 Korona królów  
7:00 W kotle historii  
7:35 Podróże pana Kleksa – film przygodowy  
9:05 Podróże pana Kleksa – film przygodowy  
10:30 Barwy szczęścia  
11:00 **Uroczystość Bożego Ciała z kościoła NMP Królowej Polski w Kopisku – transmisja**  
13:05 Wojtyła. Śledztwo – film dokumentalny  
14:30 Ranczo  
15:20 Ranczo  
16:40 Gra słów. Krzyżówka  
17:00 Teleexpress  
17:20 Biała sukienka – film TVP  
18:35 Barwy szczęścia  
19:10 Wilnoteka  
19:30 Wiadomości  
20:05 Sport, Pogoda  
20:20 Wielki test o skarbach Ziemi  
21:40 Dekalog AD 2021 – koncert  
23:05 Wszystko, co kocham – film obyczajowy  
0:40 Gra słów. Krzyżówka  
1:10 W obiektywie Polonii  
1:30 Wiadomości  
2:00 Sport  
2:05 Pogoda  
2:10 Wielki test o skarbach Ziemi  
3:30 Dekalog AD 2021 – koncert  
4:50 Barwy szczęścia  
5:20 Biała sukienka – film TVP  
6:25 Zakończenie programu

### TV Trwam

6:00 **Audycja generalna**  
7:00 Ludwik Maria Grignon de Montfort  
7:55 Poczet Wielkich Polaków  
8:00 Psalmi Józefa  
9:30 **Msza św. z Jasnej Góry**  
10:30 Słowo życia  
10:35 Ja jestem Chlebem Żywym  
11:05 Na zdrowie  
11:25 **Święty na każdy dzień**  
11:30 Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata  
12:00 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce  
12:20 Ziemia obiecana  
13:20 Przyszłość zaczyna się dzisiaj – koncert  
14:50 **Przegląd Tygodnika Katolickiego „Niedziela”**  
14:55 Serce i oblicze Boga  
15:10 Poczet Wielkich Polaków  
15:15 Hostia stała się Ciałem, wino stało się Krwią  
15:30 Filmowe życiorysy  
15:50 Ma się rozumieć  
16:00 Informacje dnia  
16:10 Z wędką nad wodę  
16:35 Porady medyczne Bonifratrów  
17:00 **Modlitwa w sanktuarium św. Józefa w Kaliszu – transmisja**  
19:25 Akademia pro-life  
19:30 Spotkanie Jednego Serca Jednego Ducha  
21:00 **Apel Jasnogórski – transmisja**  
21:20 Informacje dnia  
21:40 Polski punkt widzenia  
22:00 Ziemia obiecana  
23:00 Starożytne tajemnice Biblii  
23:35 Kolory świętości  
23:40 Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w Sokółce

### TVP Kultura

7:00 Teledyski 8:00 Informacje kulturalne 8:25 Tamte lata, tamte dni 9:00 Pora umierać – film obyczajowy 11:00 Modrzejevska  
12:25 Claudia, La Misteriosa  
13:30 Rok 2020  
13:55 Trzeci punkt widzenia  
14:50, 16:15 Pan Wołodyjowski  
17:45 Rzecz Polska  
18:00 Willmann. Opus minor  
18:30 Obraz  
20:00 Chłopiec z burzy – film obyczajowy  
21:45 Wstęp do filmu 21:50 Zgadnij, kto przyjdzie na obiad – film fabularny 23:45 Skąd się wzięli Beatlesi? 1:25 Pożegnanie z Alaską 2:55 Duren – film fabularny 5:05 Granica 5:40 Afisz kulturalny 5:55 Zakończenie programu

### TVP Historia

6:50 Był taki dzień 6:55 Polska Kronika Filmowa 1992 7:20 Pogranicze w ogniu 8:25 W kotle historii 9:00 Film dokumentalny 10:00 Wszystkie kolory świata 11:05 Niezwykłe miasta 12:10 Amsterdam, Londyn, Nowy Jork. Wspaniąta trójka 13:15 Przygody barona Munchausena – film przygodowy 15:25 Spór o historię 16:00 Geniusze i marzyciele 17:00 Czas pieniądza 17:20 Wyszyński. Wróg nr 1 18:30 Pogranicze w ogniu 19:40 Normandia. Ostatni bohaterowie desantu 20:35 Most na Renie – dramat wojenny 22:40 Film dokumentalny 23:40 Migawki historii: Bill Manbo. Amerykanin w obozie dla Japończyków 0:20 Dobry, zły i brzydki – film fabularny 3:20 Zakończenie programu

### Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News  
7:10 Anna i Król – dramat  
10:20 Opowieści na dobranoc – film familijny  
12:35 Opowieści z Narnii: Lew, czarownica i stara szafa – film fantasy  
15:30 Opowieści z Narnii: Księżę Kaspian  
18:50 Wydarzenia  
19:25 Gość Wydarzeń  
19:45 Sport  
19:55 Pogoda  
20:00 Wolni od długów  
21:05 Zmierzch – horror/romans  
23:50 American Beauty – komediodramat  
2:30 Tajemnice losu  
4:40 Disco gramy  
5:25 Telezakupy: TV Okazje

## PIĄTEK

4 czerwca 2021

TVP1	TVP2	TVP Polonia	TV Trwam
5:05 Film fabularny	4:50 Cafe piosenka	6:30 Leśniczówka	6:30 Oratorium średniowieczne „Ordo Virtutum” św. Hildegardy z Bingen
6:50 Policzmy się dla Polski	5:20 Na dobre i na złe – serial	7:00 Wojciech Cejrowski: Boso przez świat	7:50 Kolory świętości
7:00 <b>Msza św. z sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze</b>	6:20 Anna Dymna – spotkajmy się	7:30 Pytanie na śniadanie	7:55, 17:55 Poczet Wielkich Polaków
7:30 Agape	6:55 Familiada	10:40 Panorama	8:00, 10:00, 12:03 Informacje dnia
8:00 Wiadomości, Pogoda poranna	7:30 Pytanie na śniadanie	10:50 Pytanie na śniadanie	8:15, 21:40 Polski punkt widzenia
8:15 Kwadrans polityczny	10:40 Panorama	11:20 Przepis dnia	8:40, 14:55 Słowo Życia
8:40 Ranczo	10:50 Pytanie na śniadanie	11:30 Na sygnale	8:45 Wenezuela – San Félix
9:35 Komisarz Alex	11:15 Policzmy się dla Polski	12:00 Wiadomości	9:10 Z wędką nad wodę
10:35 Ojciec Mateusz	11:25 Dookoła Bałtyku	12:15 Wilnoteka	9:35, 16:55 <b>Święty na każdy dzień</b>
11:25 Kasta	11:50 Barwy szczęścia (dla niesłyszących)	12:35, 13:25 M jak miłość	9:45 Duc in altum
12:00 Wiadomości	12:30 Koło fortuny	14:15 Prawnik w czasach bezprawia	10:15 Dzieci Andersa: Powrót do Afryki
12:10 Agrobiznes, Agropogoda	13:15 Kozacka miłość	15:55 Bajki Bolka i Lolka	11:25 Chingola – film misyjny
12:35 Magazyn rolniczy	14:05 Va Banque	16:10 Reksio	11:35, 13:20, 14:20, 23:45 100 cudownych miejsc na świecie
12:55 Natura w Jedynce: Przystanek u pingwinów – cykl dokumentalny	14:35 Na sygnale	16:30 Rodzinka.pl	11:45 Spotkania z ekologią
14:00 Elif	15:10 Górcy ratownicy – serial	17:00 Teleexpress	12:00 <b>Modlitwa „Anioł Pański”</b>
15:00 Wiadomości, Pogoda	16:00 Koło fortuny	17:20 Stacja innowacja	12:20 Ziemia obiecana – serial
15:15, 20:10 Alarm!	16:35 Familiada	17:35 Poland in Undiscovered	13:30 <b>Msza św. – transmisja</b>
15:35 Gra słów. Krzyżówka	17:00 Promyk nadziei	17:55 Gra słów. Krzyżówka	14:30 Zrozumieć antycywilizację
16:00 Przysięga	17:45 Siatkówka mężczyzn. Liga Narodów: Polska – USA	18:25 Na sygnale	15:00 <b>Koronka do Bożego Miłosierdzia</b>
16:50 Łączy nas EURO	20:05 Barwy szczęścia	18:50 Polonia Express	15:20 Mocni w wierze
17:00 Teleexpress	20:35 Kabaret. Super Show Dwójki	19:10, 1:10 Ola Polonia: Polacy w Brazylii i Ameryce Południowej	15:50 Ma się rozumieć
17:15 Jaka to melodia?	21:35 Centralne Biuro Humoru – program rozrywkowy	19:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	16:00, 18:05 Informacje dnia
17:55 Klan	23:00 Muzyka, Taniec, Zabawa – koncert	20:15 Na dobre i na złe	16:10 Siódmy sakrament
18:20 Kasta	0:00 Zabić Irlandczyka – film fabularny, USA 2011, reż. Jonathan Hensleigh, wyk.: Ray Stevenson, Val Kilmer, Christopher Walken	21:10 Kabaret. Super Show Dwójki	16:35 Świat na wyciągnięcie ręki
18:55 Jeden z dziesięciu	1:55 Pod nadzorem – film sensacyjny, Kanada 2003, reż. Sydney J. Furie, wyk.: Dolph Lundgren, Alex Karzis, Kata Dobo	22:05 Polonia 24	17:00 Regał. Mistrzowie
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda	3:45 21 Jump Street – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord, Chris Miller, wyk.: Channing Tatum, Jonah Hill, Johnny Simmons, Dave Franco	22:35 Rodzina Połanieckich – serial	17:30 Geopolityka
20:30 Leśniczówka	5:35 Zakończenie programu	0:00 Focus on Poland	18:00 <b>Modlitwa „Anioł Pański”</b>
21:00 Ojciec Mateusz		0:20 Gra słów. Krzyżówka	18:15 Westerplatte Młodych
21:55 Dzień dobry, kocham cię – komedia romantyczna, reż. Ryszard Zatorski, wyk.: Barbara Kurdej-Szatan, Aleksy Komorowski, Paweł Domagała, Olga Boładź, Weronika Książkiewicz, Łukasz Garlicki, Maciej Musiał		0:50 Polonia Express	18:55 <b>Przegląd Tygodnika Katolickiego „Niedziela”</b>
23:40 Film fabularny		1:30 Wiadomości, Sport, Pogoda	19:00 Warto zauważyć...
1:40 S. W. A. T. Jednostka specjalna		2:10 Polonia 24	19:30 Opowieści Theo
2:35 Determinator – serial kryminalny		2:40 Na dobre i na złe	19:45 Modlitwa z udziałem dzieci
3:35 Magazyn kryminalny 997		3:30 Na sygnale	20:00, 21:20 Informacje dnia
4:25 Notacje		4:00 Kabaret. Super Show Dwójki	20:20 <b>Modlitwa różańcowa</b>
		4:55 Osiecka – serial TVP	20:50 Myśląc Ojczyzna
		5:45 Focus on Poland	21:00 <b>Apel Jasnogórski – transmisja</b>
		6:00 Zakończenie programu	22:00 Ziemia obiecana – serial
			22:45 Katedra w Chartres...

## TVP Kultura

7:00 Teledyski 7:15 Kronos 8:00, 9:25 Pan Wołodyjowski – film historyczny 11:00 Modrzejska – serial TVP 12:35 Skrzydła – film fabularny 13:30 Moniuszko for the World – koncert 14:20 Wydarzenie aktualne 14:45 Moje pokolenie 16:20 Szatan z siódmej klasy – film TVP 18:10, 1:05 Co dalej? 18:30 Rok 2020 19:00 Reżyserzy 20:00 Fantastyczna kobieta – film fabularny 21:55 Mój synek – film fabularny 23:30 Geniusz: Picasso 0:30-1:05 Teraz animacje! 1:25 Zgadnij, kto przyjdzie na obiad – film fabularny 3:20 Skąd się wzięli Beatlesi? 5:00 Teledyski 5:35 Afisz kulturalny

## TVP Historia

6:50 Był taki dzień 6:55, 0:45 Polska Kronika Filmowa 7:20, 18:45 Pogranicze w ogniu – serial TVP 8:25 Wolność po polsku 8:40 Wyszyński. Wróg nr 1 9:45, 1:35 Sensacje XX wieku 10:40 Giganci historii 11:30 Wojownicy czasu 12:00 Wojenne dziewczyny – serial TVP 12:55 Niewidzialne miasta starożytności 13:50 300 milionów lat 14:55 Normandia. Ostatni bohaterowie desantu 15:55 Polacy na morze 16:30 Ex Libris 16:55 Błękitna Armia 1917-19 18:10 16 mm historii 19:50 Wojna w eterze 20:00 Teatr Historii 20:20 Pracownia krawiecka – spektakl teatralny 21:55 Rysopis Skolimowski 22:50 Stulecie na taśmie filmowej 23:55 Azjatyckie stulecie 1:05 Było, nie minęło 2:30 Encyklopedia II wojny światowej

## Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News 8:40 Malanowski i Partnerzy 9:40 Sekrety rodziny 10:40, 14:40 Dlaczego ja? 11:40, 17:00 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25, 16:15 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 15:50 Wydarzenia, Pogoda 16:30 Na ratunek 112 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia, Gość Wydarzeń, Sport, Pogoda 20:00 Epoka lodowcowa – film animowany 21:50 Deja vu – thriller 0:40 Zmierzch – horror/romans 3:25 Tajemnice losu 4:40 Disco gramy 5:25 Telezakupy: TV Okazje

# SOBOTA

5 czerwca 2021

## TVP1

5:05 Klan  
5:55 Magazyn Ekspresu Reporterów  
6:50, 11:40 Policzmy się dla Polski  
7:00 **Msza św. z sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**  
7:35 Rok w ogrodzie  
8:00 Rok w ogrodzie Extra  
8:15 Wojsko-polskie.pl  
8:40 Pełnosprawni  
9:10 Prywatne życie zwierząt  
9:40 Fascynujący świat: Nowe tajemnice dziedziczenia – film dokumentalny  
10:45 Sprawa dla reportera  
11:50 Czas zemsty – western, USA 1967, reż. John Sturges, wyk.: James Garner, Jason Robards, Robert Ryan  
13:45 Okrasa łamie przepisy  
14:15 Z pamięci  
14:25 Oздrowieńcy  
14:50 To był rok!  
15:50 Siatkówka mężczyzn. Liga Narodów: Rosja – Polska  
18:30 Jaka to melodia?  
19:25 Sport, Wiadomości, Pogoda  
20:15 Alarm!  
20:40 Komisarz Alex  
21:40 Hit na sobotę: Złodziej tożsamości. Historia prawdziwa – dramat, USA 2015, reż. Rupert Goold, wyk.: Jonah Hill, James Franco, Felicity Jones  
23:25 Dzień dobry, kocham cię – komedia romantyczna, reż. Ryszard Zatorski, wyk.: Barbara Kurdej-Szatan, Aleksy Komorowski, Paweł Domagała, Olga Boładź, Weronika Książkiewicz, Łukasz Garlicki, Maciej Musiał, Anna Derżowska, Marian Dziędziel  
1:10 Film fabularny  
3:15 Jaka to melodia?  
4:05 Z pamięci  
4:10 Zakończenie programu

## TVP2

5:50 Barwy szczęścia – serial TVP (dla niesłyszących)  
6:55 M jak miłość – serial TVP (dla niesłyszących)  
7:55 Pytanie na śniadanie  
10:50 Zainwestuj w marzenia  
11:05 Rodzinny ekspres  
11:35 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – reportaż  
12:10 Wspaniała Gilly – film obyczajowy, USA 2016, reż. Stephen Herek  
14:00 Familiada  
14:35 Koto fortuny  
15:15 Wojciech Cejrowski: Boso przez świat – cykl reportaży  
15:45 Smaki świata po polsku  
16:20 Na dobre i na złe  
17:20 Na sygnale  
17:50 **Słowo na niedzielę (dla niesłyszących)**  
18:00 Panorama  
18:20 Pogoda  
18:30 Postaw na milion  
19:25 Rodzinka.pl  
20:00, 21:00 Kazimierz Górski. „Urodziłem się dla piłki”. Gala w 100. rocznicę urodzin – widowisko  
22:10 Hity wszech czasów  
23:15 21 Jump Street – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord, Chris Miller, wyk.: Channing Tatum, Jonah Hill, Johnny Simmons  
1:05 Medicus – dramat historyczny, Niemcy 2013, reż. Phillip Stoelzl, wyk.: Tom Payne, Stellan Skarsgard, Oliver Martinez, Ben Kingsley  
3:40 Horror w Wesolych Bagniskach – film TVP, reż. Andrzej Barański, wyk.: Joanna Szczepkowska, Jan Frycz, Krzysztof Kowalewski, Krystyna Feldman  
5:05 Zakończenie programu

## TVP Polonia

6:00 Polonia 24  
6:30 Stacja innowacja  
6:45 Turystyczna jazda  
7:00 Barwy szczęścia  
7:55 Pytanie na śniadanie  
10:55 Gwiazdodziób TVP: Alicja Majewska – reportaż  
11:25 Nela, mała reporterka  
11:45 W Krainie Baśni  
12:15 Powroty  
12:35 Na dobre i na złe  
13:30 The Voice Kids: Bitwa  
15:00 The Voice Kids: Sing off  
15:30 Okrasa łamie przepisy  
16:00 Kulturalni PL  
17:00 Program rozrywkowy  
17:20 M jak miłość  
18:10 Szansa na sukces. Opole 2021. Natalia Kukulska – widowisko muzyczne  
19:05 Kabaretowe Naj: Legenda Kabaretu – Jeremi Przybora  
19:30 Wiadomości, Sport, Pogoda  
20:20 Tajemnica twierdzy szyfrów – serial sensacyjny TVP  
21:10 Sanatorium miłości – reality show  
22:05 Królowa chmur – film TVP, reż. Radosław Piwowarski, wyk.: Danuta Szafarska, Wojciech Malajkat, Anna Przybylska, Bogdan Kalus, Zdzisław Kuźniar, Adam Cywka, Wojciech Kuliński, Joanna Jeziorna, Robert Kowalski  
23:25 Muzyczne Naj: Maryla Rodowicz – program rozrywkowy  
0:10 M jak miłość  
1:00 Zakochaj się w Polsce: Biskupin  
1:30 Wiadomości, Sport, Pogoda  
2:10 Tajemnica twierdzy szyfrów – serial sensacyjny TVP  
3:00 Królowa chmur – film TVP  
5:00 Kulturalni PL

## TV Trwam

6:00 Święta Klara – roślinka...  
6:55 L'le Bouchard. Sanktuarium Matki Bożej Modlitwnej  
7:50 Kolory świętości  
7:55, 17:55 Poczet Wielkich Polaków  
8:00, 10:00 Informacje dnia  
8:15 Westerplatte Młodych  
8:55 Słowo Życia  
9:00 Głos serca – serial fabularny  
9:40 Petra – tajemnicze miasto  
10:15 Retrospekcja  
10:20 **Święty na każdy dzień**  
10:25 Myśląc Ojczyzna  
10:35 Polski punkt widzenia  
11:00 Kropelka radości  
12:00 **Nowenna przed 30. rocznicą powstania Radia Maryja**  
13:00 Siódmy sakrament  
13:20 **Msza św. – transmisja**  
14:30 Ocalić od zapomnienia  
14:30 **Przegląd Tygodnika Katolickiego „Niedziela”**  
14:35 Fatima – miejsce wybrane...  
14:50 100 cudownych miejsc...  
15:00, 19:15 **XXV Spotkanie Młodych Lędzina 2000**  
16:15, 22:45 Filmowe życiorysy  
17:00 Z Parlamentu Europejskiego  
17:30 Mocni Jego mocą  
18:00 **Modlitwa „Anioł Pański”**  
18:05 Informacje dnia  
18:15 Rozmowy niedokończone  
20:00 Informacje dnia  
20:20 **Modlitwa różańcowa**  
20:50 Myśląc Ojczyzna  
21:00 **Apel Jasnogórski**  
21:20 **XXV Spotkanie Młodych Lędzina 2000**  
22:00 Effetha – okno na świat  
23:00 Głos serca – serial fabularny  
23:40 Petra – tajemnicze miasto

## TVP Kultura

7:00 The Best of Maanam. Koncert live  
8:00 Wiatr w trzcinnie – film animowany  
8:35 Sposób na Alcybiadesa – serial TVP  
9:45 Czarne chmury – serial  
10:50 Moniuszko for the World – koncert  
12:00, 1:15 Urodzeni artyści  
12:35 Stawka większa niż życie: Cicha przystań – spektakl teatralny  
13:55 Cyrano de Bergerac – film kostiumowy  
16:20 Garniec miodu – komedia  
18:40 Tamte lata, tamte dni  
19:05 Sami Yaffa na tropie dźwięków  
20:00 Mustang – dramat  
21:45 Prince: Sign o' the times – koncert  
23:20 Szpital Brytania – film obyczajowy  
1:50 Fantastyczna kobieta – film fabularny  
3:40 Mój synek – film fabularny  
5:15 Teledyski

## TVP Historia

6:55 Był taki dzień  
7:05 Biblia: Salomon  
7:55 Z Andrusem po Galicji  
8:35 U Pana Boga w ogródku – serial  
9:25 Wolność po polsku  
9:40 Okrasa łamie przepisy  
10:20 Niewidzialne miasta starożytności  
11:20 Wszystkie kolory świata  
12:25 Łużyce. Z piekła do nieba  
13:25 Westerplatte – dramat wojenny  
15:00 Trzcinnica – karpacka Troja  
15:40 Kuchnia polskich Żydów  
16:20 Niezwykłe miasta: Bejrut  
17:20 Spór o historię  
18:05 O7 zgłoś się – serial TVP  
19:00 Giganci historii  
20:00 Mata Hari – serial  
21:00 Historia w postaciach zapisana  
22:45 Rok 1981. Kalendariusz  
23:00 Most na Renie – dramat wojenny  
1:00 Migawki historii  
1:40 Było sobie miasteczko

## Polsat

6:00 Nowy dzień z Polsat News  
8:20 Astro Boy – film animowany  
10:10 Ewa gotuje  
10:40 Nasz nowy dom  
11:40 Wolni od długów  
12:40 Bogaty dom – biedny dom  
13:40 Łowcy nagród  
14:40 Rolnicy. Podlasie  
15:45-17:45 Więzienie  
17:45, 18:15 Chłopaki do wzięcia  
18:50 Wydarzenia, Gość Wydarzeń, Sport, Pogoda  
20:00 Spider-Man: Daleko od domu – film akcji/s.f.  
22:55 Skarb narodów: Księga tajemnic – film przygodowy  
1:40 Resident Evil: Degeneracja – horror  
3:45 Tajemnice losu  
4:40 Disco gramy  
5:25 Telezakupy: TV Okazje

# Oscary 2021, czyli co warto zobaczyć?

Tegoroczna gala była wyjątkowa z oczywistych względów – przez pandemię pozamykano kina, opóźniono lub odwołano premiery, a nieliczne pozostałości mogli podziwiać tylko niektórzy.

W związku z tym również gala Oscarów została przesunięta o 2 miesiące. O dziwo, dystrybucyjna zawierucha nie wpłynęła na obniżenie poziomu artystycznych nominowanych filmów, wśród których są dzieła wręcz fenomenalne.

TOMASZ ŁABONARSKI

**J**ak co roku gala wręczenia Oscarów była długa i nudna. Od 2 lat Akademia Filmowa nie zatrudnia konferansjera, co w połączeniu z długimi przemowami, nieznośnym patosem i narcystyczną atmosferą wzajemnego uwielbienia sprawia, że dla wielu przebrnięcie przez ceremonię (dla Polaków odbywającą się w środku nocy) jest zadaniem ponad siły. Choć Amerykanie chcieliby wierzyć, że oglądający galę widzowie traktują ją jako rozrywkę, prawda jest taka, że odbiorcę

absorbują tylko ciekawość wyniku: kto zostanie zwycięzcą?

Szczególnie palące było to pytanie w kontekście pierwszoplanowej roli męskiej, gdzie hollywoodzki tytan aktorstwa Anthony Hopkins (rozśławiony m.in. rolą Hannibala Lectera w *Milczeniu owiec*), nominowany za rolę w filmie *Ojciec*, starł się z tragicznie zmarłym Chadwickiem Bosemanem (*Ma Rainey: Matka bluesa*). Po raz pierwszy od dekad kategoria aktorska kończyła galę (zamiast najlepszego filmu) – eksperci, krytycy i media zgodnie przewidywali, że statuetka

powędruje pośmiertnie do Bosemana, a jednak zatriumfował Hopkins, który, nie spodziewając się nagrody, nawet nie pojawił się na gali, przez co... skończyła się ona bez finałnej przemowy. Kontrowersja nie powinna jednakże przyćmić kunsztu laureata, który jest rdzeniem filmu wybitnego.

**I. Ojciec (2020, reż. Florian Zeller). Oscar: najlepszy aktor pierwszoplanowy, najlepszy scenariusz**

To wstrząsający film o sędziwym ojcu, cierpiącym na zaniki pamięci, i córce, która próbuje się nim zaopiekować, chociaż jest to ponad jej siły. Prawdziwy horror – nie gatunkowy, ale życiowy, ponieważ reżyser narzuca widzowi perspektywę schorowanego ojca. Zostajemy wrzuceni w samo serce okrutnego zagubienia, jakiego doświadcza osoba z demencją, frustracji wynikającej z niemożności zapanowania nad otaczającą nas rzeczywistością, a wreszcie wielkiej, bezkresnej bezsilności. Nie dość, że jest to historia świetnie opowiedziana (Oscar za scenariusz), trzymająca w nieustającym napięciu przez swą niemal teatralną formę (ograniczona sceneria i obsada), to w dodatku wspaniale zagrana. Olivia Colman, wcielająca się w postać córki, stworzyła heroiczny portret oddanej i kochającej kobiety, która brnie w osobiste cierpienie, by uśmierzyć mękę swego ojca. Anthony Hopkins z kolei (ojciec), coż, zdobył jednego z bardziej zasłużonych Oscarów ostatnich lat. Nie dość, że swoją kreacją pokazuje pełną paletę emocji i umiejętności aktorskich, to robi to w dodatku w sposób brutalnie naturalistyczny, do bólu prawdopodobny – tak właśnie wygląda osoba przeżywająca w rzeczywistości dramat demencji. Kto wie, czy to nie ostatnia tak wielka rola Hopkinsa?

*Ojciec* to film poruszający, będący wielką lekcją pokory i empatii, a jednocześnie do głębi niepokoi-



Chloé Zhao, reżyser filmu *Nomadland*, i Frances McDormand, oscarowa odtwórczyni roli głównej



jący i nieoczywisty. Nad wszystkimi i wszystkim wisi aura straty – kogoś bliskiego, sensu, a wreszcie siebie samego.

## II. *Nomadland* (2020, reż. Chloé Zhao). Oscar: najlepszy film, reżyseria i aktorka pierwszoplanowa

Chińska reżyserka w swojej filmografii koncentruje się na odsłanianiu oblicza amerykańskiego społeczeństwa – robi to jednak w sposób nieoczywisty, nie sięgając do mitów założycielskich Stanów Zjednoczonych, do kanonicznych historii jankeskiej dumy. W *Nomadland* za obiekt analizy wzięła ona grupę ludzi usuniętych poza nawias zorganizowanego społeczeństwa, współczesnych nomadów, którzy pośród bezkresu amerykańskich prerii i pustyni wędrują za pracami sezonowymi i powiewem wolności. Prastary etos wędrowny nie jest jednak ideologizowany przez postulatory anarchistyczne czy naiwne, tudzież nachalne, uromantycznienie. Amerykańscy nomadzi są ludźmi z krwi i kości, którzy muszą jeść, muszą zapewnić sobie jakikolwiek standard sanitarny, muszą przetrwać. Protagonistka, Fern, grana w sposób cudownie bezpretensjonalny i realistyczny przez Frances McDormand (Oscar za główną rolę kobiecą) jest samotną kobietą, która po utracie męża nie widzi sensu mieszkania w zatęchłej miejscowości, z którą nic już jej nie łączy. Wyrusza więc, gnana łaknieniem przestrzeni, w szerokie plenery Ameryki, podejmuje się poślednich prac, by zapłacić za paliwo i jechać dalej i dalej.

*Nomadland* to piękny film o wyzwoleniu się z kajdan społecznych presji, pędzącego stylu życia i oczekiwań. To oda do wyciszenia, autorefleksji i odnajdywania piękna w najdrobniejszych elementach codzienności. Wielkie słowa uznania należą się reżyserce za fakt, że stworzyła ujmującą historię, pracując z realnymi postaciami – poza dwójką bohaterów granych przez aktorów, reszta postaci to konkretne osoby, często dzielące się swoimi przeżyciami przed kamerą. A jednak nie jest to dokument, lecz czysto fabularne dzieło – Zachód w oczach Wschodu.



Zdjęcia: filmweb.pl

Genialny Anthony Hopkins i dotrzymująca mu kroku Olivia Colman w filmie *Ojciec*

## III. *Sound of Metal* (2019, reż. Dariusz Marder). Oscar: najlepszy dźwięk i montaż

Mój faworyt spośród całej stawki. Perkusista kapeli metalowej z dnia na dzień traci słuch i musi odnaleźć się w zmieniającej się rzeczywistości. Wspiera go w tym dziewczyna – wokalistka – z którą podróżuje po kraju, grając koncerty. Historia, wydawałoby się, banalna, ale poprowadzona tak wielotorowo i z taką wrażliwo-

*Rok 2020 był lekcją pokory. Dzięki trzem filmom otrzymamy również cenną lekcję empatii, która – być może – pozwoli wzmocnić się w tym pełnym zawirowań czasie.*

ścią społeczną, że chłonie się ją oczami i uszami – szczególnie uszami, ponieważ ten film jest również niejako poematem dźwiękowym. Tak jak w przypadku *Ojca* mogliśmy boleśnie „przeżyć” demencję wraz z bohaterem, tak tutaj razem z nim cierpimy głuchotę, nieznośną ciszę, gdy inni mówią; pustkę – tam, gdzie dotąd była muzyka. Od razu uspokajam antyfanów ostrych dźwięków: to

nie jest film o rocku, a samej muzyki rockowej jest bardzo niewiele. To film o człowieku, który całą mocą swojego jestestwa musi walczyć z dwoma ciągnącymi go w dół nałogami: wzmiankowanym tylko subtelnie uzależnieniem narkotykowym z przeszłości oraz z uwielbieniem muzyki, której akolitą już nie jest dane mu być. Fenomenalny Riz Ahmed w roli głównej potrafi oddać całą rozpacz nagłego, wydawałoby się, bezsensu życia samym spojrzeniem, a wtóruje mu Paul Raci, który tak przekonująco gra mentora ośrodka dla głuchoniemych, że widz ma wrażenie, iż to realna osoba oraz że film graniczy gatunkowo z dokumentem.

*Sound of Metal* to wzruszające kino o wygrywaniu walki z samym sobą – oczekiwaniami wobec życia, osobistymi tragediami, a dla niektórych nawet o odnajdywaniu Boga na tym świecie.

### End...

Rok 2020 był lekcją pokory – dzięki powyższym trzem filmom otrzymamy, jako spragnieni sztuki widzowie, również cenną lekcję empatii, która – być może – pozwoli spojrzeć nam na drugiego człowieka przyjaźniej i wzmocnić się w tym pełnym zawirowań czasie. 📌



# Kwiaty w popielniczkach

Jak co roku 31 maja przypada Światowy Dzień Bez Papierosa. Jego symbolem są świeże kwiaty w popielniczkach.

**Ś**wiatowa Organizacja Zdrowia już po raz 34. w swojej historii apeluje do palaczy o zaprzestanie palenia papierosów. Na świecie papierosy pali blisko 1,3 mld ludzi, czyli co szósty człowiek na ziemi, a ok. 8 mln to Polki i Polacy. Szczególny niepokój budzi dziś wzrost zainteresowania tym nałogiem wśród polskich nastolatków. Papierosy są prawdziwą plagą wśród młodych ludzi w Polsce. Z badania Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, przeprowadzonego na grupie ponad 16 tys. uczniów polskich szkół podstawowych, wynika, że połowa z nich już próbowała tej szkodliwej dla życia i zdrowia używki. Dla co drugiego nastolatka (52,4% młodych) furtką do nałogu jest zapalenie papierosa, a dla co trzeciego – e-papierosa na płyn z nikotyną (32,3% młodych). Nastoletni Polacy natomiast najrzadziej sięgają po podgrzewacze tytoniu (0,2%) oraz snus (0,1%).

Młodych od palenia skutecznie mógłby odstraszyć wzrost ceny papierosów. Polskie Ministerstwo Zdrowia w partnerstwie z Norweskim Towarzystwem Onkologicznym, przebadano ponad 22,5 tys. polskich uczniów w przedziale wiekowym 11-18 lat. Okazało się, że podniesienie podatków na papierosy i wzrost ich ceny przyniosłby pozytywny skutek zwłaszcza wśród młodych, zniechęcając ich do zakupu tej używki. Z analiz przeprowadzonych na zlecenie polskiego resortu wynika, że wzrost ceny paczki papierosów o 10% mógłby zmniejszyć ryzyko rozpoczęcia palenia przez młodych nawet o 16%. Dlatego o podwyżkę akcyzy na papierosy w Polsce apelują m.in.: Prezydium Naczelnej Rady Lekarskiej, Polskie Towarzystwo Onkologiczne,

**8**  
milionów  
Polaków  
pali  
papierosy.



Markus Spiske/lunspash.com

Polskie Towarzystwo Chorób Cywilizacyjnych oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. Dzisiaj w Polsce podatek akcyzowy od paczki papierosów należy do najniższych w Unii Europejskiej, podobnie jak cena samych papierosów.

Przez lata zwykło się uważać, że to nikotyna jest główną przyczyną chorób związanych z paleniem papierosów. Dziś, dzięki badaniom naukowym, wiemy już, że to błędne stwierdzenie. Nikotyna uzależnia, ale nie jest głównym powodem rozwoju chorób i zgonów wśród palaczy. Osoby palące papierosy chorują i umierają z powodu wdychania silnie toksycznego dymu, który powstaje podczas spalania tytoniu. To gęsta, siwa zawiesina zawierająca niemal 100 toksycznych dla zdrowia i życia związków chemicznych, z których ok. 70 ma udowodnione działanie rakotwórcze. Znaczna większość takich związków powstaje właśnie wtedy, gdy tytoń ulega spaleniowi na popiół. To dym papierosowy, a nie nikotyna, odpowiada za 3 najczęstsze choroby, na które zapadają palacze: rak płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc

oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Z tego też powodu w niektórych państwach w terapiach z palącymi pacjentami dopuszcza się stosowanie przebadanych produktów z nikotyną, które nie spalają tytoniu. W takich produktach nie powstają bowiem ani dym, ani ciała smoliste, a zawartość rakotwórczych i toksycznych związków jest w nich wyraźnie mniejsza niż w papierosach. W związku z tym mogą one ograniczać szkodliwe skutki palenia papierosów u nałogowych palaczy, jeśli całkowita abstynencja okazuje się w ich przypadku zbyt trudna do osiągnięcia. Nie są jednak całkowicie nieszkodliwe. Środowiska medyczne uznają je więc za swoisty kompromis czy też za „terapię pomostową” w kierunku łagodnego wychodzenia z nałogu. Jednym z pierwszych pozytywnych rezultatów stosowania tej „środkowej drogi” w walce z epidemią palenia jest widoczny i regularny spadek odsetka osób palących papierosy. **i**

Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), NIZP-PZH, Ministerstwo Zdrowia, redakcja

*Białe muszą teraz policzyć wszystkie pionki i figury,  
naprawić szachownicę, pomalować pola...  
I pamiętać, że kolejna rozgrywka tuż, tuż...*

## Szachy mają przyszłość



PIOTR GRZYBOWSKI

Publicysta, komentator

**S**zachy to bardzo stara gra, uwielbiana przez koronowane głowy. Uczy logicznego myślenia, przewidywania, budowania strategii, zdolności koncentracji i analizy. Uspokaja ducha, ale jednocześnie zawsze wymaga, aby, przed podjęciem decyzji co do własnego posunięcia, w wielu wariantach przemyśleć, co zrobilibyśmy, będąc na miejscu przeciwnika. Oczywiście, w przypadku wygranej, jak każda gra, daje ogromną satysfakcję.

Ostatnie tygodnie w polskiej polityce nadal cechuje ciągłe rozedrganie, zadymienia medialnymi komentarzami, rozgrzewanie do czerwoności emocji budowanych przez tych i owych, aż do granic wytrzymałości ich słuchania. Dlatego dla zachowania pewnej higieny psychicznej i podbudowania nadwątlonej odporności, przymknąwszy oczy, zacząłem wyobrażać sobie nasze realia jako toczący się turniej szachowy.

Nie chodzi, oczywiście, o zrównanie do zasad gry planszowej spraw wagi państwowej, którymi parają się politycy. Myślę bardziej o zgodności cech i umiejętności, które w jednym i drugim wypadku są niezbędne do realizacji strategii i osiągnięcia sukcesu. Choć w życiu pewnie jest trudniej, bo i pionków więcej, i ich kolory nie zawsze zdecydowane, i reguły gry naginane są do bieżących potrzeb.

Białe, zanim wygrały pierwszą partię w 2015 r., zapowiedziały, że chcą nie tylko raz wygrać, ale powtórzyć zwycięstwo 2-3 krotnie, ponieważ pojedyncza wygrana, choć miła, niewiele wnosi i rzadko daje gwarancję prawdziwego sukcesu. Wiedziały, że wygrana partia to dopiero początek, po którym przychodzi zwyczajna praca, codzienny wysiłek, wdrażanie w życie przyjętego planu, a nade wszystko utrwalanie dokonywanych zmian, na co potrzeba minimum dekady, a zatem wygranej w drugiej partii... Odważnie i tyle pragmatycznie, co logicznie.


Czarne, choć przed rozgrywką prezentowały się atrakcyjnie, wypolerowane przez lata przez stosownych ekspertów, skropione doskonałymi perfumami, w garniturach typu slim, dobrze zorganizowane, pewne siebie

i przeszkolone do walki, musiały zaznać goryczy porażki. A że od porażek odwykły, postanowiły nie uznawać, że przegrały. Wszak Białe grały nieuczciwie, obchodząc zasady gry, a w ogóle to biały kolor jest przeżytkiem, a króla Białych nikt nie lubi... Zaczęły też, czy to dla kamuflażu, czy ze wstydu, lekko się podmalowywać... Skoczka troszkę przypudrowały czerwonym, na Wieżę założyły jakąś tęczę, kilka pionków dobrały cichcem z boku...

Po 4 latach – choć gra toczyła się długo, a szala zwycięstwa przechylała się to na jedną, to na drugą stronę – nie nastąpił rewanż. Ponownie zatrumfowały Białe. Tyle że Czarne, przywiązane do szachownicy, nie chcą z niej zejść i postanawiają walczyć dalej. „Jesteśmy moralnymi zwycięzcami” – ogłaszają, choć mało kto ich słucha. Chcą wyłączyć światło w sali, gdzie się toczy turniej, podpalają szachownicę, na której wszyscy stoją, mobilizując dodatkowe pionki spoza planszy...

„Panowie, opanujmy się!” – nawołuje jeden z czarnych pionów – Przegraliśmy, czas przygotować nową strategię i zagrać ponownie!”. „Nieprawda – woła inny z boku – może i przegraliśmy, ale nie dlatego, że jesteśmy słabi, tylko że mamy króla do niczego”. Wobec tej kłótni znużony Laufer opuszcza swoich towarzyszy, odprowadzany smętnym wzrokiem kilku niezdecydowanych, pochlipujących z nadzieją, że może uda się go odzyskać. Weterani, zebrani w wąskim gronie wtajemniczonych, zadają sobie pytanie, czy dadzą radę jeszcze raz zagrać i czy ktoś ich do tej gry wystawi...

Do kolejnej partii szykują się tymczasem czerwone pionki, a zza horyzontu słychać równe kroki i dobiega śpiew nadziei na zwycięstwo...

Białe muszą odpocząć od walki. Spokojnie przygotować się do kolejnego turnieju. Policzyć wszystkie pionki i figury, naprawić szachownicę, pomalować pola... I pamiętać, że kolejna rozgrywka tuż, tuż... 

*Mimo że zalewa nas mnogość programów telewizyjnych i blogów kulinarnych, niełatwo dostrzec wyrazistą poprawę kultury odżywiania i estetyki konsumpcji.*

## Kultura kulinarna



JACEK PAŁKIEWICZ

*Podróżnik, odkrywca, reporter*

**J**eśli ktoś twierdzi, że kuchnia polska jest zdrowa, i wzdycha do rodzimych specjałów, to albo oszukuje sam siebie, albo jest, delikatnie mówiąc, przygłupem. Nie jemy zdrowo. Nasze potrawy są zbyt tłuste i ciężkie, królują kotlet schabowy i bigos, pierogi, duża ilość dań mącznych i zawiesziste sosy. Niejeden wpada w sidła niedzielnego obiadku u mamusi, czyli zupki na śmietanie, ociekającego tłuszczem kotleta i ziemniaków ze skwarkami z patelni. Niewiele ma to wspólnego ze zdrowiem.

Gorzej, że także półki w supermarketach uginają się od produktów opłakanej jakości. Na stoiskach garmazeryjnych mięso jest regularnie „odświeżane” fosforanami. Wyroby wędliniarskie nafaszerowane są zagęszczaczami i substancjami wzmacniającymi smak. Żywność jest coraz bardziej plastikowa, pełna konserwantów, często wręcz trująca. Niedługo kurczak rośnie pół roku, dzisiaj dorasta w półtora miesiąca. Nie wiem, czy to prawda, ale podobno jakiś fachowiec wyliczył, że razem z chlebem, wędlinami i nabiątem zjadamy w ciągu roku ok. 2 kg środków chemicznych, czyli 3 pudełka proszków do prania. Nie najlepsze są też warunki chłodnicze w czasie magazynowania i transportu. Nie napawają optymizmem kontrole sanitarne w hurtowniach, sklepach detalicznych i na targowiskach. Co gorsza, nie można mieć zaufania nawet do wielokrotnie droższych produktów rolnych z certyfikatem ekologicznym. Produkcja nastawiona jest tylko i wyłącznie na zysk. Trudno się zatem dziwić, że w rankingu charakterystyki żywności w Unii Europejskiej w 2018 r. Polska znalazła się dopiero na 19. miejscu.

A restauracje? Zmorą polskiej branży żywnościowej są mało smakowite potrawy i długa lista grzechów, takich jak: smażenie na ohydnej fryturze palmowej, gotowanie z półproduktów i koncentratów, odgrzewane potrawy. Nawet w topowych lokalach nagminnie trafiają się wyroby fatalnej jakości, nieświeże albo jakieś tanie podróbki. W miejscach z ambicjami i wyróżniających

się staranną oprawą wnętrza też można doznać kulinarnego zawodu, bo „ambitny” szef kuchni potrafi prostotę smacznych dań sknocić osobliwymi dodatkami i aromatami. Normą są niechlujne toalety, niedomyte garnki, cuchnące mięso, stara oliwa albo zjełczałe masło. Sam obraz zaplecza kuchni pozostawia sporo do życzenia. O pomstę do nieba wołają pizzerie i „włoskie” restauracje z polskim, zazwyczaj kiepskim, kucharzem. Chociaż kolacje w restauracjach przestały być czymś wytwornym i coraz więcej Polaków z nich korzysta, to niepojętą normą pozostają obciachowe lokale gastronomiczne.

Wiem, co mówię, bo całe moje dorosłe życie spędziłem we Włoszech, a jak wiadomo, słoneczna Italia jest największym globalnym eksporterem kultury kulinarnej, w której liczą się tradycja, gust, autentyczność i gościnność. Doświadczenia wyniesione z kuchni, gdzie jedzenie jest rytuałem, zmuszają mnie do wyrażenia mało pozytywnych opinii o tym, jak to wygląda w Polsce, gdzie, jak sięga moja pamięć, zawsze jadało się tylko po to, aby zaspokoić głód.

A ile ludzi zna u nas walory smakowe europejskiej wieprzowiny, wołowiny i ich przetworów, odpowiadające wysokim standardom produkcji i zakazom stosowania stymulatorów wzrostu w żywieniu zwierząt czy restrykcyjnym normom prawa żywnościowego? Tam konsumenci otrzymują dokładne dane o pochodzeniu spożywanego mięsiwa. Mogą prześledzić je „z pastwiska do stołu”, czyli poznać warunki hodowli ze szczególnym uwzględnieniem dobrostanu zwierząt, pochodzenie pasz oraz miejsca i daty uboju.

Jednego nie potrafię zrozumieć. Mimo że zalewa nas mnogość programów telewizyjnych i wszelkich blogów kulinarnych, niełatwo jest dostrzec wyrazistą poprawę kultury odżywiania i estetyki konsumpcji. **n**

# Przemoc nie tylko w rodzinie

O równym traktowaniu, obywatelskich inicjatywach i demografii mówi

**Anna Schmidt** – sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej.



**Anna Schmidt**

socjolog, pełnomocnik rządu ds. równego traktowania oraz koordynator Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

.. **Artur Stelmasiak: Dlaczego zapisy w Ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie należy zmienić?**

**Anna Schmidt:** Pierwsza ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie została uchwalona w 2005 r., a kolejną zmianę przepisów wprowadzono w 2010 r. Od tego czasu wiele się zmieniło – część rozwiązań, które wydawały się optymalne 10 lat temu, nie przystaje do obecnej rzeczywistości społecznej. Przemoc to zjawisko bardzo trudne i wieloaspektowe, zarówno z punktu widzenia rozwiązań prawnych, jak i konkretnych działań na rzecz rodzin, które znalazły się w sytuacji kryzysowej. Z tego powodu niektóre przepisy ustawy wymagają dość gruntownych zmian. Kluczowa jest tutaj interdyscyplinarność i wypracowanie jeszcze skuteczniejszych mechanizmów pomocowych. Osoby, które doświadczają przemocy, muszą się czuć bezpiecznie i mieć pewność, że przedstawiciele właściwych służb są zaangażowani w rozwiązanie ich problemu. Nie można skutecznie pomóc np. maltretowanemu dziecku bez informacji, której dostarczy specjalista – pedagog czy lekarz. Ograniczając przemoc domową do rodziny, prawo nie obejmuje równorzędą ochroną innych przypadków przemocy, takich jak przemoc względem byłych małżonków czy partnerów w związkach nieformalnych. Przemoc ma miejsce na różnych płaszczyznach relacji interpersonalnych, nie tylko w rodzinie.

.. **Właśnie – sam tytuł obecnej ustawy wskazuje, jakoby rodzina była miejscem przemocy. Badania dowodzą natomiast, że do aktów przemocy**

**częściej dochodzi w związkach nieformalnych.**

Ograniczanie przemocy do pojęcia przemocy w rodzinie jest stygmatyzujące, bo wskazuje na związek małżeński kobiety i mężczyzny jako źródło przemocy. Tu musi nastąpić zmiana, przemoc dotyka ludzi bez względu na sytuację rodzinną, status związku czy relacji. Prawo musi chronić wszystkich jednakowo – w myśl konstytucyjnej zasady równości wszystkich wobec prawa.

.. **Czy za tymi zmianami będzie podążał również Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie?**

Program ten to swoiste instrumentarium ustawy. Zawiera postanowienia, dzięki którym wszyscy wiedzą, za jakie działania odpowiadają i w jaki sposób mają pracować, aby nie tylko zapewnić bezpieczeństwo krzywdzonym osobom, ale też zadbać o profilaktykę. Obecny program został uchwalony jedynie na rok, bo chcieliśmy uwzględnić nowelizację obowiązującego prawodawstwa. Dlatego równoległe z procesem legislacyjnym przygotowujemy także nowy Krajowy

Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

.. **Jaki wpływ na przemoc domową miały pandemia i lockdowny?**

Sytuacja pandemiczna, z którą wszyscy musimy się mierzyć, bez wątpienia ma wpływ również na zjawisko przemocy. Stan zagrożenia zdrowia i życia naszych najbliższych, izolacja społeczna to sytuacje bez precedensu, z którymi mierzy się cały świat. Nie wszyscy potrafią sobie z tym radzić, dlatego istotne jest nie tylko niesienie pomocy osobom doświadczającym przemocy, ale także podejmowanie działań mających na celu zapobieganie przemocy. Nasz resort na bieżąco monitoruje sposoby interwencji i niesienia pomocy przez odpowiednie służby – opracowaliśmy instrukcje i wytyczne, aby zmniejszyć ryzyko aktów przemocy. W czasie pandemii zarejestrowano wzrost kontaktów mailowych z konsultantami pogotowia „Niebieska Linia”, taka forma bowiem jest bardziej bezpieczna niż rozmowy telefoniczne. Konieczność pozostania w domu razem z osobą stosującą przemoc uniemożliwia prowadzenie rozmów przez telefon, dlatego mail stał się narzędziem komunikacji ze specjalistami w zakresie jej przeciwdziałania. Została uruchomiona także bezpłatna aplikacja „Twój Parasol”, która m.in. umożliwia szybkie wybranie numeru telefonu alarmowego w nagłych przypadkach oraz zawiera informacje przydatne osobom doświadczającym przemocy. Choć Komenda Główna Policji nie odnotowała wzrostu liczby interwencji przemocy domowej, to jednak wzrosła liczba osób zatrzymanych, wobec których istniało podejrzenie, że stosowały przemoc. Te dane pokazują przede wszystkim ogromną rolę prewencji w tym zakresie.

.. **Pracuje Pani Minister także nad Krajowym Programem Działań na**

## **rzecz Równego Traktowania. Jakie są główne założenia tego programu?**

Celem programu jest wyeliminowanie, w stopniu jak najwyższym, dyskryminacji z życia społecznego w Polsce. Program będzie realizowany przez całą administrację rządową zgodnie z kompetencjami i we współpracy z organizacjami pozarządowymi i partnerami społecznymi. Według zapisów naszej konstytucji, wszyscy jesteśmy równi wobec prawa i nikt nie powinien być dyskryminowany w życiu publicznym czy społecznym. Zasada równości musi być realizowana w oparciu o szacunek dla różnorodności i poszanowanie godności osoby ludzkiej, które przysługuje każdemu z nas. Dlatego sporo uwagi w programie poświęciliśmy budowaniu świadomości społecznej, przeciwdziałaniu mowie nienawiści oraz edukacji młodego pokolenia, od którego będzie zależał kształt naszego państwa i życia społecznego. Projekt uchwały Rady Ministrów w sprawie ustanowienia wieloletniego Krajowego Programu Działań na rzecz Równego Traktowania na lata 2021-30 przeszedł już fazę konsultacji wewnętrznych, międzyresortowych oraz publicznych. W całym procesie otrzymaliśmy ponad 1,8 tys. uwag od różnych podmiotów. Obecnie finalizujemy prace i liczę na to, że niebawem projekt zostanie przyjęty przez Radę Ministrów.

**.. W Sejmie jest procedowany obywatelski projekt ustawy „Tak dla rodziny, nie dla gender”, którego celem jest wypowiedzenie tzw. konwencji stambulskiej. Jaki będzie jej dalszy los?**

Rada Ministrów nie podjęła decyzji o wypowiedzeniu przez Polskę konwencji stambulskiej, nie są również prowadzone prace w tym zakresie. W związku z zastrzeżeniami, które pojawiły się w toku debaty publicznej, dotyczącymi założeń, na których opierają się postanowienia konwencji, premier Mateusz Morawiecki podjął decyzję o skierowaniu wniosku do Trybunału Konstytucyjnego – o zbadanie zgodności niektórych zapisów konwencji z Konstytucją RP.



Niezależnie od decyzji trybunału i samej konwencji przeciwdziałanie przemocy, zwłaszcza przemocy wobec kobiet, było, jest i pozostanie priorytetem naszego rządu.

*Sporo uwagi poświęciliśmy edukacji młodego pokolenia, od którego będzie zależał kształt naszego państwa i życia społecznego.*

**.. Może Polska powinna lobbować za międzynarodową Kartą Praw Rodziny, jak chcieliby tego pełnomocnicy projektu obywatelskiego?**

Każda inicjatywa mająca na celu poprawę sytuacji naszych rodzin jest warta rozważenia. W kontekście konstytucyjnego obowiązku ochrony rodziny uzasadnione wydaje się stworzenie narzędzi, również o zasięgu międzynarodowym. Tego typu dokumenty powinny mieć uniwersalny charakter. Chcę jednak podkreślić, że Polska aktywnie wspiera politykę

prorodziną w przestrzeni międzynarodowej. Od 2019 r. razem ze Stanami Zjednoczonymi, Węgrami i Brazylią tworzymy Partnerstwo dla Rodziny, którego celem jest zaangażowanie społeczności międzynarodowej w podnoszenie świadomości i promocję rodzin oraz prorodzinnych polityk na agendzie międzynarodowej. Przedstawiciele rządu biorą udział w wydarzeniach organizowanych przy okazji większych zdarzeń na forum ONZ. Ostatnio było też spotkanie z udziałem minister rodziny i polityki społecznej Marleny Małąg oraz pełnomocnika rządu do spraw polityki demograficznej – wiceminister Barbary Sochy. W czasie trwającej obecnie polskiej prezydencji w Grupie V4 – 18 lutego jej ministrowie ds. rodziny i polityki społecznej zdecydowali o utworzeniu grupy roboczej ds. polityki rodzinnej. Jednym z jej priorytetów ma być podjęcie wspólnych działań w celu zbadania czynników zwiększających wskaźniki dzietności i liczbę zawieranych małżeństw. **1**

# Uczelnia Międzymorza

Collegium Intermarium to pierwsza uczelnia zarejestrowana po wielkiej reformie szkolnictwa wyższego. Jej misją jest budowanie platformy współpracy między akademikami państw regionu Międzymorza.



COLLEGIUM  
INTERMARIUM

ARTUR STELMASIAK

Instytut na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris otwiera w Warszawie nową uczelnię – Collegium Intermarium. Celem projektu jest powołanie do istnienia ważnego ośrodka intelektualnego oddziaływania na przyszłość Polski i Europy Środkowej, a uczelnia ma być kuźnią elit dla całego regionu Międzymorza. – Widzimy kryzys wielu ośrodków akademickich i chcielibyśmy działać na rzecz odbudowy wartości w nauce. Nasza uczelnia to rodzaj platformy, ale również próba konsolidacji środowiska naukowców, dla których klasyczne i konserwatywne wartości nadal są ważne – mówi *Niedzieli* dr Tymoteusz Zych, rektor Collegium Intermarium.

## Kuźnia kadr

Studentów do nowej uczelni ma przyciągnąć międzynarodowa kadra naukowców, którzy nie boją się przysiąc do prawicowych poglądów. Oprócz prawników i naukowców z Instytutu na rzecz Kultury Prawnej Ordo Iuris w gronie kadry akademickiej jest księżna prof. dr Ingrid Detter de Frankopan, która była doradcą św. Jana Pawła II. Wśród wykładowców uczelni są także: rektor Uniwersytetu Macieja Korwina w Budapeszcie prof. András Láncki, francuski teoretyk prawa Grégor Puppincz czy chorwacki myśliciel i parlamentarzysta Stephen Bartulica. Zajęcia będą prowadzić również sędziowie oraz doświadczeni prawnicy praktycy.

Flagowym kierunkiem tej uczelni są studia prawnicze, na które już

trwa rekrutacja. Uruchomiony też został pierwszy w Europie Środkowej program anglojęzycznych studiów podyplomowych poświęcony problematyce praw człowieka. – Chcemy odbudować to, co nasza europejska i zachodnia kultura akademicka przez wieki wypracowała, a co jest spychane na margines i poddawane ostrej cenzurze. Naszym celem jest wolność akademicka i nauka oparta na dążeniu do takich klasycznych wartości, jak prawda, dobro i piękno – wskazuje dr Zych. – Uczelnia ma emanować na inne ośrodki akademickie w naszej części Europy. Ma być kuźnią dobrze wykształconych kadr i załączkiem międzynarodowej współpracy opartej na wspólnych wartościach.


## Klasyczne wartości

Region Międzymorza jest rosnącą alternatywą i konkurencją dla gospodarek Europy Zachodniej, ale także potrzebuje alternatywy w dyskursie akademickim. Europa Środkowa nie jest tak bardzo wyjałowiona z tradycyjnych wartości, co również może być bardzo dobrą płaszczyzną ponadnarodowego porozumienia i współpracy. – Mamy wspólną historię losów, gdy inne mocarstwa i totalitaryzmy próbowały nam narzucić siłą swoje przekonania. Mamy już „przeciwności”, albo – używając modnej terminologii – jesteśmy skutecznie „zaszczepieni” na różne obce i niebezpieczne dla nas ideologie – podkreśla Tymoteusz Zych.

Nowa uczelnia będzie się opierać na doświadczeniu organizacji eksperckich i think tanków, w tym Instytutu Ordo Iuris, który od wielu lat starał się współtworzyć środowisko dydaktyczne i naukowe. Obok edukacji jej zadaniem jest stworzenie platformy odważnych badań dotyczących kluczowych wyzwań społecznych, prawnych i ekonomicznych, stojących przed naszym regionem. – Chcemy przywrócić do mainstreamu żywą myśl opartą na klasycznych i chrześcijańskich wartościach – mówi rektor nowej międzynarodowej uczelni. – Nikogo nie będziemy cenzurować i będziemy otwarci na wszystko, co jest rozumne.

## Czołowi politycy regionu

Obok studiów prawniczych uczelnia już w pierwszym roku swojej działalności uruchamia specjalistyczne studia podyplomowe dla doświadczonych prawników. Przygotowała także program studiów z zakresu retoryki adresowany do uczestników życia publicznego.

Collegium Intermarium otworzy podczas konferencji inauguracyjnej 28 maja minister edukacji, nauki i szkolnictwa wyższego prof. Przemysław Czarnek. Wśród panelistów znajdą się czołowi politycy naszego regionu, m.in. były prezydent i premier Czech Václav Klaus, wicepremier Piotr Gliński i minister sprawiedliwości Węgier Judit Varga. 



# Zarabianie na pandemii

Polska, Francja i USA popierają tymczasowe zawieszenie własności intelektualnej dotyczącej szczepionek przeciw COVID-19. Inicjatywę tę poparł Watykan, ale sprzeciwiają się temu Berlin i Bruksela.

PAWEŁ SARAFIN

**T**ragiczny przebieg pandemii w Indiach wywołał lawinę krytyki pod adresem szczepionkowej polityki USA. Amerykanie blokowali eksport nie tylko swoich szczepionek, ale wszystkich produktów niezbędnych do ich produkcji w innych częściach globu. Między innymi z tego powodu największa fabryka na świecie w Indiach przez wiele miesięcy nie mogła zwiększyć produkcji preparatów, które ratują ludzkie życie.

Po kilku tygodniach milczenia prezydent USA Joe Biden wyszedł z inicjatywą, która wywołała konsternację w Berlinie i Brukseli. Opowiedział się za uwolnieniem patentów na szczepionki, by ludzkość mogła szybciej pokonać COVID-19. Pomysł zyskał poparcie Polski, Włoch, Francji, Watykanu oraz wielu rozwijających się państw.

## Prezent dla wirusa

Debata o uwolnieniu patentów została zainicjowana na arenie Światowej Organizacji Handlu (WTO) już w 2020 r. przez RPA i Indie. Poparcia udzieliło ponad 100 krajów przynależnych do WTO, ale dopiero teraz inicjatywę poparła administracja Białego Domu i sprawa nabrała tempa. Niestety, swój sprzeciw wyraziła Angela Merkel, a także Komisja Europejska.

Wirusolodzy podkreślają, że pandemia się skończy, gdy znaczna część populacji świata nabędzie skutecznej odporności. Dalsze zakażanie się ludzi w różnych częściach globu sprawia, że wirus mutuje i może do nas wrócić w nowej odsłonie. – Trzeba skończyć z zarabianiem na pandemii, bo każdy kolejny dzień jest prezentem dla wirusa. Uwolnijmy patenty i zacznijmy

chronić ludzi, a nie tylko zyski akcjonariuszy koncernów farmaceutycznych – powiedziała w Parlamencie Europejskim włoska europoseł Tiziana Beghin.

W PE przeważały jednak głosy podobne do narzekań koncernów farmaceutycznych. Wielu europosłów argumentowało, że zrzeczenie się patentu jest „fałszywie dobrym pomysłem”, który zaszkodziłby innowatorom. Twierdzili oni, że uwolnienie licencji nic nie da, bo w innych częściach świata nikt nie poradzi sobie z ich produkcją.

## Niewykorzystane możliwości

Przykład Indii pokazuje, że obrońcy patentów się mylą, bo są na świecie fabryki, które mogą poprawić globalną sytuację. Od wielu miesięcy w Indiach jest produkowana szczepionka koncernu AstraZeneca, której licencja została udostępniona. Nowoczesne moce produkcyjne są w bogatych krajach arabskich, w dalekiej Azji i Oceanii. Fabryki są także w Ameryce Łacińskiej, gdzie ruszyła produkcja mniej skutecznych chińskich preparatów zamiast europejskich i amerykańskich szczepionek.

Brak szczepionek dotyczy nie tylko biednego świata, ale także państw bogatych. Na Tajwanie zaszczepiony jest tylko 1% populacji, w Japonii – ok. 2% , a w Korei Południowej pierwszą dawkę przyjęło ok. 7%. Co ciekawe, to właśnie Korea pod względem możliwości produkcyjnych szczepionek jest w światowej czołówce, a ich zakłady mogą sprostać wyzwaniom szczepionek mRNA, jak Pfizer i Moderna. Niestety, te moce produkcyjne nie zostały



wykorzystane na froncie walki z pandemią. Koreańczycy liczą na to, że po uwolnieniu licencji i rozmowach z USA sytuacja wreszcie się zmieni. Szacują, że przy zaangażowaniu całego przemysłu farmaceutycznego mogą wyprodukować kilka miliardów szczepionek.

## Konsekwencje dla gospodarki

Obecnie pandemia szaleje nie tylko w Indiach, Afryce i Ameryce Łacińskiej, ale dotyka także państw dalekiej Azji, które do tej pory świetnie radziły sobie z COVID-19. Bardzo dużo jest zakażeń w Japonii, gdzie mają się odbyć letnie Igrzyska Olimpijskie, ale także w Indochinach. Koronawirus paraliżuje nawet takie państwa, jak Wietnam i Tajwan, które były stawiane za wzór skutecznej walki z pandemią.

Ważne dla globalnego łańcucha dostaw Indie już są pogrążone w chaosie. Jeżeli to samo stanie się w rejonie Indo-Pacyfiku, to zaczną się problemy z produkcją chipów, podzespołów elektronicznych i np. tekstyliów, co może mieć fatalne konsekwencje dla zachodniej gospodarki. **1**

*Ścieżki naszego życia są różnorodne, pełne pułapek, ale i darów losu.*

## Płatki żalu



ELŻBIETA NOWAK

Felietonistka Polskiego Radia

**A**ch, te maleńkie dziewczuszki z koszyczkami kwiatowych płatków, zbieranych miesiącami! Z powagą swojej dziejowej misji, pod uważnym okiem dumnej rodziny spiące kolorowe płateczki przed Panem Jezusem w monstrancji, pod baldachimem. Do dziś pamiętam list naszej słuchaczki, w którym wyrażała żal, że w dzieciństwie nie dostała tego zaszczytu, i tak pozostał on w niej aż do dziś...

Czasami żałujemy rzeczy czy spraw, których nie dokonaliśmy w przeszłości z własnej winy. Są też jednak takie wydarzenia, których nie doświadczyliśmy z powodów losowych, bo ktoś inny wtedy decydował... Czasem wbrew naszej woli, a czasami za naszą aprobatą. Dziś już nawet nie wiadomo, które bardziej bolą – czy te dobrowolne, czy wymuszone. Pamięć emocjonalna jest czasem okrutna i robi nam takie niespodzianki...

Ach, dlaczego ja wtedy tak czy inaczej postąpiłam? Musiałam czy chciałam?

Co ciekawe, dzięki takim nie do końca świadomym wyborom nasz los często ulegał odmianie. Czasem dobrej, a czasem złej... Zbaczal ze swojej drogi lub na nią wstępował. Tak, ścieżki naszego życia są różnorodne, pełne pułapek, ale i darów losu.

Może ten żal, że nie było się bielanką, nie sypało się kwiatków w Boże Ciało, to też jakaś ukryta tęsknota za niewinnością lat dziecięcych? Za tym prostym *Ojciec nasz* odmawianym przy łóżku z rodzicami i rodzeństwem. Za tym dziecinnym „ament”, które dorodzi wciąż poprawiali, a „ament” wciąż powracał, aż gdzieś się roztopił i powoli zaginął, przemienił się w dorosłe „amen”... **n**

## Pójdźmy za Matką nadziei

**Jak przemienić świat modlitwą? Wiedzą o tym doskonale członkowie Żywego Różańca.**

**J**uż po raz dziewiąty moderatorzy, członkowie i zelatorzy róż spotkają się na Jasnej Górze w ramach Ogólnopolskiej Pielgrzymki Żywego Różańca, by zawierzyć Kościół i świat opiece Matki Bożej. Spotkanie odbędzie się w dniach 4-5 czerwca pod hasłem: „Z Maryją, Matką nadziei”. Pielgrzymka „jest nie tylko czasem modlitwy, ale także okazją, by doświadczyć wspólnoty tych, którzy jednym dziesiątkiem Różańca codziennie przemieniają świat” – czytamy w komunikacie na stronie internetowej diecezji warszawsko-praskiej.

Pielgrzymka rozpocznie się w piątek 4 czerwca Apelem Jasnogórskim w Kaplicy Cudownego Obrazu, po którym odbędzie się modlitewne czuwanie i będzie sprawowana Eucharystia.



Sobotnie uroczystości będą przebiegać przed szczytem jasnogórskim. Słowo do zgromadzonych wygłosi krajowy moderator Żywego Różańca ks. Jacek Gancarek. Tego dnia nie zabraknie konferencji i modlitwy różańcowej. Pielgrzymkę ubogacą program słowno-muzyczny i świadectwa o Żywym Różańcu. Spotkanie zakończy się Mszą św. o godz. 12.00 – przewodniczyć będzie i homilię wygłosi bp Andrzej Przybylski.

Na pielgrzymce zostanie zainaugurowany czwarty rok Wielkiej Nowenny Różańcowej; rozważany będzie temat: „Różaniec modlitwą o zbawienie innych”.

„Bądź z nami na Jasnej Górze, tu od wieków dzieją się cuda” – czytamy w zaproszeniu. Zachęcając do udziału we wspólnej modlitwie i refleksji, organizatorzy przypominają o przestrzeganiu obostrzeń sanitarnych: dystansie, dezynfekcji i maseczkach.

Żywy Różaniec to wspólnota założona przez służebnicę Bożą Paulinę Jaricot w 1826 r. W Polsce praktyka kół różańcowych upowszechniła się pod koniec XIX wieku. Obecnie róże działają niemal w każdej parafii w kraju, należy do nich ponad 2 mln wiernych. Do róż może dołączyć każdy, kto chce modlitwą wypraszać Boże łaski dla świata, a pielgrzymka jest do tego znakomitą okazją. **n**

IRENEUSZ KORPYŚ

# FUNDACJA „NASZA PRZYSZŁOŚĆ” POLECA!

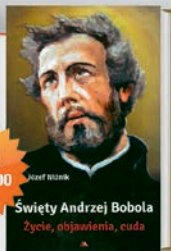


34<sup>90</sup>  
24<sup>90</sup>

Henryk Bejda  
**SEKRET OCALENIA**  
**Czy siostra Rita uratowała Papieża?**

Nieznany epizod w 40 lat po zamachu na Jana Pawła II. Kim była włoska augustianka, o której sam zamachowiec powiedział, że powstrzymała go przed kolejnym strzałem? Jakie tajemnice kryło bogate życie siostry Rity Montelli?

s. 256, 13,5x20 cm, oprawa miękka



CENA  
14<sup>00</sup>

ks. Józef Niżnik  
**ŚWIĘTY ANDRZEJ BOBOLA**  
**Życie, objawienia, cuda.**

Kustosz sanktuarium w Strachocinie opowiada o życiu i męczeństwie św. Andrzeja Boboli i losach jego relikwii. Wyjaśnia, jak stał się orędownikiem w najważniejszych sprawach naszej Ojczyzny. Daje świadectwo osobistych spotkań ze świętym, który zjawiał się Strachocinie.

s. 128, 13x19 cm, oprawa miękka



34<sup>90</sup>  
29<sup>90</sup>

ks. Wiktor Szponar  
**ŻYCIE PO ŚMIERCI**  
**Teologiczne śledztwo polskiego kapłana.**

Czy to możliwe, aby kilka tysięcy przebadanych ludzi, w różnym wieku, na przestrzeni kilkudziesięciu lat, z pięciu kontynentów, o różnych wierzeniach i światopoglądach, miało tę samą halucynację albo byli ze sobą w spisku?

s. 296, 12,5x19,5 cm, oprawa miękka



KOMPLET  
16<sup>90</sup>

**W NASZEJ RODZINIE 06/2021**  
**Miesięcznik dla całej rodziny!**

W czerwcowym miesięczniku wiele ciekawych artykułów dla dzieci, rodziców, wychowawców i dziadków! Z tym numerem polecamy książkę „Eucharystia krok po kroku” oraz „Pierwsze Piątki Miesiąca” – folder z obietnicami, jakie Pan Jezus przekazał świętej Małgorzacie Marii Alacoque.

(miesięcznik 8,99 + książka 7,91 zł)

zamówienia: 94 373 11 60 (61, 62)

www.splendor24.pl  
sklep@splendor24.pl

Nasza Przyszłość Sp. z o.o.  
ul. Klasztorna 16  
78-400 Szczecinek

**Zamów publikację, a otrzymasz darmowy katalog wysyłkowy „Splendor24.pl”!**

Pełna oferta oraz regulamin zakupów: [www.splendor24.pl](http://www.splendor24.pl)

REKLAMA



# TRWAM

**JESTEM  
PAMIĘTAM  
CZUWAM**



30 MAJA GODZ. 12:00  
REGINA COELI Z OJCEM ŚWIĘTYM  
FRANCISZKIEM - TRANSMISJA Z WATYKANU



31 MAJA GODZ. 16:55  
ŚWIADKOWIE  
- REPORTAŻ



1 CZERWCA GODZ. 16:10  
JESTEM MAMA  
- PROGRAM PORADNIKOWY



3 CZERWCA GODZ. 17:00

MODLITWA W INTENCJI RODZIN I OBRONY  
ŻYCIA POCZĘTEGO W SANKTUARIUM  
ŚW. JÓZEFA W KALISZU - TRANSMISJA



3 CZERWCA GODZ. 19:30  
KONCERT JEDNEGO SERCA JEDNEGO DUCHA  
- TRANSMISJA Z RZESZOWA



5 CZERWCA GODZ. 15:00  
XXV SPOTKANIE MŁODYCH LEDNICA 2000  
- TRANSMISJA

tel. 56 610 72 58  
sekretariat@tv-trwam.pl  
reklama@luxveritatis.pl

OGLĄDAJ NA ŻYWO: [WWW.TV-TRWAM.PL](http://WWW.TV-TRWAM.PL)

# To nie jest babska sprawa!

Dwóch doświadczonych ojców rozmawia o planowaniu rodziny i odpowiedzialnym rodzicielstwie. Bo te kwestie to nie tylko „babska sprawa”, jak się często uważa.

**.. Tomasz Strużanowski: Dlaczego napisałeś książkę *To nie jest babska sprawa!*? Co każdy mężczyzna powinien wiedzieć o planowaniu rodziny?**

**Piotr Wołochowicz:** Wraz z moją ukochaną Mariolką wielokrotnie staliśmy się z sytuacją, że w małżeństwach sprawa planowania rodziny była zrzucana na kobiety. Mężczyźni, nawet ci dalecy od antykoncepcji, uznawali, że obserwacja cyklu jest za trudna, że to „nie ich działka”. Stali z boku, oczekując jedynie komunikatu, „kiedy będzie wolno”. Stąd pomysł książki skierowanej do mężów, zachęcającej ich do podjęcia odpowiedzialności za tę dziedzinę życia małżeńskiego. Planowanie rodziny, obserwacja rytmu płodności i podejmowanie decyzji o współżyciu lub zaniechaniu go w tym konkretnym dniu to naprawdę nie jest „babska sprawa”...

*W myśleniu antykoncepcyjnym na pierwsze miejsce wysuwam się ja, moje potrzeby, moje „prawa”.  
W przypadku metod naturalnych jest odwrotnie.*

**.. Męskość – jak ją widzi jej Twórca, Bóg, i jak to się ma do wzorców proponowanych przez szeroko pojęty tzw. świat?**

Bożym planem dla mężczyzny jest to, żeby kochać żonę tak, jak Chrystus umiłował Kościół (por. Ef 5, 21-33), czyli w sposób ofiarny, całkowity, bez cienia myśli o sobie samym. Mąż robi wszystko, aby żona była szczęśliwa,

święta, kwitnąca. To jest jego powołanie. Świat podsuwa odwrotny wzorzec: wykorzystaj drugą osobę, posłuż się nią dla własnego dobra, zadbaj o siebie, nie dawaj więcej, niż otrzymujesz. Przykładem takiej postawy będzie szukanie przez męża we współżyciu wyłącznie własnej przyjemności, a ze strony żony posługiwanie się współżyciem jako „nagrodą” lub unikanie go jako forma „kary” dla męża. Boży model jest inny: daję z siebie wszystko, nie oglądając się na to, ile otrzymam w zamian. Jeśli zasadę tę przyjmą oboje, mąż i żona, ich związek doświadczy wielkiego błogosławieństwa.

**.. Na czym zatem polega odpowiedzialne rodzicielstwo, jeśli chodzi o planowanie poczęcia? Jak to wyglądało u Was?**

Weszliśmy w małżeństwo czysti – współżycie podjęliśmy po ślubie. Przed ślubem jednak zadbaliliśmy o zdobycie wiedzy na temat fizjologii kobiety i mężczyzny. Zaakceptowaliśmy rzeczywistość stworzoną przez Boga – rytm naprzemienną płodności i niepłodności. W małżeństwie nigdy nie używaliśmy antykoncepcji, chociaż Mariolka miała nieregularne cykle.

Takie podejście niesamowicie budowało naszą więź małżeńską!

**.. Naturalne planowanie rodziny to nie tyle metoda, ile styl życia. Jak to rozumieć?**

Przy naturalnym planowaniu rodziny akceptujemy realia: mąż jest płodny zawsze, żona zaś może począć dziecko tylko w jeden dzień podczas cyklu. Ponieważ jednak plemniki mogą przetrwać w organizmie kobiety czasami nawet do 7 dni, łącznie daję nam to do 8 dni płodnych – gdy podjęcie współżycia może prowadzić do poczęcia dziecka. Przez resztę cyklu nie jesteśmy płodni.

Naturalne planowanie rodziny umożliwia rozeznawanie przed Bogiem podczas modlitwy, czy na tym

etapie naszego małżeństwa chcemy, aby poczęło się dziecko, czy nie. Starring przyglądamy się organizmowi kobiety pod kątem płodności i decydujemy, czy danego dnia podejmujemy współżycie, czy nie – z gotowością przyjęcia wszelkich konsekwencji.

W ten sposób współżycie męża i żony dokonuje się bez udziału „trzeciej strony” w postaci pigułek, tabletek hormonalnych, krążków, żeli, spiral, prezerwatyw itp. W czasie niepłodnym cieszymy się wzajemną bliskością, zaś w czasie płodnym – tym, że już niedługo zacznie się czas niepłodny...

**.. ...w książce nazwałeś to „czarem czekania na siebie nawzajem”...**

...albo podejmujemy współżycie, aby poczęło się dziecko. W ten sposób poczęcie dziecka przestaje być „straszakiem”, a staje się owocem świadomej, rozumnej i wolnej decyzji, ono samo zaś nie jest postrzegane jako wróg zakłócający ich spokój.

Dodam, że taki sam model życia przyjęła trójka naszych dzieci, dziś 30-latków plus – wspaniałych, wartościowych, wierzących, oddanych Bogu i ludziom.

**.. Jaka jest zawodność metody objawowo-termicznej?**

Zawodność dowolnego sposobu planowania rodziny określa tzw. wskaźnik Pearla, czyli liczba nieplanowanych poczęć na 1200 cykli kobiecych. Dla metody objawowo-termicznej wynosi tylko 0,2 – o wiele mniej niż w przypadku środków antykoncepcyjnych, np. prezerwatywa ma ok. 5, a pigułka – 1 (przy potwornych skutkach ubocznych).

**.. Skąd zatem biorą się twierdzenia o ogromnej zawodności metod naturalnych?**

Wynikają one z celowego zakłamywania opisu rzeczywistości. Ośmieszają się je, utożsamiając z tzw. kalendarzykiem małżeńskim – metodą



### Piotr Wołochowicz

mąż śp. Marioli (+2016), ojciec trojga dorosłych dzieci. Doktor teologii pastoralnej. Wraz z żoną napisał kilkanaście książek ukazujących Boży obraz małżeństwa i rodziny. Od 1992 r. wspólnie prowadzili Fundację Misja Służby Rodzinie – dziś kontynuuje to dzieło sam.

rzeczywiście zawodną, ale należącą do odległej przeszłości. W tle chodzi też oczywiście o pieniądze – bo ileż można zarobić na metodzie, w której wystarczy termometr i zeszyt do zapisywania wyników obserwacji? Co innego środki antykoncepcyjne i ich skutki dla zdrowia, wymagające żmudnego leczenia – tu leżą ogromne dochody...

### .. A jeśli już dojdzie do niezaplanowanego poczęcia?

Oczywiście, może się zdarzyć błędna interpretacja przebiegu cyklu lub niepodporządkowanie się założeniom metody (bo zabrakło samozaparcia,

aby poczekać jeszcze jeden dzień...). Ale powiedzmy sobie jasno: w takim przypadku to nie metoda zawodzi, tylko jej „użytkownicy”.

### .. I co wtedy?


Przyjmujemy to niespodziewanie poczęte dziecko i od początku otaczamy je miłością!

### .. Jak krótko scharakteryzowałbyś antykoncepcję?

Istotą antykoncepcji jest walka z własnym organizmem, blokowanie możliwości poczęcia przez zmianę przebiegu aktu małżeńskiego lub fizjologii organizmu, a w ostateczności – przerwanie poczętego życia w pierwszych dniach po zaistnieniu.

Przy antykoncepcji kobietę można mieć na każde zawołanie, a to mocno rozwija męski egoizm. Czyni mężczyznę niezdolnym do czekania, do akceptacji dla odmienności kobiety, a w konsekwencji – do liczenia się z nią, z jej potrzebami, do okazywania jej szacunku.

W myśleniu antykoncepcyjnym na pierwsze miejsce wysuwam się ja, moje potrzeby, moje „prawa”. W przypadku metod naturalnych jest odwrotnie: robimy to, co jest właściwe, a nie to, na co mamy ochotę, a idąc jeszcze dalej – dochodzimy do tego, że mamy ochotę wyłącznie na to, co jest właściwe.

I to jest cudowne: życie w zgodzie z cyklem i wolność od obaw! Tego doświadczyliśmy z Mariolką przez ponad 34 lata trwania naszego małżeństwa! Każde małżeństwo jest zaproszone, aby z tego skorzystać! 



### To nie jest babska sprawa!

Piotr Wołochowicz  
Wydawnictwo: Psalm18.pl  
Liczba stron: 86  
Oprawa: miękka

# Czego uczą nas dzieci?

Obserwując dzieci, możemy nie tylko powrócić do naszego wewnętrznego dzieciństwa, ale także odczytać je na nowo, aby z ufnością, ciekawością i entuzjazmem przeżywać każdy dzień.

BEATA KOCIOŁEK

**N**asze życie naturalnie ewaluje, a od narodzin dziecka ten proces zasadniczo przyspiesza. Zmieniają się nasza perspektywa, priorytety, strategie działania. Stajemy się przewodnikami dziecka, kochamy je, zapewniamy bezpieczeństwo, troszczymy mu się o nie, towarzyszymy w rozwoju. Wiedza i doświadczenie to nasze najmocniejsze atuty. W codziennym pędzie, obciążeni wieloletnim ciężarem przekonania o świecie i ludziach, gubimy jednak wiele ważnych życiowo kwestii, takich jak: wiara, entuzjazm, spontaniczność, kreatywność, determinacja, które z kolei są tak bardzo naturalne dla naszych dzieci. Trochę paradoksalnie, ale właśnie dzięki dzieciom mamy szansę na swoją reedukację, aby żyć w pełni, świadomie i z pasją.

## Uważność na potrzeby

Małe dziecko mówi „nie” i konsekwentnie odmawia posiłku, bo nie jest głodne. Z dorosłymi bywa inaczej. Często myślimy „nie”, ale ostatecznie mówimy „tak” i czynimy to wbrew sobie, lawirując między przekonaniem, oczekiwaniami innych i tzw. świętym spokojem. Nasze dorosłe kompromisy, jak je zwykliśmy nazywać, zamieniamy na „kompromity”. Dlatego momenty dziecięcego sprzeciwu niech będą dla nas „drzwiami” do wewnętrznej wolności, gdzie „tak” jest tak, a „nie” – nie (por. Mt 5, 37).



## 100% zaangażowania

Dziecięce zaangażowanie nie zna półśrodków – wszystko jest na maksa. Ileż jest w małym dziecku determinacji, cierpliwości i koncentracji, kiedy zapina guziki swojej koszuli! Dziecięca pasja, entuzjazm, płomień w oczach, zapał i wytrwałość nierzadko są dla nas trudnym wyzwaniem, drenującym zapasy rodzicielskiej energii. Tylko w ten sposób można jednak zmienić świat. Dlatego patrząc na dziecko „w działaniu”, warto pomyśleć o swojej życiowej kreatywności w domu, w pracy, o świadomym wyborze tego, co naprawdę chce się w życiu robić, o strachu przed porażką, który często skutecznie zamyka nas na kolejny krok w rozwoju. To może być początek ważnej zmiany.

## Zabawa


To jedna z kluczowych umiejętności, która zasadniczo zanika z wiekiem. Przecież dorosły człowiek ma być odpowiedzialny, a zabawa kojarzy się z lekkoduchami. Dorosłe życie jest poważne – „nie głaszcze”, „nie

przytula”, dlatego trzeba być twardym i nie wolno tracić czasu na głupoty. Tak ustrukturyzowanym dorosłym potrzeba dziecięcej swobody, elastyczności w zmianie planów, otwartości na to, co przyniesie kolejny kwadrans. Jako dorośli jesteśmy często zatopieni w rozpamiętywaniu przeszłości lub bukowaniu przyszłości. Dziecko JEST tu i teraz. Dzisiaj jest nowy dzień, za oknem słońce otula świat, a najbardziej na świecie lubię lody truskawkowe... My, dorośli wychowani na Kartezjuszu, koncentrujemy się na intelekcie, tymczasem dzięki dzieciom możemy zintegrować umysł i serce, bo w życiu równie ważne są uczucia.

## Minimalizm

Dziecko cieszy się z drobiazgów. Kamyczek, muszelka, ślimaczek. Nasza dorosła perspektywa jest inna i aby odzyskać tę naturalną zdolność radości z małych rzeczy, wdzięczności i otwartości, uczestniczymy w niezliczonych warsztatach uważności. Tymczasem może wystarczą regularne spacerzy z dzieckiem, w trybie: „jestem obecny-czuję-doświadczam”? Świat poczeka! A w smartfonie można włączyć tryb samolotowy i dać się ponieść wyobraźni.

\*\*\*

Pamiętajmy, że jesteśmy najlepszymi rodzicami dla naszych dzieci i z otwartością przyjmujemy życiowe lekcje z dziecięcej perspektywy. Wśród gotowców podrzuconych przez nasze pociechy są jeszcze spontaniczność, bezinteresowność, ciekawość świata, życzliwość, dostrzeganie dobra, czułość i wiele innych, równie ważnych! My naprawdę jesteśmy sobie nawzajem potrzebni. 

*Proces budowania autorytetu wymaga czasu, a dziś jest najlepszy dzień na to, by uczynić pierwszy krok.*

## Ojciec = bezpieczeństwo



MICHAŁ PIEKARA

*Lider Drogi Odważnych, psychoterapeuta*

**W** kulturze ojciec od wieków utożsamiany był z gwarancją bezpieczeństwa swoich bliskich. To on, jako głowa rodziny, w czasie pokoju troszczył się o pożywienie, ciepło i odzienie, a w czasie wojny wyciągnął broń, by nawet za cenę własnego życia stawać w jej obronie. Choć czasy się zmieniły i nikt nie ma co do tego wątpliwości, to te podstawowe funkcje ojcowskiego powołania pozostały niezmiennie. Zaryzykowałbym nawet stwierdzenie, że obecnie zagrożeń, przed którymi powinniśmy chronić dzieci, jest jeszcze więcej.

Można odnieść wrażenie, że współcześni ojcowie nieustannie znajdują się na polu bitwy, a zagrożenia czyhają na ich dzieci na każdym kroku. Z jednej strony ojcowie muszą czujnie przyglądać się relacjom rówieśniczym, które potrafią wywrzeć destrukcyjny wpływ na ich pociechy, a z drugiej – muszą mieć świadomość zagrożeń, które niosą ze sobą internet i media społecznościowe. Dołożymy jeszcze zagrożenia duchowe, ogromną presję na osiąganie wyników w szkole, nieznaną wcześniej dostępność różnorodnych używek – a będziemy mieli pełniejszy obraz pola bitewnego. By skutecznie stanąć w obronie własnych dzieci, przede wszystkim musimy być postrzegani przez nie same jako liczące się w ich życiu autorytety. Tata, którego dzieci darzą szacunkiem, jest dla nich niczym latarnia wskazująca bezpieczną drogę. No właśnie, tylko, co zrobić, by zostać takim autorytetem?

Zarówno w kontekście budowania poczucia bezpieczeństwa, jak i poważania u dzieci fundamentalne znaczenie będzie miała stałość. Po pierwsze – wyraża się ona w niepodważalnej dla dzieci pewności, że tata jest i będzie niezależnie od życiowych trudności. W dobie tak powszechnie i licznie rozpadających się małżeństw wierność taty złożonym przyrzeczeniom będzie kluczowa. Dbający o stałość w tej przestrzeni ojciec będzie pracował nad tym, by się nie obrażał (zarówno na żonę, jak i na dzieci), będzie gotowy, by szukać zgody natychmiast, gdy zerwana zostanie rodzinna jedność; będzie często zapewniał swoje dzieci, że je kocha, że są dla

niego ważne, a także okazywał w ich obecności miłość i przywiązanie wobec swojej żony.

Po drugie – dołoży wszelkich starań, by zawsze dochowywać danego słowa. W tym miejscu jedna istotna uwaga: dość często spotykam się z ojcami chętnie składającymi dzieciom rozmaite obietnice, których później nie dochowują. Nie ma w nich złej woli. Przeciwnie, gdyby mogli, przychyliby nieba swoim pociechom. Trudno jest im jednak adekwatnie ocenić swoje możliwości czasowe i siły, toteż później muszą się rakiem wycofywać ze złożonych zbyt pochopnie zobowiązań. „Wiem, że obiecałem wspólny spacer, ale niestety jest już za późno”. Dla dzieci obietnica taty jest „święta”, jeśli jednak raz po raz się na nim zawodzą, z czasem przestają mu ufać, a on sam traci wiarygodność. Jeśli dostrzegasz w sobie podobny mechanizm, warto podjąć proste postanowienie, które pomoże ci uniknąć powyższego błędu: obiecuj mniej. Lepiej dziecko zaskoczyć prostą, miłą niespodzianką niż naobiecować niezwykłych rzeczy, które nigdy się nie wydarzą.

Wreszcie po trzecie – poczucie bezpieczeństwa zapewnia dzieciom ojciec, który regularnie i często zapewnia je o ich wartości. W jaki sposób? Docenia ich starania, nie tylko efekty. Widzi wysiłek włożony w stworzenie czegoś, a nie tylko pozostawiony w pokoju bałagan. Chwali każdy postęp, ale nie porównuje z rówieśnikami. Wie, że słów: „kocham cię”, „jesteś dla mnie ważna” lub „jestem z ciebie dumny” nigdy za wiele, toteż używa ich często.

Dokonaj krótkiej analizy, nad którym z wymienionych obszarów potrzebujesz najmocniej popracować. Nie odkładaj tego na jutro, ale już dziś stwórz miniplan naprawczy. Jeśli będziesz miał z tym kłopot, poproś o pomoc tego, kogo zdanie cenisz. Proces budowania autorytetu wymaga czasu, a dziś jest najlepszy dzień na to, by uczynić pierwszy krok. **n**



## Dietetyk radzi



**KAROLINA SZOSTKIEWICZ-JAROS**  
dietetyk kliniczny

# Dieta dziecka

Powinna być pełnowartościowa, różnorodna i bogata w składniki odżywcze. Jak to zrobić?

**D**zięki zwróceniu przez nas uwagi na kilka ważnych aspektów dziecko będzie miało energię przez cały dzień – nie będzie senne – będzie najedzone nie tylko pod względem ilości, ale przede wszystkim jakości, nabierze wysokiej odporności, a jego mózg może funkcjonować na pełnych obrotach.

**Serwuj dziecku regularne posiłki.** To bardzo ważna sprawa, aby „dowóz” energii był stały. Pamiętaj o trzech posiłkach głównych: śniadaniu, obiedzie, kolacji oraz o jednej lub dwóch przekąskach w ciągu dnia.

**Nie zmuszaj dziecka do jedzenia,** ono samo powinno decydować, ile zje. Pamiętaj, że jeśli w ciągu dnia ma dostęp do słodczy, soków, kompotu lub wody z syropem, to nie będzie chciało jeść przygotowanych posiłków z powodu pełnego brzuszka i uczucia pełności – nawet po wypiciu czegoś słodkiego.

Jedynym produktem, który dziecko może przyjmować między czterema lub pięcioma posiłkami, jest **czysta woda:** źródłana lub filtrowana z kranu. Zapewni dziecku znakomite nawodnienie, doda mu energii, ugasi pragnienie i pomoże w formowaniu odpowiedniej konsystencji masy kałowej, aby nie borykało się z zaparciami.

**Podczas posiłku nie podawaj dziecku żadnych napojów.** Rozcieńczają one soki żołądkowe, co wpływa na pogorszenie trawienia (w żołądku robi się „akwarium”). Aby dziecko nie doświadczało dyskomfortu podczas przełykania czy uczucia „zapchania” w przełyku, warto nauczyć je spokojnego

## Budyń czekoladowy

### SKŁADNIKI:

- 50 g (suchej) kaszy jaglanej
- 200 ml mleka ryżowego
- 200 ml mleka kokosowego
- 15 daktyli
- 20 g oleju kokosowego
- 75 g gorzkiej czekolady

### WYKONANIE:

Do garnka wlej oba rodzaje mleka, dodaj daktyle i połamanej czekoladę. Kaszę opłucz na sitku pod strumieniem gorącej wody i dodaj do wrzącego mleka. Gotuj 10-12 minut, od czasu do czasu mieszając składniki, aby nie przywarły do dna garnka. Na koniec dodaj jeszcze olej kokosowy i wymieszaj. Masę zmiksuj blenderem na jednolity krem i przestudź. Przełóż na gotowy spód i chłódź w lodówce przez godzinę.

Budyń świetnie nadaje się jako słodka przekąska oraz czekoladowa masa do ciasta.



spożywania posiłku oraz dokładnego gryzienia pokarmów. Kęs pogryziony 30 razy sam przechodzi do przełyku i jest łatwiej trawiony w żołądku oraz jelitach. Problemy żołądkowo-jelitowe: zgaga, zaparcia, tzw. jelito drażliwe i inne są konsekwencją pośpiesznego jedzenia oraz niedokładnego przeżuwania pokarmów już od wczesnych lat.

**Wybieraj w sklepach produkty bez konserwantów i sztucznych barwników.** Przeczytaj skład na etykiecie i zdecyduj, czy to odpowiedni pokarm dla twojego dziecka. Osłabiona odporność, częste infekcje oraz alergie wynikają z jedzenia produktów bogatych w skrobię modyfikowaną, syrop glukozowo-fruktozowy i inne polepszacze smaku i konsystencji. Niektóre to powe serki waniliowe mają w jednym kubeczku 20g cukru! To czubata łyżka do ciasta!

**Nie podawaj dziecku produktów przetworzonych przemysłowo:** homogenizowanych, pasteryzowanych

w wysokiej temperaturze, instant (czyli rozpuszczalnych bez konieczności gotowania), genetycznie zmodyfikowanych, napromieniowanych i głęboko mrożonych.

**Stosuj naturalne przyprawy i zioła, a sosy do spaghetti lub słodkokwaśne rób sam.** Mieszanek gotowych przypraw i sosów w proszku oraz w słoiku zawierają m.in. glutaminian sodu, skrobię modyfikowaną, białka mleka, soję. Są to dodatki zmniejszające odżywczość potrawy oraz niszczące jelita.

**Do każdego posiłku dodaj warzywa** – w formie sałatki, surówki, koktajlu, naleśników ze szpinakiem, burgerów roślinnych. Niech talerz będzie kolorowy!

**Wprowadź do posiłków pełne ziarna zbóż:** kaszę jaglaną, gryczaną, orkisz, owies, amarantus, komosę ryżową, ryż brązowy.

**Zredukuj cukier,** nie redukując zdrowych naturalnych słodczy – przykład powyżej.





## Nasze zdrowie

# Zalecana dawka... rozsądku

Powszechna dostępność wielu leków bez recepty (tzw. leków OTC) rodzi u niektórych osób przekonanie, że można je stosować bez ograniczeń i przez dłuższy czas w ramach samoleczenia.

**S**tosowanie tych leków w nadmiernych ilościach, niezgodnie z zaleceniami, oraz przyjmowanie tych samych substancji pod postacią różnych nazw handlowych może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym przedawkowania lub zatrucia – wyjaśnia prof. dr hab. n. farm. Dorota Wrześniok z Katedry i Zakładu Chemii i Analizy Leków Wydziału Nauk Farmaceutycznych w Sosnowcu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Najczęściej sięgamy po leki przeciwbólowe, leki na objawy przeziębienia i grypy, witaminy i minerały, leki na dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz środki uspokajające. – **W przypadku nadużywania leków przeciwbólowych najbardziej widoczne jest uodpornienie się na nie organizmu** dla osiągnięcia efektu, czyli uśmierzania bólu, w związku z czym pacjent potrzebuje coraz większych dawek, które musi przyjmować coraz częściej – dodaje dr hab. n. farm. Artur Beberok, prof. SUM.

Z kolei u osób cierpiących na przewlekłe zespoły bólowe – np. u seniorów – częste stosowanie środków przeciwbólowych dostępnych bez recepty mija się z celem, ponieważ nie działają one na źródło bólu, a przy dłuższym stosowaniu obciążają wątrobę i nerki. Alternatywą dla tych pacjentów

są dostępne na receptę nowoczesne środki analgetyczne, w połączeniu z tzw. lekami wspierającymi.

Bez recepty można kupić także m.in. tabletki i spraye łagodzące objawy alergii, leki na zakażenie dróg moczowych, wspomagające układ krążenia i inne. Środki te kupujemy często pod wpływem obojętnych reklam, które przekonują, że leki te błyskawicznie likwidują dolegliwości. Niestety, nie zawsze poważnie traktujemy końcowe zalecenie powtarzane w reklamach:

**„Zapoznaj się z ulotką bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą”. Zalecenie to nie jest sloganem bez znaczenia.** Chcąc bezpiecznie zażywać leki zaordynowane samodzielnie, musimy przeczytać ulotkę, by poznać przeciwwskazania do ich stosowania, ewentualne działania niepożądane i skutki uboczne, a zwłaszcza dawkowanie – nigdy nie wolno przekraczać dawek podanych przez producenta.

Kolejnym realnym zagrożeniem związanym ze stosowaniem preparatów z tej grupy są szkodliwe reakcje po ich zastosowaniu w połączeniu z innymi lekami, zwłaszcza przyjmowanymi w chorobach przewlekłych. Przykładowo – **zażywanie popularnych leków przeciwbólowych może prowadzić do zmniejszenia skuteczności leków na nadciśnienie.** Na interakcje, w które wchodzi leki przeciwbólowe, powinny uważać także osoby chorujące na jaskrę, nadciśnienie tarczycy i chorobę wieńcową. – Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny zachować szczególną ostrożność, stosując leki OTC, i korzystać z porady lekarza lub farmaceuty



w celu uniknięcia niepożądanych skutków zdrowotnych – wyjaśnia prof. Wrześniok. Dlatego specjaliści zalecają, aby leki dostępne bez recepty kupować w aptece, gdzie są prawidłowo przechowywane i gdzie jest możliwość rozmowy z farmaceutą na temat przeciwwskazań zdrowotnych lub interakcji lekowych.

Popularne leki są ważnym elementem wyposażenia podręcznej apteczki – i tej domowej, i tej podróźnej. Dzięki nim można szybko udzielić pierwszej pomocy lub wyleczyć prostą dolegliwość. Zbyt częste sięganie po leki dostępne bez recepty staje się jednak coraz większym problemem. W ciągu ostatnich kilkunastu lat popyt na nie wzrósł w Polsce ponad czterokrotnie. Warto pamiętać, że **nadmierne przyjmowanie leków to prosta droga do lekomanii**, czyli uzależnienia polegającego na nieuzasadnionym i niekontrolowanym ich stosowaniu. Dlatego przy zakupie leków bez recepty zalecana jest również duża dawka rozsądku. **/AKW**

# Kiedy przesadzać **kwiaty doniczkowe?**

W przypadku większości kwiatów w domu najlepszą porą roku na przesadzanie jest wiosna – od ostatniej dekady marca do pierwszej dekady maja. Dla każdej rośliny jednak optymalny czas przesadzania jest trochę inny.

EWA NOWAK

**K**wiaty domowe, które były w ciepłym pomieszczeniu, należy przesadzać później niż te, które znajdowały się w pomieszczeniu chłodnym.

Rośliny doniczkowe kwitnące wiosną przesadza się dopiero po kwitnieniu. Przesadzanie rośliny w trakcie tworzenia się pąków lub kwitnienia powoduje zrzucenie pąków i kwiatów.

Delikatne rośliny domowe zaleca się przesadzać pod koniec wiosny.

Bulwiaste rośliny doniczkowe – kiedy kończy się okres ich spoczynku.

Iglaste rośliny domowe powinno się przesadzać latem. **Nie można tego robić w czasie upału!**

Azalie i kamelie przesadza się zwykle na początku lata.



Kaktusy przesadza się na początku zimy. To optymalny dla nich czas.

Przesadzanie jesienią i zimą zwykle jest szkodliwe dla większości roślin.


Niektóre osoby pielęgnują rośliny ozdobne zgodnie z fazami księżyca, uważają bowiem, że **księżyc wpływa na procesy zachodzące wewnątrz nich**. Podczas przesadzania kierują się następującymi zasadami:

- przesadzanie i przycinanie roślin doniczkowych powinno się odbywać w fazie przybierania księżyca, ponieważ wtedy jest silny prze-

ływ soków od korzeni do wierzchołków;

- w czasie pełni księżyca układ odpornościowy rośliny ozdobnej jest najsilniejszy – można przesadzać, dzielić i przycinać roślinę;

- w fazie ubywającego księżyca dopuszczalna jest tylko częściowa wymiana gleby doniczkowej;

- w nowiu roślinie należy zapewnić spokój. 

## Jak usunąć plamy z białych ubrań?

**Gdy chcemy usunąć żółte plamy, które pojawiły się na ubraniach pod pachami, możemy sięgnąć po gotowe środki, ale możemy również przygotować „odplamiacz” z produktów, które są niemal w każdym domu.**

**Ż**ółte zabarwienia w okolicy pachy na białych i jasnych ubraniach, powstałe po połączeniu się potu i dezodorantu, usunie moczenie ich przez noc w occie. Plamę trzeba potrzeć, a następnie ubranie wyprać z użyciem ulubionych detergentów.

Ocet rzadko szkodzi jasnym i delikatnym materiałom. Sprawdza się on jednak tylko przy niezbyt intensywnych plamach.

W przypadku bardziej uciążliwych plam pomocna będzie pasta z sody oczyszczonej i wody utlenionej. Przygotuj mieszankę sody, wody utlenionej i zwykłej wody



w proporcji 1: 1: 1, a następnie nałóż ją bezpośrednio na plamy. Pozostaw na 45 minut, a następnie wypierz ubranie. Pasta z sody i wody utlenionej niweluje również nieprzyjemny zapach potu.

EWA NOWAK



## Prawnik wyjaśnia



**BOŻENA KWIECIŃSKA**  
prawnik

# Gdy komornik wchodzi na konto



*Policja spisała mnie za nieprzestrzeganie obostrzeń sanitarnych. Mandat zapłaciłem. Po jakimś czasie komornik wszedł mi na konto, bo sanepid wymierzył grzywnę. Czy jest szansa na odzyskanie pieniędzy?*

**ODPOWIEŹ EKSPERTA** O wszczęciu postępowania egzekucyjnego i dalszych czynnościach egzekucyjnych mówią przepisy **Kodeksu postępowania cywilnego art. 796 i następn.**

Jak wskazują zapisy ustawy, komornik wszczyna postępowanie egzekucyjne na wniosek wierzyciela w oparciu o tytuł wykonawczy.

Tytułem wykonawczym mogą być m.in. prawomocny nakaz zapłaty, wyrok, ugoda i akt notarialny opatrzony sądowną klauzulą wykonalności.

Egzekucja dotyczy zatem należności objętych tytułem egzekucyjnym wraz z odsetkami i kosztami postępowania komorniczego oraz powinna zostać zakończona wraz z wyegzekwowaniem całej kwoty.

Jeśli egzekucja dotyczy roszczeń niealimentacyjnych, a także nierentowych, to zgodnie z art. 8892 Kodeksu postępowania cywilnego bank przekazuje komornikowi środki z konta dopiero po 7 dniach, licząc od dnia zablokowania konta. W przypadku alimentów i rent – bezzwłocznie. Komornik z kolei środki uzyskane w wyniku pierwszej wpłaty dokonanej przez dłużnika zajętej wierzytelności (uwaga: nie przez dłużnika w sprawie) przekazuje wierzycielowi nie wcześniej niż w 7. dniu i nie później niż w 14. dniu od dnia ich otrzymania. Pozostałe wyegzekwowane należności komornik przekazuje wierzycielowi w terminie 4 dni od dnia ich otrzymania. W przypadku egzekucji świadczeń



alimentacyjnych i rentowych komornik przekazuje wierzycielowi wyegzekwowane należności niezwłocznie, niezależnie od sposobu ich wyegzekwowania. Jeżeli komornik dopuści do opóźnienia, jest obowiązany zapłacić uprawnionemu odsetki ustawowe od kwot otrzymanych i nierozliczonych w terminie. Termin liczony jest od dnia otrzymania pieniędzy przez komornika do dnia dokonania przezeń przelewu/przekazu pocztowego, a nie do dnia, w którym wierzyciel otrzyma pieniądze.

Jeżeli chodzi o dłużników, którzy w rzeczywistości mogą nie być dłużnikami, gdyż przykładowo wcześniej dobrowolnie spłacili wierzyciela, a ten wniósł mimo to do komornika o niecelową już egzekucję: od pewnego czasu zajęcia rachunków bankowych dokonywane są elektronicznie i pomimo owych co najmniej 14 dni można nie zdążyć podjąć skutecznych kroków prawnych, mających na celu powstrzymanie komornika przed przekazaniem

wierzycielowi pieniędzy. To uwaga zwłaszcza do osób, które dobrowolnie spłaciły tytuł wykonawczy: były wierzyciel wciąż ten tytuł wykonawczy ma. Jeżeli natomiast komornik przeprowadził egzekucję długu, to tytuł wykonawczy pozostaje u komornika w aktach zakończonej sprawy.

Jeżeli indagowany komornik nie reaguje, nie pozostaje nic innego, jak **złożenie skargi na czynność komornika**. Skargę składa się do sądu rejonowego właściwego miejscowo ze względu na siedzibę komornika. Komornik nie może działać dowolnie, a przede wszystkim na szkodę innych osób, w tym zarówno dłużników, jak i wierzycieli. **1**

Na pytania do naszych ekspertów czekamy pod adresem [pytania@niedziela.pl](mailto:pytania@niedziela.pl)

Wybrane odpowiedzi zamieścimy na łamach „Niedzieli”

# Wybór Joanny

Była średniowieczną wieśniaczką. Nie chodziła do szkoły, nie umiała czytać, podpisywała się krzyżykiem. Mogło tak już zostać, ale Joanna d'Arc nie zignorowała Bożego wezwania. Dokonała wyboru, który odmienił losy świata.

MARIA PASZYŃSKA

**T**rwała wojna, którą historia określi później mianem stu-letniej, choć trwała ponad wiek. Konflikt zaczął się, jak to zwykle w owych czasach bywało, od sporu o sukcesję, lecz wkrótce okazało się, że zainteresowanych walką o władzę między Anglią a Francją jest więcej, a że każdy miał w tym jakiś swój cel, w niedługim czasie konflikt rozlał się niemal na całą Europę Zachodnią.

## Podzielona Francja

O samej Francji owego czasu trudno w ogóle mówić jak o jednolitym tworze. Wależjusz, Armaniacy, Burgundczycy i wciąż zmieniająca stronnictwa francuska arystokracja. Należy wspomnieć także o bogatym mieszczaństwie, które niewiele robiło sobie z władzy i podniosłych hasłał narodowościowych, a zamiast o niepodległości myślało przede wszystkim o ekonomii. Mieszczanie, szczególnie ci paryscy, w oddaniu Francji we władanie Anglikom nie widzieli nic złego, przeciwnie – sytuację tę postrzegali jako ogromną szansę na rozwój handlu, a co za tym idzie – własnych interesów.

Karol VII, nazywany Delfinem, syn szalonego Karola VI i wnuk wybitnego Karola V, wydawał się niezainteresowany mieszczaństwem w konflikt. Schował się w jednym ze swych zamków nad Loarą i zachowywał się tak, jakby liczył, że wszystkie sprawy królestwa rozwiążą się bez jego udziału.

Naturalne więc było, że Anglicy postanowili wykorzystać ten chaos, by przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę, zdobyć bogactwa, nowe terytoria, siłę roboczą, a kto wie, może nawet spełnić wielkie marzenie Henryka V i włączyć odwiecznego wroga do unii, którą miał rządzić angielski monarcha.

Konflikt o sukcesję przerodził się zatem w wojnę o niepodległość Francji.

## Nie miał w sobie woli walki

Walki toczyły się niemal wyłącznie na terytorium Francji. Anglicy stosowali okrutną taktykę „spalonej ziemi”, co uderzało nie tylko w kiesy właścicieli majątków, ale przede wszystkim w najbiedniejszych – we francuskich wieśniaków, którzy byli wykorzystywani przez żołnierzy walczących po obu stronach barykady.

Wojna trwała już tak długo, że mało kto pamiętał czasy pokoju, gdy w 1412 r. w Domrémy-la-Pucelle – niewielkiej miejscowości leżącej na styku trzech księstw: Lotaryngii, Szampanii i Bar – w święto Trzech Króli, przyszła na świat dziewczynka. W owym czasie nisko urodzone dziewczęta najczęściej rodziły się i umierały w tej samej miejscowości. Dorastały, pracując

Joanna wyrastała w świecie pokiereszowanym przez wojnę. Można tylko próbować wyobrazić sobie rzeczywistość, w której przyszło jej żyć: brak poczucia bezpieczeństwa, głód, okrucieństwo, którego nigdy nie powinny doświadczać dzieci. Czy to ją uwrażliwiło? Wzmocniło? A może uodporniło? Widziała tak wiele zła, że przestała się go lękać? Od zawsze żyła przecież w świecie rozpacz, w gęstym mroku pozbawionym jakiegokolwiek nadziei.

Joanna miała zaledwie 16 lat, gdy okazało się, że ciemności, które kryły jej rodzinne ziemie, mogą się jeszcze pogłębić. Anglicy oblegali Civitas Aureliani – Orlean, wrota Francji. Sforsowanie tej twierdzy oznaczało potop angielski, którego nikt i nic nie będzie już w stanie zatrzymać. Błady strach padł na cały kraj. Słano gorączkowe apele do Delfina, któremu nie brakowało wojsk ani pieniędzy. Karol VII nie miał w sobie jednak chęci i woli walki, potęgi ducha, która pozwoliłaby mu przynajmniej spróbować. Wolał czekać i liczyć, że ktoś inny zajmie się ratowaniem Francji za niego.

## Zaufała głosom

Tymczasem wieści, które na następcy tronu nie zrobiły wielkiego wrażenia, dotarły do Domrémy-la-Pucelle i wstrząsnęły duszą młodej dziewczyny. Joanna zrozumiała, że oto nadszedł czas, by wypełniła się złożona jej obietnica. Od kilku lat bowiem miała widzenia, które sama nazywała „głosami”. Przychodzili do niej św. Michał, współpatron Francji, symbol rycerstwa, św. Katarzyna Aleksandryjska i św. Małgorzata.

„Wiele razy moje głosy mówiły mi, że czeka mnie wielkie zwycięstwo”. Ileż razy musiała się zastanowić nad tym zdaniem? Przecież była średniowieczną wieśniaczką, granice jej wyobraźni nie miały prawa sięgać tak daleko. Nigdy nigdzie nie była, nie chodziła do szkoły, nie umiała czytać, podpisywała się krzyżykiem. Nawet jeśli

*Joanna wyrastała w świecie*

*pokiereszowanym przez wojnę.*

*Można tylko próbować wyobrazić sobie rzeczywistość, w której przyszło jej żyć.*

w polu, wychodziły za mąż, wychowywały potomstwo, a w końcu umierały, równie niezauważalnie jak żyły. Gdyby komukolwiek z otoczenia Joanny powiedziano w dniu jej narodzin, że to ona odmieni losy niekończącej się wojny, w najlepszym razie zostałyby wyśmiany.

Alexandre-Évariste Fragonard, *Joanna d'Arc na stosie*, 1822 r.

Bóg przemawiał do niej przez swoich świętych, rozum z pewnością się temu sprzeciwiał, a wszelkie rozmyślania skłaniały się ku temu, by nie narażać się na śmieszność, ostracyzm czy kto wie jak wielkie niebezpieczeństwo.

Za każdym działaniem stoi jednak akt wolnej woli, którego trzeba dokonać samemu.

Dlaczego na wieść o oblężeniu Orleanu Joanna podjęła decyzję, by

porzucić wszystko i zaufać głosom? To był właśnie ten najtrudniejszy moment, punkt zwrotny, który fascynuje nas w żywotach świętych i wielkich bohaterów. Czy miotały ją wątpliwości? Jak wiele razy chciała zrezygnować? Jak długo trwało jej wahanie, zanim przekroczyła próg swojej chaty? Jak mocno biło jej serce? Jak wiele myśli kłębiło się w głowie?

## Niechaj Bóg utzyma mnie w łasce...

Był 1428 r., a Joanna wciąż jeszcze była tylko wiejską dziewczyną i mogła się cofnąć. Jeszcze nie poderwała do walki okolicznych żołnierzy i nie ruszyła na spotkanie z Delfinem, którego natychmiast rozpoznała wśród tłumu, w którym chciał się zgubić. Jeszcze nie wdziała białej męskiej zbroi, nie chwyciła sztandaru z podobizną Boga, na którym wypisano: „Jezus Maria”. Jeszcze nie rozpałała żaru w Karolu VII i nie doprowadziła do jego koronacji. Jeszcze nie poprowadziła wojsk do walki i nie zmusiła Anglików do odstąpienia od oblężenia Orleanu. Jeszcze nie odniosła ran w kolejnych bitwach. Jeszcze nie została pojmana przez rodaków i sprzedana Anglikom za 10 tys. liwrow. Jeszcze nie zdradzili jej wszyscy, nie wyłączając rodzonych braci i Karola VII, który przecież zawdzięczał jej koronę. Jeszcze nie rozpoczął się upokarzający proces, w którym oskarżano ją o zdradę Tego, którego kochała najmocniej, o sprzeniewierzenie się Bogu. Jeszcze, skuta łańcuchami, osiemnaście razy nie stawała przed sądem i nie postawiono jej siedemdziesięciu zarzutów. Jeszcze nie została ukarana nie za osobiste przewiny, ale za to, że stała się symbolem walki. Jeszcze nie płonęła na stosie, wpatrując się w dwie gałązki związane w krzyż, trzymane przez miłosierznego dominikanina.

Jeszcze mogła nie przekraczać progu domu, przeżyć swoje życie inaczej. Zignorować Boże wezwanie. Nic sobie nie robić z wielkiej Francji, której możni nigdy nie troszczyli się przecież o sprawy prostych wieśniaków. Dlaczego wybrała ścieżkę wiodącą w nieznanne?

Czy stało się tak dzięki łasce, o której wspominała podczas procesu? „Jeżeli w niej nie jestem, niechajby Bóg mnie nią obdarzył, jeżeli w niej jestem, niechaj Bóg mnie w niej utzyma”...

Jedno jest pewne: wybór Joanny odmienił losy świata. **n**

# Noc w lesie

Udostępnienie 600 tys. hektarów lasów i wyznaczenie tam rejonów, gdzie można nocować, to odważny, ale dobry pomysł, i to nie tylko na lato.

WOJCIECH DUDKIEWICZ

**P**rogram Lasów Państwowych „Zanocuj w lesie” ruszył na początku maja. W każdym z 429 nadleśnictw w Polsce powstały specjalne obszary, w których można nocować i biwakować legalnie, bez przeszkód, choć pod pewnymi warunkami.

Zwolenników spania pod gwiazdami jest coraz więcej, niektórzy deklarują przynależność do środowiska pasjonatów bushcraftu i survivalu. Ich miłośników jest już w Polsce 30-50 tys. Pandemia COVID-19 jeszcze bardziej spopularyzowała tę formę działalności i wypoczynku. Do tego dochodzą ci, którzy po prostu... chcą przenocować w lesie.

– Środowiska survivalowe długo czekały na ten projekt – mówi Michał Gzowski z Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych. – Jest rewolucyjny i okazał się sukcesem. Jeszcze parę lat temu mało kto oczekiwał, że taki program w ogóle wejdzie w życie.

## Sztuka przeżycia

O ile survival jest pojęciem znanym i oznacza sztukę przetrwania w trudnych warunkach, o tyle bushcraft – umiejętność radzenia sobie, przeżycia w dzikim, naturalnym otoczeniu z wykorzystaniem tego, co człowiekowi daje natura – to względna nowość.

Pasjonaci survivalu i bushcraftu rozwijali swoje hobby od wielu lat. Tyle że robili to na granicy prawa i cierpliwości leśników. Do niedawna noc w lesie można było spędzić jedynie w miejscu wyznaczonym do biwakowania, co było sprzeczne z ideałami survivalowców i bushcrafterów.



Lasy Państwowe zrobiły pierwszy krok w końcu 2019 r., gdy wprowadziły roczny program pilotażowy w kilkunastu regionach w Polsce, udostępniając obszary, gdzie można było biwakować. Drugi krok zrobiono na początku maja tego roku, już we wszystkich nadleśnictwach w kraju.

Według badań CBOS, Polacy czują się w lesie bezpiecznie, ale tylko w dzień (trzy czwarte z nas). Po zmroku – już nie. Czego się boimy? Spotkań z dzikimi zwierzętami – ich ataku, pożaru lasu, zwałenia drzewa. Przeraża nas to, co nieznanne, nieoswojone, a strach ma wielkie oczy. Tymczasem w lesie w nocy jest na ogół bezpiecznie, a dodatkowo... bardzo ciekawie.

## Tu rozwiń hamak

Nadleśnictwa wyznaczyły fragmenty lasu, w których można legalnie biwakować. Informacje o tym, gdzie się one znajdują, zostały wprowadzone do Banku Danych o Lasach i na stronach internetowych nadleśnictw.

– To nie są konkretne miejsca, ze wskazaniem: tu rozwiń hamak czy rozłóż karimatę, ale większe obszary – zaznacza Edward Marszałek, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie, która ma pod swoim nadzorem większość obszarów leśnych na Podkarpaciu. W 26 nadleśnictwach wyznaczono tam do nocowania i biwakowania ok. 1500 ha.



*Polacy czują się w lesie bezpiecznie, ale tylko w dzień.*

*Po zmroku – już nie.*

*Tymczasem w lesie w nocy jest na ogół bezpiecznie.*

W lesie nie można jednak nocować bezwarunkowo. Nie w każdym miejscu możemy używać kuchenki turystycznej. Noclegu nie muszą zgłaszać grupy do 9 osób, które chcą w lesie spędzić do dwóch nocy. Większe grupy lub nocujący dłużej będą musieli zgłosić to kilka dni przed planowanym noclegiem.

– Chodzi o to, żeby na jakimś obszarze, np. 100 ha, w atrakcyjnym miejscu nie pojawiło się jednocześnie kilkanaście grup autokarowych – wyjaśnia Edward Marszałek. – Nocowanie ma być bezinwazyjne i na tyle rozproszone, żeby nie przeszkadzało stałym mieszkańcom lasu. Gdy nocujemy w lesie, musimy respektować prawa zwierząt i roślin.

### Tylko w nocy

Kto nie posmakował noclegu w lesie, nie wie, o co chodzi bushcrafterom. Nocą las wygląda zupełnie inaczej niż w dzień. Nie śpi, a wprost przeciwnie – zaznacza Jarosław Szałata, autor Bloga Leśniczego (Leśniczy Jarek).

W Polsce z ponad 35 tys. gatunków zwierząt (m.in. ponad 100 gatunków ssaków, ok. 450 gatunków ptaków, 6 tys. chrząszczy i 170 gatunków ślimaków lądowych) dwie trzecie, czyli sporo ponad 20 tys. gatunków, mieszka w lasach. Niektóre z nich da się obserwować tylko w nocy. Zwiększa się wtedy aktywność wielu zwierząt – tych, które w dzień zajmują swoje schronienia, a nocą żerują. Taki tryb życia prowadzi np. zając. Jeżeli w dzień spotkamy go w polu, nie oznacza to, że właśnie tam żerował, ale że gdzieś przyczajony spał.

### Byle pod wiatr

Podobnie zachowują się dziki – w dzień przebywają w swoim barłogu, a nocą wychodzą w poszukiwaniu jedzenia; są w stanie pokonać wtedy – włączając się całą watahą – nawet kilkadziesiąt kilometrów. Watah nie jest łatwo zobaczyć, można za to je usłyszeć, bo hałasują. Można się do nich zbliżyć, ale trzeba iść za nimi, pod wiatr i po cichu.

W nocy łatwo spotkać jeża. Kiedyś Leśniczy Jarek siedział przy ognisku z psem, który od czasu do czasu przeszukiwał okoliczne zarośla. Nagle pies zaczął zajadłe szczekać. Próbował wziąć do pyska kolczastą kulę. Bezskutecznie.

Obserwowanie dzikich zwierząt – także w nocy – staje się coraz popularniejszym zajęciem. Niektórzy obserwują wszystkie zwierzęta, inni – wybrane grupy. Najpopularniejszy jest birdwatching, czyli obserwowanie

ptaków. Jest też wielu obserwatorów ssaków, owadów, płazów i gadów.

### Codziennie w lesie

Miejsca, które wyznaczono na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, pozwalają na to, by poznać atuty regionu. Pomyśl był taki, by przez tydzień, nocowania w lesie, w bezpiecznych miejscach, zobaczyć możliwie dużo atrakcji Jury.

Jeśli wyprawę rozpoczniemy w Olkuszu, to w ciągu tygodnia osiągniemy cel, czyli zobaczymy większość najciekawszych miejsc, a wśród nich ostańce, zamki, jeziora. Symboliczny klucz do lasów otrzymał Robert Pilarczyk, naczelnik Grupy Jurajskiej GOPR. To właśnie ratownicy GOPR będą czuwać nad bezpieczeństwem biwakujących.

Leśnicy zalecają przed wyjściem pozyskanie informacji o ewentualnych zakazach wstępu do lasu, np. w związku z suszą, prowadzonymi pracami gospodarczymi i polowaniami.

Rekomendowane jest używanie hamaka, płachty biwakowej, ale gdy chce się rozbić namiot, to trzeba pamiętać, by nie uszkodzić runa leśnego i nie rozgarniać ściółki.

Po biwaku trzeba po sobie posprzątać – zgodnie z zasadą *leave no trace* (nie zostawiaj po sobie śladów).

### Otwarte wrota

– Pierwsze tygodnie pokazały, że wprowadzenie programu „Zanocuj w lesie” nie było pomyłką. Już ubiegłoroczny pilotaż został bardzo dobrze przyjęty, przede wszystkim, co oczywiste, przez zwolenników wolnego nocowania – ocenia Michał Gzowski. Ile osób mogło już nocować w lesie? Szacunki dopiero przed nami.

– Miarą zainteresowania programem jest to, że pierwszego dnia akcji mapy z miejscami do nocowania na aplikacji mobilnej spowodowały, iż padły serwery – mówi Gzowski.

Józef Kubica, p.o. szefa LP, nazywa ten program otwarciem wrót do lasu. Początkowo było wiele obaw związanych z uruchomieniem programu, ale okazały się na wyrost. **n**

ZAKŁAD POGRZEBOWY „ŁAKOMSKI”, CZEŚTOCHOWA  
tel. (34) 324-12-12 – całą dobę, www.lakomski-pogrzeby.pl I-1525/21

### ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI NR 138:

**Duch nie może znieść ciała przekarmionego, ale niedokarmione ciało nie może znieść ducha.**

**Poziołmo:** lichtarz, osiołek, zakrystian, aureola, Tomasz, tiara, euro, Roraty, łagiewniki, wodze, nici, śluby, Eleni, stal, Ateny, arcykapłan, chwast, brak, wafle, ambona, strażak, konsystorz, nowenna, śmiałość

**Pionowo:** łoża, cedr, tato, rdza, szyba, ostrze, kynologia, aktor, ucho, Eliasz, luty, taca, maki, upieczenie, równość, Ewangelia, degustacja, encyklika, hiacynt, lambrekin, trwoga, piwo, alfa, cent, soda, kapsle, Anioł, basen, szum, Rada, żyto, kość.

**Nagrody wylosowali:** Bogusław Chowaniec – Oświęcim, Iwona Jankowska – Zielona Góra, Dariusz Kocula – Wrocław, Jan Kwaśniak – Tarnów, Siostry Rycerstwa Niepokalanej – Strachocina.

### WITRAŻE

tel. 603-448-396 I-1377/21

**Rekolekcje**  
z postem Daniela  
wg dr E. Dąbrowskiej w Zaborówcu  
tel. (61) 879-88-92, 506-521-018,  
607-239-047, 516-075-118  
e-mail: zaborowiec@op.pl  
www.zaborowiec.pl I-573/21

Ogrzewanie promiennikami TERM 2000  
produkcja, projekty, sprzedaż  
www.teoterm.com.pl  
tel. (22) 822-37-82 I-115/21

### NAŁOGI – SKUTECZNA POMOC

tel. zaufania (71) 347-91-54  
www.kudzu.pl  
www.akitafundacja.pl I-613/21

Do Pań z wolontariatu  
i organizacji charytatywnych!

Za prowadzenie domu  
i całodobową opiekę (orzeczenie lekarskie)  
emeryt zapewnią opiekunkę komfort życia  
na dziś i na przyszłość.

Wymagania: predyspozycja, uczciwość,  
referencje.

tel.: 510-761-393 I-2216/21

**PIEŚNI, EKRYNY**  
tel. 600-335-023  
www.slajdy.net.pl I-939/21

Skuteczne ogrzewanie kościołów  
**IZOTERMA**  
ławkowe, wyspy grzejne  
tel. (71) 318-58-96  
www.izoterma.com.pl I-2238/21

## ZAPRASZAMY DO PIELGRZYMOWANIA Z DOŚWIADCZONYM ORGANIZATOREM

### Pielgrzymka do Ziemi Świętej 7 lub 8 dni

Z Warszawy: 17-24.09.2021, 07-14.10.2021, 14-21.10.2021, 10-17.11.2021, 15-21.01.2022, 01-08.02.2022, 15-22.02.2022, cena od 3050 zł/os.

Z Krakowa: 17-24.09.2021, 24.09-01.10.2021, 05-12.11.2021, 19-26.01.2022, 02-09.02.2022, 16-23.02.2022, od 3250 zł/os.

Z Poznania: 07-15.11.2021, 14-22.11.2021, 23-31.01.2022, 30.01-07.02.2022, cena od 3270 zł/os. Z Katowic: 04-12.09.2021, 06-14.11.2021, 13-21.11.2021, 29.01-06.02.2022, 05-13.02.2022, 12-20.02.2022, cena od 3350 zł/os.

### Pielgrzymka do Ziemi Świętej z Jordanią 8 lub 11 dni

Z Warszawy: 17-24.09.2021, inne terminy na zapytanie, cena od 3950 zł/os.

### Pielgrzymka Ziemia Święta z relaksem nad Morzem Martwym z Warszawy 8 dni

Z Warszawy: 17-24.09.2021, 07-14.10.2021, 14-21.10.2021, 20-27.10.2021, cena od 2970 zł/os. Możliwe także wyloty z Krakowa i Poznania.

### Ziemia Święta Starego Testamentu z Warszawy (NOWOŚĆ) 8 dni

Z Warszawy: 17-24.09.2021, 30.09-07.10.2021, 09-16.10.2021, 06-13.11.2021, 17-24.11.2021, cena od 3150 zł/os. Możliwe także wyloty z Krakowa i Lublina.

### Meksyk - Pielgrzymka do Sanktuarium Matki Bożej z Guadalupe 11 lub 12 dni

Z Warszawy: 16-26.11.2021, 22.11-03.12.2021, 17-28.01.2022, 31.01-11.02.2022, 07-18.02.2022, 14-25.02.2022. Z Berlina: 16-26.11.2021, 22.11-03.12.2021.

Z Krakowa: 23.11-03.12.2021

### Meksyk - Pielgrzymowanie po Jukatanie 11 lub 12 dni

Z Warszawy: 13-23.01.2022, 24.01-04.02.2022, 31.01-11.02.2022, 01-13.02.2022, 02-15.02.2022, 14-24.02.2022, cena od 8570 zł/os.

Z Berlina: 16-26.11.2021, 22.11-03.12.2021. Z Krakowa: 23.11-03.12.2021.

### Pielgrzymka do Meksyku z Kubą 14 dni.

Z Warszawy: 27.01-09.02.2022, 07-20.02.2022, cena od 12 650 zł/os

#### Na zapytanie:

Pielgrzymka do Fatimy i Santiago de Compostela 8 dni

Pielgrzymka Sanktuarium Włoch 8 dni

Pielgrzymka na Malte śladami św. Pawła 8 dni

Pielgrzymka do Francji 8 dni

Pielgrzymka na Cypr 8 dni

Pielgrzymka do Turcji 9 dni

Armenia z Gruzją - pielgrzymka do korzeni chrześcijaństwa 12 dni

Gruzja - kaukaska pielgrzymka 8 dni

Pielgrzymka do Argentyny z Brazylią 13 dni

Pielgrzymka do Japonii 10 dni

Pielgrzymka do Medjugorje 8 dni

Pielgrzymka na Ukrainę 8 dni

Pielgrzymka do Grecji 7 dni

Pielgrzymka Sudecka i Praga 5 dni

**KONSORCJUM.PL**  
TRADE & TRAVEL COMPANY

www.pielgrzymki.konsorcjum.com.pl

INFOLINIA Łódź +48 42 633 35 55 Warszawa +48 22 622 82 96

Jesteśmy Laureatem Medalii „Mater Verbi” Tygodnika Katolickiego NIEDZIELA 2010-2018

**Invent Farm**  
ZDROWIE CZERPAJE Z NATURY

## PARA FARM

WSPOMAGA WALKĘ Z PASOŻYTAMI



**PARA FARM**  
300 ML  
SUPLEMENT DIETY

**PARA FARM**  
45/90 VCAPS  
SUPLEMENT DIETY

### PASOŻYTY

nieproszeni goście w naszym organizmie

Pasożyty, np. robaki oble i płaskie mogą wystąpić w każdym ludzkim organizmie. W chwili, gdy ich populacja zwiększa się i zagraża funkcjonowaniu organizmu żywiciela, dochodzi do zachwiania równowagi, zwanej homeostazą, i pojawia się szereg niespecyficznych objawów:

- 1 kaszel, zwłaszcza podczas snu
- 2 podkrążone oczy, rozszerzone źrenice
- 3 wypaczony apetyt lub jego brak, bóle brzucha, problemy z trawieniem, problemy z kontrolą masy ciała
- 4 białe cienie, smugi na dżiśłach
- 5 zmiany skórne, zwłaszcza w okolicy ust, oczu, czoła, pleców, zwiększająca się ilość znamion na skórze
- 6 obniżona odporność organizmu, bóle głowy, mięśni i stawów, zmęczenie, złe samopoczucie
- 7 świąd skóry, puchnięcie np. po ugryzieniu komara, wypadanie włosów
- 8 nerwowość, zwiększona aktywność ruchowa

**PARA FARM**  
WYRÓŻNIENIE PROGRAMU  
KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI W KATEGORII  
"PREPARATY PRZECIW OWISKOM"

**CONSUMER CHOICE AWARDS 2019**

**INVENT FARM SP. Z O.O.**  
ul. Karpacka 96  
20-858 Lublin  
t. 742 94 95

kontakt:  
t. 512 960 120  
biuro@inventfarm.pl  
www.inventfarm.pl

## NIEDZIELA

z wybraną edycją diecezjalną

## KUP e-wydanie

Czytaj na komputerze,  
smartfonie, tablecie

Zamów e-wydanie na:  
[e.niedziela.pl](http://e.niedziela.pl)

Zapłać przelewem  
lub SMS-em





## Pewny grunt

### Pani Agnieszka pisze:

*Jest Pani kobietą, więc być może lepiej mnie Pani zrozumie.*

*Pracuję w szkole. W pokoju nauczycielskim siedzi nas jednocześnie kilka kobiet (nauczyciel od wf przeważnie jest u siebie – przy sali gimnastycznej ma swoje pomieszczenie, a drugi mężczyzna to dyrektor). Jestem jeszcze nowa w tym zespole, więc może panujące tu zwyczaje po pewnym czasie nie będą mnie już dziwiły...*

*Nie mogę się przyzwyczaić do tzw. życia towarzyskiego. Na każdej przerwie lub wolnej lekcji panie opowiadają sobie wszystko o dzieciach, mężach – z detalami, które mnie krępują. Źle się czuję na tym gruncie... Następnym punktem programu to seriale telewizyjne. Nie chcę tu robić reklamy, ale są one główną rozrywką intelektualną moich koleżanek. Wreszcie następuje najciekawsza część – o(b)mawianie osób, czyli innych koleżanek, które są chwilowo nieobecne, lub różnych znajomych. Kto, z kim, gdzie, dlaczego – uściślając: „krytyka charakterów na przykładach” i zarazem „kronika towarzyska”, czyli dwa w jednym. Nie jest to nawet złośliwe, ale akurat mnie zupełnie nie interesuje.*

*Próbowałam się przeciwstawić, lecz usłyszałam tylko: „To nie słuchaj!”. Chcę być koleżeńska i towarzyska, ale nie w ten sposób. Czy jest na to jakaś rada? Serdecznie pozdrawiam i gratuluję ciekawej rubryki z listami.*

...

Obawiam się, że niewiele będę mogła Pani pomóc. Są w Polsce (a chyba i na świecie) takie sfeminizowane środowiska zawodowe – i na to już nie ma rady. Dawniej były to środowiska urzędnicze, a potem szkolnictwo i medycyna. Teraz i inne nie są w tyle za nimi. Kobiety bardziej interesują się typowo ludzkimi sprawami, a przez to – ludźmi. Wciąż bliższy jest im dom, mąż, dzieci niż praca – oczywiście z wyjątkami. W pewnym sensie na tym właśnie opiera się powodzenie tzw. prasy kobiecej czy kobiecej literatury.



Pisze Pani, że koleżanki namiętnie oglądają seriale telewizyjne. Może należy zastosować tę samą broń i zachęcić je do obejrzenia jakiegoś ciekawego programu lub filmu? Może Pani sobie zrobić z tego zadania ćwiczenie na skuteczność oddziaływania...



Inny naturalny temat to szeroko pojęte gospodarstwo domowe czy zdrowy tryb życia. Zapytanie bardziej doświadczonych koleżanek o radę w sprawie kulinarnej, przetwórstwo domowe, jakieś praktyczne rozwiązania – może to wyzwolić u nich lawinę wspaniałych pomysłów, bo każdy przecież chyba lubi być przydatny i potrzebny.

I tak z czasem nauczy się Pani skutecznie przenosić poruszane intymne tematy na bardziej solidny i pewny grunt spraw ogólnych, przecież także bardzo interesujących. A stąd już tylko mały krok, by zająć się sprawami ściśle zawodowymi. W sumie o to przecież chyba chodziło? **n**

ALEKSANDRA

## Zakątek Czytelnika

Listy, które trafiają codziennie na redakcyjne biurka, a także e-maile są świadectwem głębokiego zaufania, którym darzą nas Czytelnicy.

Dzielimy się na łamach niektórymi listami z redakcyjnej poczty, pragnąc, aby *Niedziela* była miejscem spotkania redakcji i Czytelników.

## Chcę korespondować

### 6580. Czytelniczka z Podlasia

Mam 50 lat, jestem mężatką. Chętnie poznam przyjaciół w wieku 45-50 lat. Interesuję się historią, lubię podróże, muzykę i książki. Cenię sobie prawdomówność, szczerość, uczciwość i wartości chrześcijańskie. Należę do Rycerstwa Niepokalanej. Proszę o podanie w liście numeru telefonu.

### 6581. Józef

Poszukuję kolekcjonerów znaczków pocztowych z całego świata, aby je wymieniać, uzupełnić zbiory lub nabyć je w inny sposób. Zbieram też znaczki tematyczne, np. z Janem Pawłem II. W liście proszę podać numer telefonu – to przyspieszy kontakt.

### 6582. Czytelniczka z woj. lubuskiego

Mam 49 lat, jestem osobą wolną, praktykującą katoliczką, domatorką. Cenię wartości chrześcijańskie. Chciałabym poznać kogoś w zbliżonym wieku, osobę dobrą, z zasadami, do stałego związku na dobre i na złe lub przyjaźni. Podanie w liście numeru telefonu przyspieszy kontakt.

### 6583. Magdalena z Podkarpacia

Mam 39 lat, jestem panną, pracuję w swoim zawodzie. Lubię spacerować, podróże, zwierzęta. Ważne są dla mnie wiara, rodzina, przyjaciele. Szukam mężczyzny w podobnym wieku, który chciałby założyć rodzinę. Czekam na Twój list.

*Uwaga! Czytelnicy nawiązują kontakty z osobami ogłaszającymi się na własną odpowiedzialność.*

*Nie bój się, masz prawo odmawiać, masz prawo trwać przy swoim zdaniu i przy swojej wizji tego, co cię otacza.*

## Umiejętność mówienia „nie”



WITOLD GADOWSKI

*Dziennikarz, pisarz, poeta*

**Z** każdej strony dobiegają nas marketingowe teksty-sztuczki. Przekonują nas, werbują, starają się kierować naszymi wyborami. Ich natężenie jest już tak wielkie, że często zastanawiamy się nad tym, czy istnieje jeszcze normalny sposób publicznego komunikowania się. Ba, nasi znajomi, otaczający nas ludzie je powtarzają.

Wielkonakładowe media zamieniają się w gigantyczne skrzynki na reklamy. Wszyscy przekonują nas do czegoś, odwodzą od czegoś, popychają ku czemuś. Epoka mediów społecznościowych jeszcze spotęgowała zjawisko tej powszechnej kąpieli w propagandzie i agresywnej reklamie. Do akcji włączyły się miliony posiadaczy prywatnych kont, którzy są warunkowani i aktywizowani na podobieństwo „psów Pawłowa” (proszę darować nieeleganckie porównanie). Jesteśmy przeładowani potokiem pseudoinformacji, przekazów, przekonywania, a zmęczenie taką informacyjną kąpielą przemienia się w apatię.

Czasem jednak pojawia się ożywcze z gruntu pytanie: czy jeszcze mamy prawo powiedzieć: „nie”? Wyłączyć się z tego głównego nurtu? Czy musimy nieustannie we własnym, prywatnym czasie i za własne pieniądze uczestniczyć w tym jałowym i niewiele dającym szumie?

Oczywiście, entuzjaści świata natychmiast stwierdzą, że mówienie temu wszystkiemu „nie” jest intelektualną abnegacją i obskurantyzmem, cofa nas na jakieś niższe piętra rozwoju. Problem tkwi jednak w czym innym – my jesteśmy stworzeni w świecie i nasze działania w nim przebiegają, czy jednak przedstawiany świat jest istotnie światem, w którym żyjemy?

Wśród wielkich problemów, słów powszechnie odrzucanych od swoich tradycyjnych znaczeń, ukształtował się świat podstawiony, który ma stanowić zamiennik dla tego, co istnieje realnie. Jeśli mówisz takiemu podstawionemu światu „nie”, to w istocie masz szansę na ponowne odnalezienie się w świecie realnie istniejącym, bez wydumanych, ideologicznych konstruktów. Uczucia istnieją naprawdę i nie mają tak pokręconych przebiegów jak te, które płyną do nas z kinowych i telewizyjnych przekazów. Istnieją prawdziwi ludzie... ot, choćby nasi

bliscy i sąsiedzi, istnieją prawdziwe problemy, przemiany pór roku, mądrości od setek lat zawarte w księgach. To wszystko jest i jednocześnie to wszystko przeczy hologramom świata podstawionego, w którym nie obowiązują ani prawa fizyki, ani moralności.

Ktoś zapyta: no dobrze, ale jak praktycznie mówić temu nierzeczywistemu światu „nie” i jednocześnie nie wypaść z obiegu współczesności?

Spróbuj wyłączyć buczący cały dzień telewizor, odewij się na chwilę od smartfona, zamknij komputer i usiądź przy stole z rodziną. Co, nie będziecie mieli o czym ze sobą mówić? Bzdura, chwilę pomilczycie i wieczorna rozmowa potoczy się w zaskakująco ciekawym rytmie. Na powrót odkryjesz, że jesteś dla kogoś ważny, a twoje zdanie ma sens i ktoś chce je wysłuchać. Zamiast napisać tysięcznego tweeta, uściśnij rękę ojcu.

Wracając do realnego świata, praktycznie mówimy temu podstawionemu „nie” i zauważamy istotne różnice między nimi. W tym wirtualnym jesteśmy jedynie awatarami siebie, cyfrowymi kreacjami, które nie noszą ze sobą naszego ciepła, zapachu... istnienia. Elektroniczne instrumenty są tak skonstruowane, aby jak najdłużej utrzymywały nas w swojej władzy, tworzą iluzję, że wraz z ich wyłączeniem coś znika, coś tracimy. To jednak tylko iluzja. Umiejętność mówienia światu nierzeczywistemu „nie” jest dziś jednym z największych wyzwania naszej wolności. Nie bój się, masz prawo odmawiać, masz prawo trwać przy swoim zdaniu i przy swojej wizji tego, co cię otacza. Nikt ci tego nie może odebrać. Umiejętność mówienia powszechnemu światu „nie” buduje nas jako osoby i dostarcza nam satysfakcji z bycia niepowtarzalną indywidualnością.

Masz prawo mówić „nie”, a asertywność wobec mody, obowiązujących trendów i „powszechnych przekonań” jest cenną cechą, której obyś nigdy się nie wyżył. No, chyba że chcesz zostać kolejnym numerem w niekończącej się kolejce ludzi, którym odebrano osobowość. **n**

# KULISY HISTORYCZNEJ KAMPANII PREZYDENCKIEJ



**Ta kampania przeszła do historii.** Nie tylko dlatego, że odbywała się w ekstremalnych warunkach pandemii. Obóz najgroźniejszych oponentów dokonał **rzeczy bez precedensu** – bezceremonialnie zmienił kandydata. Dlaczego mimo to Andrzej Duda wygrał? Marcin Wikło był jedynym dziennikarzem, który z tak bliska **śledził tę kampanię**. W tej książce pozostawia nam **opowieść o kuluarach** jednego z najważniejszych wydarzeń politycznych ostatnich lat.  
– **Marek Pyza, zastępca redaktora naczelnego tygodnika Sieci**

Książka jest prezentem do e-prenumeraty tygodnika Sieci

**ZAMÓW NA: [www.SiecPrzyjaciol.pl](http://www.SiecPrzyjaciol.pl)**



księgarnia  
niedziela

poleca

**Adam Bujak, Czesław Ryszka**

### Sanktuaria polskie

Wydawnictwo: Biały Kruk | Liczba stron: 384 | Oprawa: twarda

Wyjątkowa podróż po 160 sanktuariach opisanych z pietyzmem przez dwóch wybitnych autorów – mistrzów fotografii oraz słowa. Ich dzieło ukazuje zarówno wielkie dziedzictwo polskiej sztuki sakralnej, jak i potęgę polskiej pobożności.

cena:  
89 zł



### Dobranocki z całego świata. Opowieści do czytania przed snem

Wydawnictwo: Jedność | Liczba stron: 176 | Oprawa: twarda

Najpiękniejsze bajki z różnych kultur i zakątków świata – to pięknie zilustrowana podróż. Te starannie dobrane opowieści na kilka chwil przeniosą dzieci do krainy wyobraźni, wyciszą je i przyniosą słodkie sny.

cena:  
45 zł

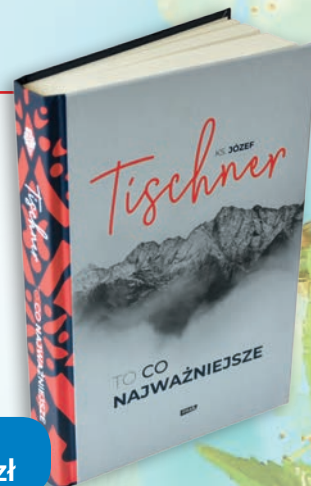
**Ks. Józef Tischner**

### To, co najważniejsze

Wydawnictwo: Znak | Liczba stron: 368 | Oprawa: twarda

Zbiór najważniejszych i najbardziej aktualnych tekstów ks. Tischnera, które pomagają rozumieć otaczającą nas rzeczywistość. Ten niezapomniany duchowy przewodnik po raz kolejny uczy nas patrzenia na świat pełen sprzeczności.

cena:  
39,90 zł



Do każdego  
zamówienia  
powyżej 150 zł  
słodki dodatek –

**nasze  
krówki**

według tradycyjnej receptury

**KSIĄŻKI MOŻNA ZAMAWIAĆ**

pocztą: **Redakcja Tygodnika Katolickiego „Niedziela”**  
ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa,  
telefonicznie: **34 365 19 17** w godz. 7-15,  
pocztą elektroniczną: **kolportaz@niedziela.pl**

**Do ceny zamówienia należy doliczyć koszty wysyłki.**