



tekst

**TOMASZ GOŁĄB**

redaktor wydania

**D**ozwolone od lat osiemnastu. Wprawdzie pośród kilkuset eksponatów Centrum Nauki Kopernik tylko jeden obwarowany jest takim ograniczeniem, ale nie trzeba być prorokiem, by przewidzieć, że właśnie on przyciągnie uwagę niepełnoletniej młodzieży. A czego dowiedzą się wsiadając do Samochodu Miłości? M.in. o tym, że naturalne planowanie rodziny jest „be”, bo nieskuteczne i niebezpieczne. Co innego seks na tylnym siedzeniu pojazdu z prezerwatywą i obowiązkowymi tabletkami antykoncepcyjnymi... Inspirujące? Oby nie.

Arcybiskup w pierwszej parze poloneza. A za nim 650 oazowiczów. Tak wyglądał Bal na Wiśniewie – **największa impreza Ruchu Światło-Życie diecezji warszawsko-praskiej.**

**M**ądrość ludzka chodzi na krótkich nogach, ale mądrość Boga trwa na wieki, jest zawsze aktualna i pomocna. Bądźcie mądrym pokoleniem. Umiećcie pracować i nauczyć się służyć. Jesteście dobrzy, ale bądźcie najlepsi – mówił w homilii, przed rozpoczęciem ostatecznego balu abp Henryk Hoser. W parafii św. Jakuba na Tarchominie ordynariusz warszawsko-praski celebrował Mszę św. na rozpoczęcie „Bal na Wiśniewie”, największej imprezy organizowanej przez diecezjalny Ruch Światło-Życie.

Zanim zaczął się Wielki Post

## Idźcie w życie tańcząc



Poloneza poprowadził ordynariusz warszawsko-praski abp Henryk Hoser

W tym roku karnawałowy bal przebiegał pod hasłem: „Jezus jest moim Panem, czyli o co właściwie nam chodzi?”. Organizatorzy chcieli zwrócić uwagę na konieczność świadomego pogłębiania wiary i jej pielęgnowania.

Młodzież oazowa bawiła się w duchu nowej kultury, czyli bez używek i alkoholu.

– Tańczcie do upadłego – zachęcał abp Henryk Hoser, prowadząc w pierwszej parze poloneza. **gr**

## Babka nie wróci



**5 MARCA 2011 R. Powrót do wcześniejszej nazwy (Babka) obecnego Ronda Zgrupowania AK „Radosław” miesiąc temu zaproponował radny PO Dariusz Dolczewski. Po pikiecie wycofał się z kontrowersyjnego pomysłu**

**P**ikietę w obronie nazwy żołnierskiego ronda zorganizowała Grupa Historyczna Zgrupowanie „Radosław”. Rondo jest miejscem szczególnym, bowiem nieopodal walczyli i ginęli żołnierze elitarnych batalionów Powstania Warszawskiego, jak „Zośka”, „Parasol”, „Miotła”, „Czata 49”, „Pięść”, „Kolegium A” czy kobiety „Dysk”, wchodzących w skład Zgrupowania, którym dowodził ppłk Jan Mazurkiewicz ps. „Radosław”. Na pikiecie Grupa Historyczna zaprosiła żołnierzy Powstania Warszawskiego. Rozdawano ulotki, a przez megafon czytano powstańcze komunikaty i rozkazy oraz fragmenty wspomnień żołnierzy Zgrupowania. Przy rondzie Zgrupowania AK „Radosław” znajduje się pamiątkowy kamień poświęcony bohaterom. ■



Ks. Marek Rybiński został zamordowany 18 lutego br. Miał 33 lata

## Daj Mu wieczne spoczywanie

**POGRZEB.** 2 marca w praskiej bazylice Najświętszego Serca Pana Jezusa odbyły się uroczystości pogrzebowe zamordowanego w Tunezji ks. Marka Rybińskiego, salezjanina. Uroczystościom przewodniczył

abp Józef Michalik, przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski, a współcelebransami byli abp Henryk Hoser – ordynariusz diecezji warszawsko-praskiej i bp Stanisław Budzik, sekretarz generalny KEP. Homilię wygłosił ks. Sławomir Łubian, przełożony Salezjanów Inspektorii Warszawskiej. Ks. Marek Rybiński został pochowany

w grobowcu wspólnoty salezjańskiej na Cmentarzu Bródnowskim. Prezydent Bronisław Komorowski nadał pośmiertnie ks. Rybińskiemu Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w kształtowaniu postaw moralnych dzieci i młodzieży, za dawanie świadectwa miłości do człowieka oraz osiągnięcia w pracy misyjnej. **tg/KA**

## Mała czarna w biegu

**PIERWSZA MOBILNA KAWIARNIA.** 7 marca działalność rozpoczęła pierwsza w Warszawie mobilna kawiarnia. Powstała dzięki projektowi Warszawa Stolicą Ambitnego Biznesu, realizowanemu przez m.st. Warszawę oraz Akademię Leona Koźmińskiego. Kawiarnia mobilna Coffee-Way jest jedną z 72 firm powstałych w ramach realizacji projektu. W mobilnej kawiarni będzie można szybko dostać kawę na wynos w ruchliwych miejscach Warsza-

wy. Nowy sposób sprzedaży kawy z ruchomych punktów ma pozwolić na zaoferowanie przystępnej ceny w stosunku do oferowanej jakości (kawa 300 ml – 5 zł). Prócz kawy oferowane są także inne napoje oraz ciastka z porannego wypieku. Projekt „Warszawa Stolicą Ambitnego Biznesu” cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem – liczba chętnych do uczestnictwa w projekcie z własnym pomysłem na biznes to ponad 2750 osób (ponad 38 na 1 dotację). 357

osób wzięły udział w szkoleniach i konsultacjach, a 72 pomysłodawców najlepszych biznesów otrzymało dotacje w wys. 40 tys. zł. Celem projektu jest wzrost liczby uruchomionych działalności gospodarczych na terenie Warszawy, upowszechnienie wiedzy z zakresu zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej oraz promocja przedsiębiorczości i samozatrudnienia wśród warszawiaków. Projekt jest dofinansowany z funduszy europejskich. **on**

## Przed 30. rocznicą śmierci

**KARD. STEFAN WYSZYŃSKI.** Jeszcze dwa, trzy lata potrwają prace nad opracowaniem posittio, czyli najważniejszego dokumentu poprzedzającego wyniesienie na ołtarze w procesie beatyfikacyjnym kard. Stefana Wyszyńskiego – szacuje kard. Kazimierz Nycz. W tym roku przypada 30. rocznica śmierci Prymasa Tysiąclecia. Z tej okazji wszyscy księża archi-

diecezji warszawskiej będą pielgrzymować do jego grobu w archikatedrze św. Jana Chrzciciela, by modlić się o beatyfikację. Zaplanowano także święto Uniwersytetu Kard. Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, który zamierza uhonorować doktoratem honoris causa ambasador RP przy Watykanie Hannę Suchocką. Główne uroczystości 30. rocznicy śmierci

Prymasa Tysiąclecia odbędą się 27 i 28 maja. Dokładnie w 30. rocznicę śmierci kard. Wyszyńskiego 28 maja po południu, kard. Nycz udzieli święceń kapłańskich w stołecznej archikatedrze, a w wielu parafiach zostaną odprawione Msze św. o beatyfikację kard. Wyszyńskiego połączone z katechezami na jego temat. **gr/KA**

## To do Ciebie wróci

**PODATKI.** Warszawa rozpoczęła kolejną kampanię informacyjną zachęcającą do płacenia podatków w stolicy. Jest ona skierowana do osób, które mieszkają i pracują w Warszawie, a podatki odprowadzają poza stolicą. – Jeśli płacisz podatek tam, gdzie mieszkasz, wraca on do Ciebie w postaci lepszych dróg i skrzyżowań, ścieżek rowerowych, nowych autobusów, tramwajów i wagonów metra, szerokiej oferty kulturalnej, edukacyjnej i zdrowotnej, czy zadbanych parków, jednym słowem – lepiej funkcjonującego miasta – mówi Łukasz Pawłowski z Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy. Oznacza to jednocześnie, że podatek dochodowy osób mieszkających i pracujących w stolicy, a PIT rozliczających poza Warszawą, do nich nie wróci. Zostanie wykorzystany na inwestycje i zadania tam, gdzie będzie wysyłany. Można to zmienić, aktualizując formularz NIP-3 i przekazując go do urzędu skarbowego właściwego dla miejsca zamieszkania. Ponad 1/3 wpływów do budżetu Warszawy to podatki dochodowe płacone przez mieszkańców stolicy. Jest to największe źródło dochodów miasta. **gr**



**O korzyściach z płacenia podatku w Warszawie miasto chce przekonywać do końca kwietnia m.in. na plakatach w komunikacji publicznej oraz na portalach społecznościowych**

**GOŚĆ WARSZAWSKI**  
warszawa@goscniemiedzielny.pl

ADRES REDAKCJI: 00-695 Warszawa, ul. Nowogrodzka 47 a  
TELEFON/FAKS (22) 628 02 72, (22) 628 03 31  
REDAGUJĄ: Tomasz Gołąb – dyrektor, ks. Marek Przybylski – asystent kościelny, Joanna Jureczko-Wilk, Agata Puścikowska

Szturm w intencji życia dzieci

# Zburzmy mury Jerycha

24 godziny na dobę, non stop przez 7 dni – warszawskie ruchy modlitwne chcą modlić się w centrum Warszawy o poszanowanie życia poczętego. I zapraszają innych.

TOMASZ GOŁĄB



– Wierzymy w moc modlitwy za życie nienarodzonych – mówi Michał Baran, prezes archidiecezjalnego KSM

podobnym, tyle że modlitewnym szturmem. Intencja? Obrona życia nienarodzonych.

– Na świecie corocznie w łonach matek ginie kilkadziesiąt milionów dzieci. Chcemy wszelkie działania w ich obronie rozpoczynać od tego, co najważniejsze: gorącej modlitwy o przemianę serc. Zwłaszcza w naszej ojczyźnie, gdzie corocznie zabijanych jest kilkaset dzieci, najczęściej z powodu przewidywanego upośledzenia, co sprawia, że stajemy się uczestnikami współczesnej eugeniki. Wierzymy w moc modlitwy: że podjęta z odwagą i entuzjazmem wspólna i szczerą modlitwa może wypraszać zmiany w sercach i umysłach. Oby stały się również początkiem przemian prawnych w Polsce i na świecie – wyjaśnia cel „Warszawskiego Jerycha” Michał Baran, prezes KSM w archidiecezji warszawskiej.

Głównym elementem modlitewnego szturmu nieba ma być nieprzerwana adoracja Najświętszego Sakramentu przez siedem

dni i nocy, od 18 do 25 marca, czyli do przypadającego w uroczystość Zwiastowania Pańskiego Dnia Świętości Życia. W „Warszawskie Jerycho” włączyły się największe ruchy, stowarzyszenia i wspólnoty katolickie działające na terenie stolicy. Ale organizatorzy zapraszają do czuwania wszystkich mieszkańców miasta.

Nieustanna adoracja Najświętszego Sakramentu odbędzie się w kaplicy Res Sacra Miser, mieszczącej się w centrum Warszawy przy Krakowskim Przedmieściu (budynek Caritas, w pobliżu kościoła św. Anny). Rozpocznie się ona w piątek 18 marca o godz. 15.00, zakończy zaś w piątek 25 marca Mszą świętą dziękczynno-błagalną o godz. 18.00. Każdego dnia o godz. 18 (w sobotę i w niedzielę o godz. 9) zostanie odprawiona Msza św. Czuwający będą też modlić się na różańcu oraz odmawiać Koronkę do Miłosierdzia Bożego i Apel Jasnogórski. Pozostałą część doby wypełniać ma modlitwa w ciszy oraz medytacjami i śpiewem.

tg

Jerycho – najstarsze i położone najniżej, bo około 250 metrów poniżej poziomu morza miasto świata w Starym Testamencie wymieniane jest ponad 70 razy. W Księdze Jozuego znajduje się opis wydarzeń z XIII w. przed Chrystusem, gdy następca Mojżesza wprowadzał Żydów do Ziemi Obiecanej, pozwalając zdobyć po tygodniu oblężenia ufortyfikowane miasto z pomocą zaledwie... okrzyku tłumu. „Lud wznosił okrzyk wojenny i zagrano na trąbach. Skoro tylko usłyszał lud dźwięk trąb, wznosił gromki

okrzyk wojenny i mury rozpadły się na miejscu” (Joz 6, 20).

„Warszawskie Jerycho”, które z inicjatywy Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży ma się odbyć w tygodniu poprzedzającym Dzień Świętości Życia, będzie

## Województwo liderem gospodarczym

### Polski tygrys?

Podobno liczby nie kłamią. Mazowieckie ma najwięcej podmiotów gospodarczych, najwyższe pensje i PKB na jednego mieszkańca oraz niskie bezrobocie.

Jeśli żyć, to tylko na Mazowszu. A najlepiej w Warszawie. W mieście, które zajmuje jedynie półtora procent powierzchni całego województwa, żyje jedna trzecia jego mieszkańców, wypracowując – wraz z dojeżdżającymi tu do pracy – aż dwie trzecie mazowieckiego PKB.

Statystyczny mieszkaniec Mazowsza ma 38,2 roku (Warszawa – 40,8) i jest o 1,4 roku starszy, niż dziesięć lat temu. Przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w 2010 r. wynosiło w województwie

około 4,2 tys. zł, zaś w Warszawie 4,4 tys. zł. Na największe zarobki mogą liczyć osoby zajmujące się działalnością naukową i techniczną – m.in. prawnicy, doradcy podatkowi, technicy (np. architekci i inżynierowie) oraz pracujący w branży reklamowej – w tych zawodach zarabia się średnio o 67 proc. więcej od przeciętnego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw.

Stopa bezrobocia na Mazowszu na koniec 2010 r. wynosiła 9,4 proc., podczas gdy w stolicy – zaledwie 3,4 proc. Problemem Warszawy jest dość wysoki odsetek bezrobotnych wśród absolwentów wyższych uczelni – stanowią oni ponad 23 proc. wszystkich pozostających bez pracy warszawian. W wojewódz-

twie działa 107 szkół wyższych, kształcąc 350 tys. studentów.

Za trzy tygodnie rozpocznie się Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2011, który potrwa od 1 kwietnia do 30 czerwca. Dostarczy szczegółowych informacji m.in. o liczbie ludności, jej rozmieszczeniu, strukturze społecznej i warunkach życia mieszkańców. Spisem objęte będą m.in. osoby stale i czasowo zamieszkujące dany lokal oraz osoby nieposiadające miejsca zamieszkania. Dane pozyskiwane będą na trzy sposoby: poprzez formularze internetowe, wywiady telefoniczne oraz przez 2,1 tys. rachmistrów spisowych, odwiedzających mieszkańców.

gr



TOMASZ GOŁĄB

Z danych statystycznych wyłania się różowy obraz Warszawy

# Dwa kije na zdrowie

**NORDIC WALKING W WIELKIM MIEŚCIE.** Lepsze od biegania, pływania i jazdy na rowerze. **Dla starszych i młodych, zdrowych i tych, którzy wchodzą na pierwsze piętro, dostają zadyszki.** Spacer z kijami dobrze zrobi każdemu.

tekst

**JOANNA JURECZKO-WILK**

jwilk@goscniezielny.pl

**P**rzed południem na ścieżkach w Lesie Kabackim z kijami dziarsko maszerują emeryci. W weekendy także ci, którzy tydzień spędzili w pracy za biurkiem, przy komputerze lub w samochodzie.

– Zamiast dusznej pływalni albo klubu fitness, wolę przychodzić tutaj. Na świeżym powietrzu rozruszam wszystkie mięśnie. Dwie, trzy godziny wystarczą, żeby zrzucić wszystkie stresy – mówi Bogna Zawadowska, analityk finansowy.

Przygodę z nordic walking zaczęła od tego, że na imieniny kupiła matce kije, bo wyczytała, że pomagają przy problemach z krążeniem. Potem pomyślała, że sama mogłaby spróbować. Po pierwszym marszu poszła kupić kije dla siebie.

## Od czego zacząć?

Jeśli chcemy spróbować, czy nordic walking nam się spodoba, warto dołączyć do grupy z instruktorem. Można wtedy wypożyczyć kijki, instruktor pokaże, jak je dobrać, nauczy prawidłowej techniki chodzenia. Jeśli kupujemy kije sami, trzeba zwrócić uwagę na ich solidność (mogą być składane, rozsuwane, ale muszą być stabilne), lekkość (im większa zawartość włókien węglowych, tym lżejsze i mocniejsze). Ich wysokość dobieramy do wzrostu, długości rąk i wagi – dobre są te trzymane rękami ugiętymi w łokciu pod kątem prostym.

Kije oprócz wyprofilowanego uchwytu mają też u góry rękawiczkę, która powoduje, że zawsze są w odpowiednim położeniu w stosunku do rąk. W sklepach i na aukcjach internetowych sprzedawane są kije trekkingowe jako te nadające się do nordic walking. Różnią się przede wszystkim tym, że zamiast rękawiczki mają pasek oraz grubszą rękojeść, co – zdaniem znawców – utrudnia manipulowanie nimi. Przy zakupie trzeba też zwrócić uwagę na koń-



**Danuta i Ryszard Schabowiczowie kilka razy w tygodniu maszerują z kijami w Lesie Kabackim**

cówkę – musi być ostro zakończona, żeby mogła wbić się w podłoże. Groty są chronione przez gumowe nasadki, które na czas marszu trzeba zdjąć. Wtedy kije mają dobrą przyczepność i umożliwiają prawidłowe odepchnięcie.

Do marszu z kijkami nadaje się każde sportowe obuwie oraz lekkie, przewiewny ubiór.

### Nauucz się chodzić

Nordic walking, wymyślone w Finlandii jako letnia zaprawa dla skoczków narciarskich, spodobało się nie tylko im. Wkrótce podbiło Niemcy i Austrię. Co takiego jest w pozornie zwykłym chodzeniu? Marsz z kijkami wymusza prostą pozycję ciała. Wykonywany prawidłowo angażuje wszystkie mięśnie, także te, które nie pracują przy zwykłym chodzie. Poza tym jest prosty, nie wymaga drogiego sprzętu, intensywność ćwiczeń można dostosować do własnych możliwości.

– Najważniejsze, żeby zgrać nogi z rękami, potem to już „samo idzie” – radzą Danuta i Ryszard Schabowiczowie, którzy zaprzyjeźdzeni nordic walking w Wiedniu, a od dwóch lat sami regularnie chodzą. – Wczoraj robiliśmy dziesięć kilometrów w półtorej godziny i nawet nie poczuliśmy zmęczenia.

Technika marszu polega na odpychaniu się kijkami, podobnie jak przy jeździe na nartach biegowych. Sylwetka powinna być wyprostowana, plecy proste, brzuch wciągnięty, łokcie wyprostowane. Stawiamy kroki naturalnej długości – stopy najpierw na pięcie, potem przetaczamy przez śródstopie i odbijamy się z dużego palca. Podczas marszu poruszamy rękami naturalnie, do wysokości pępka. Ręce i nogi pracują naprzemiennie: lewa noga, prawa ręka i odwrotnie. Kij wbijamy pod kątem ok. 60 stopni. W początkowej fazie nauki odbicie następuje na linii biodra. Krok klasyczny jest dłuższy od podstawowego i towarzyszą mu silne wybicia z równoczesną rotacją tułowia i barków. Wybicie następuje za linią bioder, przy otwartej dłoni z naciskiem na pasek rękawiczki.

– Najczęstszym błędem jest stawianie kijków przed sobą. Powinny być wbijane z tyłu, żeby odciążały stawy i kręgosłup. Nie można się nimi podpierać – na-

pomina Jolanta Robakowska-Sobieszek, instruktorka nordic walking.

Bardzo ważne jest, żeby przed marszem wykonać kilka rozgrzewających ćwiczeń, w jego trakcie słuchać organizmu, a po nim wykonać ćwiczenia rozciągające. Można zacząć od krótkiego marszu, mniej intensywnego, zrobić przerwę, gdy poczujemy zmęczenie.

### Patyczaki, Włóczykije...

W ubiegłym roku Klub Biegacza Tempo, na zlecenie stołecznego Ratusza, prowadził akcję Warszawskie Ścieżki Nordic Walking. Od lipca do listopada w sześciu miejscach Warszawy można było w wyznaczone dni wybrać się za darmo z instruktorem w trasę.

– Na początku na spotkania przychodziło kilka osób, potem w każdym brało udział po kilkadziesiąt. Ten rodzaj aktywności naprawdę ich wciągnął, a akcja bardzo rozpropagowała nordic walking – mówi Mariusz Wierzyński z Klubu Biegacza Tempo.

W Warszawie powstają kolejne kluby i grupy ludzi, którzy regularnie wspólnie maszerują. Można też za kilkanaście złotych dołączyć do grupy chodzącej pod okiem instruktora albo za ok. 50 zł dostać indywidualną lekcję.

– Zamiast na kawę umawiamy się na plotki, maszerując z kijkami. Wychodzi zdrowiej i taniej – śmieją się Anna Widzyk i Bożena Pieczyńska.

### Mniej w biodrach, więcej w płucach

– Odkąd zaczęłam chodzić z kijkami, trzymam się prosto i czuję się bardziej sprawna – mówi Danuta Schabowicz.

– A mnie obniżyło się ciśnienie – dodaje jej mąż.

Chód z wykorzystaniem kijków jest nawet o 40 proc. bardziej efektywny niż bez nich. Angażuje aż 90 proc. mięśni, w tym tułów i ramiona, które zwykle nie pracują podczas spaceru. Sprzyja zdrowiu i ładnej sylwetce. W zależności od prędkości marszu pochłania 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajny chód zabiera w tym czasie około 280 kalorii. Maszerując z kijkami, uaktywniamy większość mięśni, usprawniamy układ krążenia i układ oddechowy. Kijki pomagają również

w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie, dlatego jest to aktywność polecana też ludziom starszym i schorowanym.

– W moim wieku to co chwilę coś boli: a to głowa, a to stawy... Zaczęłam chodzić z kijkami i wszystko minęło. Czuję się lepiej. Po dwu-, trzygodzinnym marszu śpię jak dziecko – przyznaje 80-letni Wasilij Kocambasi.

Dzięki odciążeniu kręgosłupa, stawów oraz mięśni nóg nordic walking doskonale nadaje się nie tylko do rekreacji, ale wykorzystywany jest w rehabilitacji. Niewyłącznie skuteczny jest w walce z wieloma schorzeniami, takimi jak: niewydolność układu oddechowego i krążenia, wady i urazy kręgosłupa, wady postawy, osteoporoza, choroba Parkinsona i Alzheimer. ■

## Co daje nordic walking?

- poprawia zaopatrzenie komórek w tlen (zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20–58 proc., w zależności od intensywności wbijania kijków)
- poprawia sprawność układu krążenia, polepsza ukrwienie (tętno wzrasta o 5–17 uderzeń na minutę)
- polepsza wydajność serca
- poprawia zdolność myślenia, podnosi kreatywność oraz sprawność działania mózgu
- obniża poziom hormonów stresu, wartości tłuszczowe krwi i LDL
- zapobiega cukrzycy
- efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych
- odciąża cały aparat ruchowy do 30 proc.
- wzmacnia mięśnie tułowia, ramion, barków, a także brzucha
- zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodząc napięcie mięśniowe w okolicy barków i karku (wzmocnienia plecy)
- wzmacnia stawy – nie obciąża nadmiernie i nie pogarsza stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych, jednocześnie redukuje obciążenie kolan u osób otyłych
- wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- uczy balansu i koordynacji
- spala przeciętnie 20–46 proc. więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu

## Gdzie ćwiczyć z instruktorem?

**Lasek Bielański** – środy godz. 17.30; soboty godz. 11

**Park Łazienkowski** (zbiórka przy pomniku Chopina) – w dni powszednie o godz. 10

**Park Łazienkowski** (przy Królikarni) – wtorki godz. 11

**Park Skaryszewski** – poniedziałki i piątki godz. 17.30; środy godz. 11

**Lasek Bródnowski** (wejście od ul. Młodzieńczej) – czwartki godz. 10

**Pole Mokotowskie** – wtorki godz. 8; środy godz. 9.30; piątki godz. 9.30 i 11

**Las Kabacki** (przy metrze Kabaty) – soboty godz. 9.30, 12, 16; niedziele – godz. 9.30, 12

**Las Kabacki** (przy pętli autobusowej koło Tesco) – soboty godz. 10; niedziele godz. 10 i 11.30

**Mokotów** (przy Morskim Oku) – poniedziałki godz. 9.30

**Dolina Służewiecka** – czwartki godz. 11

**Wawrzyszew** (przy stacji metra Wawrzyszew) – wtorki i czwartki godz. 9

**Wawrzyszew** (przy Lasku Lindego) – wtorki i czwartki godz. 9

**Powisn** – niedziele godz. 10 (dla zaawansowanych) i 11.30

**Rembertów** (dla kobiet w ciąży, ul. Czwartaków, przy pętli autobusowej) – środy i soboty godz. 9.30 oraz w soboty o 11.15

**Tarchomin** (zbiórka przy Galerii pod Dębem) – niedziele godz. 10

**Józefosław** (przy zespole szkół, przy ul. Kameralnej) – wtorki godz. 17.30

**Podkowa Leśna** (przy Ośrodku MOK w Podkowie Leśnej) – piątki

godz. 10.30

**Falenica** (przy cukierni „U Kozaka”) – środy godz. 19

**Sulejów** (pomnik przy stadionie Victorii) – środy godz. 9

Fundacja D.O.M. rozpoczyna 20. rok działalności

# Dzisiaj spałem na dworcu

Ciepły sweter, czapka, herbata z cukrem – niewiele potrzeba, żeby ci, którzy przychodzą po pomoc do punktu zbiórki darów, **poculi, że życie ma sens.**

**H**elena Skupska (socjolog z wykształcenia) przekłada na półkach dziecięce ubranka. Ktoś potrzebuje kaftaników rozmiar 56, dla noworodka. Wieczorem, kiedy drzwi „Bacówki” zamkną się za ostatnim potrzebującym, robi przegląd rzeczy, które zostały. Wielkie regały pną się od samej ziemi po sufit sutereny. Wyżej już tylko rury, instalacje i lampy, które rzucają trochę światła i ciepła. Pani Helena przychodzi tu od dwóch lat: wydaje dary, słucha cierpliwie historii, najczęściej dramatów. Poznaje twarze: niektórzy przychodzą co tydzień. Biorą kurtkę, podkoszulkę, czapkę:

## Odbudować miłość w tym domu

Ci, którzy na Grójecką 20b przychodzą po pomoc, ciągną jak walizki swoje trudne doświadczenia. Niewielu ma swój ką. Przemieszkują w noclegowniach, na dworcach, w kanałach albo klatkach schodowych. Byłe przetrwać zimą. Na wiosnę jakoś raźniej będzie.

– O, już, widzi pan, z sopli kapie – zauważa jeden z bezdomnych, wychodząc z sutereny. Mija tablicę, z której wynika, że w pierwszych dniach powstania Niemcy zamordowali i dla zatarcia śladów spalili mieszkańców tego domu. Może to nie przypadek, że w tym miejscu działa teraz Dzieło Odbudowy Miłości – fundacja D.O.M. Zdzisława Bieleckiego? W tym roku świętuje 20-lecie działalności na rzecz ubogich i potrzebujących. Przez lata przewinęły się tu dziesiątki wolontariuszy.

– Kiedyś przyjaciele wyciągnęli ręce, kiedy sama byłam w potrzebie – mówi pani Helena. – Chciałabym choć cząstkę tego dobra oddać teraz innym...

## Błazej lepiej brzmi

Robert („może lepiej »Błazej« – tak bardziej po francusku będzie”) na pytanie, skąd jest, odpowiada: z miasta. Ale tak naprawdę przyjechał spod Poznania, latem.

– Zamiarowałem krócej być. Własną firmę rozkręcić. Ale życie bez domu nauczyło mnie



Pod stałą opieką „Bacówki” jest dziś około stu potrzebujących

cieszyć się małymi rzeczami – mówi ten, który stracił wszystko: przyjaciół, rodzinę, dom, i bez pieniędzy trafił na ulicę. Niebieską torbę z napisem „Sekcja pływacka” wypchał w „Bacówce” swetrem, ciepłą podkoszulką, skórzaną saszetką, szalikiem i czapką.

– Dla kogoś, bo dla siebie wzięłem tydzień temu, ładna? Przynajmniej jakoś wygląda się na ulicy – mówi, pokazując zielone nakrycie głowy.

Przy wejściu koło schodów piętrzą się stare podręczniki do niemieckiego. Obok lodówka, narty, rozkładany fotel, pod sufitem pięć kółek do kręcenia hula-hoop, a na podłodze kartony z butami.

## Z cukrem poproszę...

Przy biurku siedzi Tomasz Nastula, skrzętnie odnotowuje, co kto wziął. Ten ręczniki, ten koszulę, inny kapcie. PESEL, adres, podpieczęni kwitują podpisem. W grubym brulionie zapisanych jest ponad trzysta nazwisk. Około stu osób korzysta z pomocy regularnie.

– Najbardziej potrzeba odzieży męskiej: kurtke, spodni (najchętniej dżinsowych), bielizny, swetrów. Najlepiej wstępnie posortować i żeby były czyste. Ci ludzie mają i tak trudne życie. Nie chcemy im uwłaczać, dając byle co – mówi pan Tomek, odrywając się na chwilę od zapisywania kolejnych osób. W niewielkim pomieszczeniu jest teraz kilkanaście osób, w tym czworo wolontariuszy. Na zewnątrz grubo poniżej minus 10 stopni. Wśród czekających na swoją kolej kręci się Michalina Ja-

worska. Zbiera zamówienia na herbatę i kawę. Na co dzień sprzedaje luksusowe mieszkania, w najlepszych lokalizacjach.

– Kończyłam pedagogikę specjalną, ale nie odnalazłam się w zawodzie. Tu przychodzi łączyć równowagę po pracy i mam wrażenie, że więcej zyskuję sama niż ci, którzy przychodzą po pomoc – mówi wolontariuszka, zalewając kolejny kubek.

## Ewangelia ubóstwa

Rąk do pracy na Grójeckiej jest zawsze zbyt mało. Zwłaszcza wtedy, gdy fundacja D.O.M. szykuje kolejny transport darów: dla powodzian, ubogich na Warmii, to znowu gdzieś za granicę. Kolejki potrzebujących są coraz dłuższe.

Krzysztof Paruch szykuje się do obrony pracy magisterskiej na Wydziale Prawa i Administracji UW. W przerwach przychodzi na Grójecką.

– Od miesiąca, raz w tygodniu. Robię to, bo tak rozumiem Ewangelię – mówi, szukając do pary buta dla pani Elżbiety z Siedlec.

**Tomasz Gołąb**

Punkt Zbiórki i Rozdziału Darów działa w czwartki w godz. 16–19 (domofon nr 1 – wejście przez bramę na podwórzu i w prawo schodkami w dół). Fundacja poszukuje darczyńców i wolontariuszy, także do zajęć z młodzieżą, do organizowania transportów pomocy, do udzielania korepetycji, prowadzenia strony internetowej. Kontakt przez e-mail: dom@dom.org.pl. oraz na www.nieobojetni.pl”.

Czego młodzież nauczy się w „Koperniku”?

# Antykoncepcja na tylnym siedzeniu

„**Moja dziewczyna bierze pigułki. Wiem, że to najlepsze zabezpieczenie**” – usłyszy nastolatek, który zwiedzi najnowszą galerię Centrum Nauki Kopernik.

Regeneracja to kolejna galeria „Kopernika”, tym razem skierowana do „młodych dorosłych”, czyli osób od 17 do 25 lat. Uroczyście otworzyły ją 3 marca minister szkolnictwa wyższego Barbara Kudrycka oraz prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz. Na ponad 1 tys. metrów kwadratowych młodzież może eksperymentować z 80 eksponatami. Przechodząc ekspozycję, młody człowiek poznaje relacje najpierw z sobą samym, potem z najbliższymi, grupą, aż po otaczający go świat społeczno-polityczny.

## Zanurzeni w seksie

Jak w pozostałych ekspozycjach, także w tej „młodzieżowej” wiedzę przyswajają poprzez doświadczenie, grę, słuchanie, dotyk... W ten sposób zwiedzający poznają zagadnienia psychologiczne,

socjologii, antropologii, ale też prawa rządzące kulturą masową, reklamą, marketingiem, polityką. Interaktywne eksponaty pozwalają zagrać z robotem w warcaby, zobaczyć, jak działają nanocząsteczki w nowoczesnych kremach, zbudować ekologiczne miasto i zaplanować swoją ścieżkę kariery.

W galerii tylko jeden eksponat opatrzony jest tabliczką informującą, że jego treści są przeznaczone dla osób powyżej 18. roku życia. To imitacja czerwonego garbusa, który według autorów pozwala „zanurzyć się w świat seksu”. Siedząc na przednich siedzeniach garbusa młodzi mogą oglądać w lusterku wstecznym całującą się parę – obraz przedstawiony w podczerwieni. Z głośników syczą się głosy dziewczyny i chłopaka, opowiadających o swoich doznaniach i sposobach

zabezpieczeń przed niechcianą ciążą.

– Moja dziewczyna bierze pigułki antykoncepcyjne – mówi chłopak, chwając ich skuteczność. Dalej wylicza inne metody zapobiegania ciąży: prezerwatywy oraz metody naturalne. Z przekąsem dodaje, że te ostatnie są „bardzo zawodne”. Narrator ekspert, który przytacza statystyki, jakby mimochodem wtrąca, że „homoseksualizm jest znany u wielu gatunków zwierząt”.

## Wpadka „Kopernika”?

Dziewczyna za to opowiada o swoich „odlotach” w czasie orgazmu. Nad fotelem pasażera wiszą podświetlane (ale jeszcze nieczynne) skany mózgu kobiety i mężczyzny podczas orgazmu.

– „Samochód miłości” to nachalna reklama antykoncepcji, nielicząca się z godnością i dobrem młodych ludzi, ignorująca wiedzę na temat ludzkiej miłości i płodności. Takie przedstawienie obraża kobietę, bo mówi o tym, że trzeba ją ubezpłodnić, by stała się wygodnym przedmiotem męskiego, szybkiego seksu. Pracuję z małżeństwami i wiem, ile nieszczęść wynika z takiego podejścia. Czy młodzi napotykaliby samochód-pułapkę, będąc umieli odnieść się do niego krytycznie? Ilu z nich rozumie miłość jako głęboką relację osób, a współżycie seksualne jako jej wyraz, będący prawdą tylko w małżeństwie? – ostrzega Elżbieta Marek, mama czwórki dzieci, doradca rodzinny.

Joanna Jureczko-Wilk

■ R E K L A M A ■



**APTEKA**  
PRZYJAZNA CUKRZYKOM

**CHORUJESZ NA CUKRZYCĘ?**

Mamy dla Ciebie:

- niskie ceny
- leki za grosze
- bezpłatne poradniki o cukrzycy
- fachową poradę
- smaczne przekąski
- specjalne kosmetyki dla diabetyków

**ZAPRASZAMY!**

\*Dotyczy OTC i wybranych wyr. med. - zapytaj naszego Farmaceutę

**Warszawa**, ul. Broniewskiego 37, tel. 22 669 03 82, 22 639 91 80; **GDAŃSKA**, ul. Gdańska 2, tel. 22 833 07 81, 22 833 30 12; ul. Górczewska 212/226 (CH TESCO Górczewska), tel. 22 666 34 80; ul. Włocławska 137 (szpital MSWiA), tel. 22 845 63 78; ul. Targowa 70, tel. 22 670 05 90; Al. Solidarności 67 (w Szpitalu Praskim), tel. 22 670 47 65; ul. Międzynarodowa 62, tel. 22 672 72 71, 22 617 70 66; **MIGDAŁOWA**, ul. Lanciego 11, tel. 22 859 70 99; ul. Plutonu Torpedy 47 (Ursus), tel. 22 867 50 22. **Siedlce**, Farmacji Kolejowej, ul. Kilińskiego 28, tel. 25 632 52 94. **Pruszków**, ul. Powstańców 17, tel. 22 758 44 42; Al. Wojska Polskiego 18a, tel. 22 759 84 37. **Piastów**, Al. Tysiąclecia 7 (TESCO), tel. 22 753 58 53. **Janki**, ul. Mszczonowska 3 (Centrum Janki), tel. 22 711 30 60, 22 711 30 59, 22 711 30 61.

**ADRESY APTEK MEDIQ PRZYJAZNYCH CUKRZYKOM**



Wstęp do galerii mają wszyscy zwiedzający Centrum, także ci najmłodsi. Czy będą omijali „Samochód miłości”?



Książki dla czytelników GN

# Oto wielka tajemnica wiary

Pozwólmy zaprowadzić się do świętości. Właśnie tak nazywała Eucharystię św. Faustyna. **Pomoże w tym książka Vinny Flynn.**

**S**trony tej książki nie onieśmielają, nie przytłaczają – emanują radością, wdzięcznością za pozostawiony ludziom dar sakramentalnej obecności.

Ujmują prostotą i pokorą – mówi o książce Vinny Flynn archybiskup warszawsko-praski Henryk Hoser.

Ale wydaje się, że pod wrażeniem niewielkiej książeczki, która ukazała się właśnie w wydawnictwie POLWEN jest więcej osób. Kard. George Pell z Sydney mówi wprost: musisz to przeczytać. A o. Peter Damian Fehlner STD dodaje: „Autor zrobił to, co wymyka się większości teologów: napisał o najgłębszych tajemnicach wiary prostym, zrozumiałym dla wszystkich językiem”.

Vinny Flynn, utalentowany mówca, muzyk i pisarz, który wędruje po świecie, mówiąc na nie-

zliczonych konferencjach i rekolekcjach o Bożym Miłosierdziu, sakramentach i ojcowskiej miłości Boga, przyznaje, że do niedawna chociaż sam potrafił cytować nauczanie Kościoła na temat Eucharystii, niewiele z niego rozumiał. Albo lepiej: jedynie wydawało mu się, że cokolwiek rozumie.

„Nie wiem, czego was uczono, lecz mnie tak naprawdę nigdy nikt tego nie uczył. Na lekcjach religii, w katolickiej szkole średniej, w katolickim college’u, w homiliach głoszonych na codziennych Mszach świętych nikt mi nawet nie zasugerował, że w Eucharystii staje się obecny nie tylko Chrystus, nie tylko on sam” – pisze o jednej z sied-

miu tajemnic, które wielu ludziom otworzyły oczy na rzeczywistość kryjącą się pod postacią eucharystycznego chleba i wina. Człowiek, który w Stanach Zjednoczonych znany jest ze śpiewu Koronki do Miłosierdzia Bożego w telewizji EWTN odsłaniając kolejne zagadki Eucharystii, tłumaczy dokumenty Kościoła i cytuje przy tym wielu świętych, w tym ulubioną św. Faustynę i jej „Dzienniczek”. Jakie tajemnice kryje jeszcze Eucharystia?

Dla czworga czytelników, którzy 14 marca wyślą na adres warszawa@goscniedzielny.pl mejl z hasłem „7 tajemnic Eucharystii” mamy trzy egzemplarze książki, ufundowane przez wydawcę. **tg**

## zaproszenia

### Namaszczenie chorych

W ramach Dominikańskiej Szkoły Wiary **12 marca** o godz. 16.15 w klasztorze dominikanów przy ul. Freta 10 (sala prowincjańska) rozpocznie się spotkanie poświęcone sakramentowi namaszczenia chorych. Poprowadzi je o. Krzysztof Pałys OP.

### Ojciec Knotz dla małżeństw

Parafia św. Józefa Oblubieńca NMP w Ursusie (ul. gen. K. Sosnkowskiego 34) zaprasza małżeństwa na rekolekcje, które poprowadzi o. Ksawery Knotz, kapłan Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów, doktor teologii pastoralnej, duszpasterz rodzin, autor książek o tematyce rodzinnej. Rekolekcje rozpoczną się **12 marca** Mszą św. o godz. 18, po której zostanie wygłoszona konferencja. 13 marca Msza św. i konferencja o godz. 11 oraz o 18.

### Katolik wielkopostny

„Chrześcijanin, czyli kto?” – to tytuł rekolekcji wielkopostnych, które na zaproszenie Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży Archidiecezji Warszawskiej poprowadzi ks. Marek Dziewiecki. Rekolekcje skierowane są do młodzieży licealnej, studiującej i pracującej. Spotkanie odbędzie się **od 11 do 13 marca** w Domu Rekolekcyjno-Formacyjnym „Dobre Miejsce” na Bielanach (ul. Dewajtis 3). Koszt 100 zł (noclegi + wyżywienie). Zapisy: Agata Baran, tel. 515 165 080; baran.agata@vp.pl.

### Spotkanie z Biblią

„Barnaba w cieniu Pawła” to tytuł kolejnego Spotkania z Biblią na Nowym Mieście, które odbędzie się **14 marca** o godz. 19.45 w kościele św. Kazimierza na Nowym Mieście. Przed wykładem, o godz. 17.45, rozpocznie się

adoracja Najświętszego Sakramentu, a o godz. 19.00 – Eucharystia.

### Rekolekcje organistów

**Od 15 do 17 marca** w Domu Rekolekcyjnym w Zalesiu Górnym, przy par. św. Huberta (ul. Białej Brzozy 23), odbędą się rekolekcje dla organistów obu warszawskich diecezji. Początek we wtorek o godz. 10.30, zakończenie w czwartek po południu. Koszt uczestnictwa (150 zł) pokrywa parafia. Na zakończenie rekolekcji Mszę św. odprawi kard. Kazimierz Nycz. Zgłoszenia udziału w rekolekcjach przyjmuje Komisja Muzyki Kościelnej (tel. 22 346 31 60 w poniedziałki o godz. 9–12 lub e-mail: duszpasterstwo@mkw.pl).

### Skąd się biorą święci?

O tym, jak i dlaczego uznaje się kogoś za świętego oraz co to oznacza dla wspólnoty ludzi wierzą-

cych, opowie ks. Andrzej Gałka, rektor kościoła św. Marcina w Warszawie, w czasie spotkania **16 marca** o godz. 18 w siedzibie Klubu Inteligencji Katolickiej (ul. Freta 20/24 A).

### Jak kosmici

„Chrześcijanin i kosmici, czyli nie z tego świata, ale w tym świecie” – to tytuł kolejnego spotkania Areopagu na Freta, na które ojcowie dominikanie zapraszają **16 marca** na godz. 19.30 do klasztoru przy Freta 10 (Piwnica Duszpasterstwa Dorosłych).

### Msza dla samotnych

**18 marca** o godz. 19 w kościele św. Wincentego Pallottiego (ul. Skaryszewska 12) zostanie odprawiona Msza św. w intencji osób samotnych, szukających swojej życiowej połówki. Po Eucharystii spotkanie przy herbacie. ■