



AGNIESZKA PRYTUŁA

redaktor wydania

W Polsce lato w pełni. I choć może nie codziennie upały dają o sobie znać, to jednak przyjemne ciepło zachęca do wyjścia z domu. Propozycji aktywnego spędzania wolnego czasu na Lubelszczyźnie jest wiele. Postaramy się na łamach „Gościa” napisać przynajmniej o tych najbardziej atrakcyjnych. W tym numerze zaczynamy od nordic walkingu, czyli spaceru z kijkami. Poza tym towarzyszymy lubelskim wolontariuszom, którzy właśnie rozpoczęli pracę wśród dzieci w Mwanza w Tanzanii. Zachęcam do lektury. ■

ZA TYDZIEŃ

- Moda na „LUDOWIZNĘ”
- O PARAFII W PLISZCZYŃNIE
- I O LECIE Z MUZYKĄ

Festiwal Organowy Lublin-Czuby 2007

Muzykowanie rozpoczęte

Można usiąść w kąciuku, przymknąć oczy i dać się ponieść muzyce. O to właśnie chodziło organizatorom Międzynarodowego Festiwalu Organowego, który po raz XI. rozpoczął się w kościele Świętej Rodziny na Czubah.

Jest to jeden z najdłuższych trwających festiwali w Polsce. Od początku wakacji aż do 16 października, w każdą środę, odbywać się będą festiwalowe koncerty – niemal cztery miesiące trwać będzie uczta muzyczna, jak wielu określa lubelski festiwal. Tradycyjnie już wezmą w nim udział wykonawcy z całego świata i dobrze znani polscy artyści. Tegoroczny festiwal w sposób szczególny ma upamiętniać 20. rocznicę pobytu Jana Pawła II w Lublinie. – Słowo i muzyka były szczególnie bliskie Papieżowi, dlatego zaprosiliśmy wielu znawców muzyki i słowa i zadaliśmy im tematy związane z Papieżem, prosząc, by podzielili się swoją refleksją – mówi Ro-



STANISŁAW SADOWSKI

bert Grudzień, dyrektor festiwalu.

W koncercie inauguracyjnym festiwal swoim świadectwem dzielili się Krzysztof Zanussi i Magdalena Idzik.

Na miejsce festiwalu od samego początku wybrano kościół Świętej Rodziny na Czubah, gdzie 20 lat temu miało miejsce spotkanie z Janem Pawłem II. – To nie przypadek, nie chcieliśmy, by nasze koncerty odbywały się w filharmonii czy teatrze, chcieliśmy wyjść do ludzi, stanąć bliżej

Robert Grudzień, dyrektor festiwalu, podczas inauguracyjnego koncertu

nich i dzielić się swoim przeżywaniem chrześcijańskiej kultury. Wielu występujących u nas artystów z zaskoczeniem i wzruszeniem stwierdza, że nigdy nie było tak blisko słuchaczy, którzy są na wyciąganie ręki, podchodzą, by się przywitać, zadać pytanie, podzielić się jakąś refleksją – mówi dyrektor festiwalu.

Koncerty odbywają się w każdej środę o godz. 19.00, wstęp jest wolny. Zapraszamy serdecznie. **AP**

CUDA DALEJ SIĘ ZDARZAJĄ



3 lipca 1949 roku. Na obrazie Matki Bożej w lubelskiej katedrze pojawiają się łzy. Wierni uznają to za cud, ówczesne władze posądzają o mistyfikację księży i oskarżają ich o próbę obalenia ustroju. Do Lublina zaczynają przybywać pielgrzymki nie tylko z okolic, ale i z całego kraju. Wierni oblegają konfesjonały, zanoszą do Matki Bożej swoje prośby. Wielu się nawraca. Mimo upływu lat obraz Matki Bożej Płaczącej – jak od 1949 roku nazywają go wierni – pozostaje wizerunkiem, przed którym zanoszone są liczne modlitwy. Wielu otrzymuje tu szczególne łaski. Każdego roku wraz z początkiem lipca w lubelskiej katedrze odbywają się wielkie uroczystości ku czci Matki Bożej, które gromadzą tysiące Jej czcicieli. ■

Obraz Matki Bożej Częstochowskiej w lubelskiej katedrze, na którym w 1949 roku pojawiły się łzy

Nowa parafia na ziemi chełmskiej

BUKOWA WIELKA. Metropolita lubelski arcybiskup Józef Zyciński 23 czerwca br. erygował parafię pod wezwaniem Matki Bożej Wspomożenia Wiernych w Bukowej Wielkiej. Została ona utworzona z terenu dotychczasowej parafii pw. Przemienienia Pańskiego w Sawinie i wejdzie w skład dekanatu Chełm Zachód. Należać

będą do niej miejscowości: Bukowa Wielka, Bukowa Mała, Kolonia Łowcza, Piaski, Podpakule, Radzanów, Średni Łan i Tomaszówka. Pierwszym proboszczem parafii w Bukowej Wielkiej będzie ks. Konrad Piłat, który ostatnio pracował jako wikariusz w parafii pw. Świętego Józefa Robotnika w Kraśniku Fabrycznym.

Złote Karpie



MARIUSZ KWIETNIEWSKI

Laureaci „Złotych Karpie” 2007 z burmistrzem Krasnegostawu Andrzejem Jakubcem (pierwszy z lewej)

KRASNYSTAW. Dwa złote karpie na błękitnym tle są znakiem rozpoznawczym miasta Krasnostaw. Z tego heraldycznego symbolu zaczerpnięto myśl o nagradzaniu najznamienitszych mieszkańców miasta nagrodą o nazwie „Złote Karpie”. Podczas tegorocznych Dni Krasnegostawu wręczono je po raz dziesiąty. Impreza została zorganizowana przez Urząd Miasta i Krasnostawski Dom Kultury. W programie znalazły się m.in. koncerty i Msza święta w intencji mieszkańców, odprawiona w

kościelne pw. św. Franciszka Ksawerego. Nagrody „Złotych Karpie” wręczono na specjalnym koncercie galowym pt. „Krasnostawianie swojemu miastu”. Tegorocznymi laureatami zostali: Bożena Pachla – kierownik Dziennego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie, Kazimierz Ruszniak – prezes Przedsiębiorstwa Wdrażania Nowych Technologii Remontowych „Energoremont” w Krasnymstawie oraz Henryk Petla – dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Jagiełły w Krasnymstawie.

Nad Soliną

KRAŚNIK. Na wycieczkę w Bieszczady i nad Soliną wyjechali w tym roku członkowie Polskiego Związku Niewidomych z Kraśnika. W czasie kilkudniowego wypo-

czynku czekały ich rejs statkiem wycieczkowym, wyjazd do Łańcuta oraz do sanktuarium MB Pocieszenia w Leżajsku na XVI Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej.

Powiat chełmski ma logo



CHEŁM. Dwa bociany na zielono-błękitno-granatowym tle to zwycięskie logo powiatu chełmskiego (obok). Jego autorem jest Kamil Zaleski z Lublina. Ten układ graficzny ma symbolizować ptaki przelatujące nad granicą Ukrainy i Polski, czyli Unii Europejskiej. Kolor błękitny symbolizuje w tym przypadku Ukrainę, natomiast granatowy Unię. Zawarta w znaku zieleni ma za zadanie przedstawiać bujną przyrodę, z której słynie ziemia chełmska. Konkurs ogłoszony przez Zarząd Powiatowy w Chełmie rozstrzygnięto 11

czerwca, a wzięło w nim udział 16 prac. Za najlepszy uznano projekt Kamila Zaleskiego. Aby stał się oficjalną wizytówką powiatu chełmskiego, potrzebna jest jeszcze akceptacja radnych. Kamil Zaleski ukończył Liceum Plastyczne w Lublinie. Obecnie studiuje na ostatnim roku Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Zajmuje się malarstwem, serigrafia i grafiką projektową. Jego prace brały udział w wielu wystawach, m.in. w Lipsku, Gdańsku, Poznaniu i Lublinie. Na początku br. przebywał na stypendium w Antwerpii w Belgii.

Bierzmowanie

PIOTRKÓW. Bp Mieczysław Cisko udzielił sakramentu bierzmowania młodzieży z parafii Chrystusa Dobrego Pasterza w Piotrkowie Sakrament przyjął 35 uczniów z klas III gimnazjum. W historii tej parafii, istniejącej 26 lat, było to 12. bierzmowanie. Po raz pierwszy sakramentu tego w Piotrkowie udzielał w 1981

r. bp Zygmunt Kamiński, obecny ordynariusz diecezji szczecińsko-kołobrzeskiej. W homilii bp Mieczysław wskazał na zagrożenia płynące ze strony świata dla współczesnej młodzieży, wezwał młodych ludzi do odpowiedzialności za dar wiary, otrzymanej na chrzcie świętym i umocnionej w sakramencie bierzmowania.

Niepełnosprawni intelektualnie

PLAC LITEWSKI. Dzień godności osób z niepełnosprawnością intelektualną obchodzono w ostatnim tygodniu czerwca w Lublinie. Na placu Litewskim rozstawiły się kramy prezentujące wyroby artystyczne osób niepełnosprawnych, przygotowano także liczne występy grup dziecięcych i młodzieżo-

wych. Zadaniem festynu była integracja środowiska osób niepełnosprawnych intelektualnie z innymi mieszkańcami Lublina. – Chcielibyśmy pokazać, że nasi podopieczni choć nie mają takich zdolności jak zdrowy człowiek, mają swoje niepowtarzalne talenty – mówią organizatorzy spotkania.

Wyroby artystyczne przygotowane przez niepełnosprawnych cieszyły się dużym zainteresowaniem



AGNIESZKA PRZYTUŁA

690-lecie lokacji miasta

Co z tym Lublinem?

Rocznica nie jest bardzo okrągła, ale świętować będziemy. I dobrze. Każda okazja przydaje się do promocji miasta i integracji mieszkańców. Bo integrować nas trzeba.

Niestety, nie możemy powtórzyć choćby za Wrocławiem, że lublinianie identyfikują się ze swoim miastem. Niby największe na wschód od Wisły, a ciągle jakieś takie niedoceniane i skrzydeł rozwinać nie może. Z zazdrością aż się czyta o potęgze i rozwoju Koziego Grodu w wieku XIV. To tędy wiódł szlak znad Morza Czarnego nad Bałtyk i do Europy Zachodniej, co skrzętnie wykorzystywali nie tylko mieszkańcy Lublina, ale i wielu przybyszów z innych części Rzeczypospolitej, którzy tu otwierali swoje interesy. Co się więc stało dzisiaj? Przecież ani Morze Czarne, ani Bałtyk, ani Europa Zachodnia nie zmieniły swego położenia, a „interesów” w regionie jak na lekarstwo. Ale jak tu biznesy prowadzić? Ani lotniska, ani dróg, ani przywilejów dla ewentualnych inwestorów. Te od lat powtarzane argumenty mają szansę się zdezaktualizować w najbliższym czasie. Lotni-

ska ma powstać w Świdniku, i ponoć już susły (jedyne i niepowtarzalne, ale zupełnie nierozumiejące potrzeby rozwoju regionu) mają nie zgłaszać protestu. Euro 2012 ma zapewnić nowe drogi, które także przez Lubelszczyznę prawdopodobnie prowadzić będą. (To jeszcze nic pewnego, ale władze wojewódzkie zabiegają o to w Warszawie, jak tylko mogą, decyzja ma zapaść już w tym miesiącu). I w końcu przywileje dla inwestorów też mają być. Specjalna strefa ekonomiczna, której utworzenie planowane jest na Felinie, ma zachęcić inwestorów, by właśnie tu lokowali swój kapitał. Jeśli to wszystko się uda, w końcu będziemy bliżej luksusu. Jednak na pytanie, czy się uda i ewentualnie kiedy, nikt nie jest w stanie odpowiedzieć. Magiczny wydaje się termin Euro 2012, ale czy jest zarazem realny, czas pokaże.

Jednak w naszych lokalnych problemach nie tylko o ekonomię chodzi, choć nie tudźmy się, że nie ma ona znowu tak wielkiego znaczenia, bo, rzecz jasna, ma. Nowe władze miasta przeprowadziły badania wśród losowo wybranych mieszkańców naszego kraju. Pytano ludzi, z czym kojarzy im się Lublin. Niestety, większość nie miała żadnych skoja-



PIOTR GIEROBA

zeń. Wniosek smutny: marka Lublin nie istnieje. Prace nad zmianą tej przykrej rzeczywistości trwają, ale o efektach trudno jeszcze mówić.

A młodzi wciąż bardziej wolą Warszawę, Kraków czy Wrocław niż Lublin. Tyle wyższych uczelni, potęga wiedzy, rzecz można, a korzyści dla rozwoju regionu mizerne. Zrobić dyplom i wyjechać tam, gdzie ciekawiej, gdzie więcej możliwości, gdzie więcej atrakcji kulturalnych. A może

Koncert na placu Litewskim z okazji 690. rocznicy lokacji miasta

jednak nie wyjeżdżać, proszę Państwa, może poszukać możliwości tu, na Wschodzie, może by tak zintegrować się z miastem i z dumą powtarzać „jestem z Lublina”. Zmiany nam trzeba, zmiany myślenia przede wszystkim, i cierpliwości też więcej by się przydało i jeszcze odwagi, czego i sobie, i Państwu życzę z okazji tej nie najbardziej okrągłej, a jednak ładnej, bo 690. rocznicy lokacji naszego miasta.

AGNIESZKA PRZYTUŁA

Nowość Gaudium

Książka zawsze dobra

Najnowsza z książek archidiecezjalnego Wydawnictwa Gaudium poświęcona jest Maryi i Ogniskom Światła i Miłości, bo to właśnie z nich autor czerpie swoje przemyślenia na temat Matki Bożej.

Wiele jest książek o Maryi, przyznaje sam autor ks. Jacques Ravel. Jednakże ta, zatytułowana „Maryja sercem przy sercu”, jest szczególnie przydatna w poznawaniu Matki Jezu-

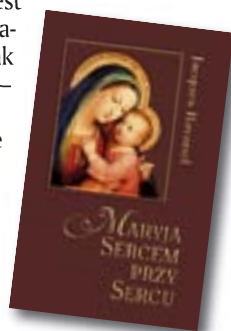
sa. Pozwala też lepiej zrozumieć miłość Marty Robin, założycielki Ognisk Światła i Miłości, do Maryi. Dziewica Maryja ukazana w tej książce jest tą samą, którą kochała Marta i z którą tak często rozmawiała – jej kochaną mamą.

Ks. Ravel we wstępie napisał: „Gdy zakładałem Ognisko Miłości w La Flatière, wszed-

łem w głęboki i jednoczący świat jasności pewnej mistyczki – Marty Robin. Ta wiejska kobieta w swej prostej wierze żyła tym światłem bardziej niż my, była bliżej nas niż my niej. Moje serce powoli przenikała pewnością, że Maryja działa – aktywnie i po macierzyńsku – w Kościele i moim kapłaństwie. Marta zwróciła moją uwagę na

obecność Maryi przy ołtarzu w czasie sprawowania Eucharystii. Odkrywałem bogactwa, których nawet się nie domyślałem. Doświadczając skuteczności opieki Maryi, pochylającej się, by dać światło i umocnić wszystkie dzieci, również te najbardziej oddalone. (...) Chciałbym napisać tę książkę tak, by była ona przeniknięta światłem wiary”. Czy autorowi się udało, warto przekonać się osobiście. Zachęcamy do lektury.

A





Zabierają ze sobą leki przeciw malarii, śpiewniki z piosenkami i misia Bonawenturę. Potem już tylko **25 godzin lotu i witaj, Afryko!** Trójka młodych studentów z Lublina wyruszyła do Tanzanii, by przez 3 miesiące pomagać najbardziej.

tekst i zdjęcia
AGNIESZKA PRZYTUŁA

Pakowanie. Lekarstwa, rzeczy osobiste, gry planszowe, gitara. I długie spódnice, konieczne szerokie i do samych kostek. – Wie pani, jak trudno kupić w Polsce taką spódnicę. W normalnym sklepie nie ma szans, obeszyliśmy chyba wszystkie „ciuchlandy”, żeby znaleźć coś takiego – mówią Agnieszka i Marysia. Paweł nie ma takiego problemu na szczęście, ale nie jest pewien, czy będzie mógł nosić krótkie spodnie. Dziewczyny o spodniach w ogóle mają zapomnieć. – Musimy dostosować się do panujących w Tanzanii zwyczajów, chcemy przecież pomagać dzieciom i biednym, nie możemy swoim strojem wywoływać zdziwienia czy zgorszenia. No i mamy słuchać się Pawła i okazywać mu wielki szacunek, w tamtejszej kulturze tak wyglądają relacje kobiet i mężczyzn – mówią.

A zaczęło się od marzeń

Agnieszka Wnukowska z Kozienic, studentka III roku psychologii i IV pedagogiki resocjalizacyjnej UMCS, Maria Łukowska z Zamościa, studentka II roku prawa UMCS: Paweł Cymerman z Lublina, student IV roku historii UMCS. Jeszcze całkiem niedawno marzenia o tym, by pojechać do Afryki i pracować wśród biednych, wydawały się nierealne. Studia, codzienne obowiązki, brak możliwości. A

Trójka studentów z Lublina wyruszyła do Tanzanii, by przez wakacje pomagać afrykańskim dzieciom

jednak. Od kilku lat działa w Lublinie grupa misyjna, program misyjny prowadzony jest także w ramach lubelskiego Centrum Wolontariatu. Zainteresowanie trze-

cim światem jest wśród młodych ludzi ogromne. – Skoro młodzi chcą pomagać najbardziej, trzeba im to jakoś umożliwić – mówi siostra Maite ze Zgromadzenia Sióstr Białych Misjonarek Afryki, która pomagała w przygotowaniu wolontariuszy wyjeżdżających do Tanzanii.

Opór rodziców

Jak do swoich marzeń przekonać rodziców? Afryka! Dzikie kraj! Choroby! Niebezpieczeństwo! Alarmowe światła natychmiast zaczęły świecić jaskrawym blaskiem w głowach rodziców. Nie, nie, nie!!! – Jestem jedynaczką. O tym, że chcę jechać do Afryki jako wolontariusz, mama nie chciała nawet słyszeć – opowiada Marysia. – Widząc jednak moją determinację, z czasem rodzice zaczęli mięknąć. Kiedy w tamtym roku dali mi pie-

niądze na szczepionki, wiedziałam, że ich opór został złamany. Teraz, kiedy wiadomo już, że wyjeżdżam, mama z dumą mówi o tym znajomym – śmieje się Marysia.

Łatwo też nie było Agnieszce. – Chciałam jakoś tak stopniowo przygotować moich rodziców do tej informacji, że zamierzam wyjechać do Afryki. Na początku mówiłam więc, że będę szukać możliwości wyjazdu za granicę, żeby podszlifować angielski, co jest prawdą, bo w Afryce będziemy porozumiewać się po angielsku, ale tak naprawdę nie o to przecież chodziło. Któregoś razu moja mama weszła na stronę duszpasterstwa, żeby przeczytać sobie o tych niby moich programach językowych i zorientowała się, że

Miś Bonawentura jedzie z wolontariuszami do Afryki, by zdobywać serca dzieci



Z Lublina do Tanzanii

e potrzebują!



angielski potrzebny jest tylko wolontariuszom w Afryce – opowiada Agnieszka. Kiedy wróciłam do domu, mama wzięła mnie na poważną rozmowę i zapytała do jakiego kraju ja się właściwie wybieram. Wtedy dowiedziała się o Afryce. Gdy było już pewne, że jadę, pierwszych kilka dni było dla rodziców trudne. Momentem przełomowym był dzień, kiedy mama kupiła mi spódnicę na wyjazd do Tanzanii.

Najmniej kłopotów miał Paweł. – Moi rodzice też to przeżywają, martwią się, ale nie robili mi problemów. Może to dlatego, że chłopak generalnie łatwiej powinien sobie w trudnych warunkach dać radę – opowiada.

Miś Bonawentura

Podróż skończy się w miejscowości Mwanza w Tanzanii. Tam na małym afrykańskim lotnisku czekać ma jedna z sióstr białych misjonarek Afryki, u których wolontariusze się zatrzymają. Zacznie się wielka przygoda i ciężka praca. – Jesteśmy teoretycznie przygotowani do tego, co tam zastaniemy, ale rzeczywistość może okazać się inna niż nasze wyobrażenia – mówią. – Ja osobiście trochę obawiam się, że ogrom biedy, który tam zobaczymy, będzie jeszcze większy niż moje wyobrażenia, i boję się też sytu-

cji, że nie będzie można pomóc w każdym przypadku – mówi Agnieszka. Marysia boi się trochę tęsknoty, a Paweł ma obawy, czy nie zgubi się na lotnisku w Nairobi, gdzie mają ostatnią przesiadkę.

Wolontariusze mają przede wszystkim pracować wśród dzieci. Dlatego wzięli ze sobą różne gry, gitarę i pluszowego misia Bonawenturę. – To ma być nasz łącznik z najmłodszymi. Wierzę, że jego urok i miękkie pluszowe futerko podbiją serca dzieci – dodaje Marysia. – Musimy być przygotowani na różne sytuacje, wierzę jednak, że to będzie piękny czas, choć jestem świadomy tego, że

Fundusze z loterii, w której każdy los wygrał, przeznaczone były na wyjazd wolontariuszy do Tanzanii

przez 3 miesiące wiele nie uda się nam zrobić. Nie liczy się jednak ilość, ważny będzie każdy uśmiech, który uda się nam wywołać na dziecięcych twarzach – dodaje Paweł.

Kiedy ukaże się ten numer „Gościa Niedzielnego”, Agnieszka, Marysia i Paweł od tygodnia będą już w Mwanza. Obiecali, że jak tylko będzie to możliwe, będą pisać o swoich wrażeniach. Ich relacje przeczytać będzie można na stronie internetowej www.duch.lublin.pl. Obiecujemy, że także „Gość Niedzielny” będzie z uwagą śledził losy młodych wolontariuszy. ■

Sonda

TAK SIĘ ZACZEŁO

AGNIESZKA

– Już w liceum marzyłam, że pojadę na misję pomagać ludziom, choć wydawało mi się niemożliwe. Kiedy zaczęłam studiować, okazało się, że w ramach duszpasterstwa akademickiego działają różne programy, w tym jeden poświęcony misjom. Tak się zaczęło. Trzeba było wiele rzeczy się nauczyć o Afryce, o zwyczajach, kulturze, o tym, co należy, a czego nie wypada. Po dziewięciu miesiącach przygotowałam wyruszam z dwójką innych studentów realizować swoje marzenie.



PAWEŁ

– Od dawna interesowały mnie misje. Czytałem różne publikacje, oglądałem filmy. Docierało do mnie, jak wielka dysproporcja jest między naszym a trzecim światem. Poruszało mnie to. Któregoś razu postanowiłem odwiedzić wszystkie zgromadzenia misyjne w Lublinie, by dowiedzieć się, czy mogę pojechać na misję pomagać innym. Nie było to proste. Dalej studiowałem, zaangażowałem się w wolontariat, okazało się, że działa tu także grupa misyjna.



MARYSIA

– Mnie Afryką zaraził Marek Guzowski – wolontariusz, który był w Ghanie. Byłam w liceum, kiedy poszłam na spotkanie z nim. Od tamtej pory wiedziałam, że ja też pojadę. Zaczęłam studia w Lublinie, zgłosiłam się do Centrum Wolontariatu i powiedziały, że chcę jechać. Okazało się, że tworzona jest grupa misyjna, bo chętnych podobnych do mnie jest więcej.



Sonda

NORDIC WALKING
DLA KAŻDEGO

IZABELA RÓŻYCKA



– Jako bardzo młoda dziewczyna uprawiałam troszkę lekką atletykę, ale skończyłam 18 lat, skończyłam szkołę i sport jakoś tak odszedł na margines. Nigdy nie sądziłam, że wrócić jeszcze do jakiegokolwiek aktywności tego rodzaju, bo i lata już swoje mam, i zdrowie szwankuje. Mam niesprawną jedną rękę. Kiedy jednak podczas rehabilitacji zaproponowano mi, bym spróbowała nordic walkingu, pomyślałam: czemu nie. Dziś sprawia mi to ogromną przyjemność, nie wymaga ode mnie żadnego wysiłku, a jednak czuję, że prościej się trzymam, mam lepszą sylwetkę i nawet moja niesprawną rękę zaczyna nabierać sprawności. Może trochę wzbudzam w Lublinie sensację, jako starsza pani wymachująca na spacerze kijkami, które wyglądają jak narciarskie, ale to mi nie przeszkadza. Ludzie się za mną oglądają, ale robią to z wielką sympatią. Zachęcam, by do mnie dołączyć.

CEZARY ŁUCKIEWICZ



– Nordic walking to nie jest jakieś nowatorskie odkrycie ostatnich czasów. Początkowo ten sposób chodzenia był stosowany w letnim treningu sportowców uprawiających narciarstwo biegowe. Okazało się jednak, że jest z tego tak wiele korzyści, że podchwycili to inni. Ja sam, kiedy kilka lat temu przeczytałem w jednym z czasopism medycznych o korzyściach płynących z takiego marszu, postanowiłem spróbować. Wtedy jeszcze uczyłem się techniki chodzenia z książek, ale dziś jest już grono instruktorów, także w Lublinie, którzy pokazują, jak należy uprawiać nordic walking. Nie jest to skomplikowana nauka i szybko nabywa się umiejętności posługiwania się kijkami w marszu, a potem już same korzyści. Pracują nie tylko nogi, ale i zwiększa się ruchomość szyi i górnego odcinka kręgosłupa, nie obciąża się stawów i kolan. Dzięki kijkom mamy jakby cztery nogi, co bardzo ułatwia chodzenie. Zachęcam, by spróbować osobiście.

Sport nie tylko na wakacje

Na spacer – zapraszam

Lato. Jest wreszcie. Wakacje! Co za radość! Tylko co by tu zrobić, żeby były super, żeby nie zmarnować ani chwili. Na wielkie wyjazdy i inne atrakcje funduszy brak, a tak by człowiek coś fajnego zrobił. To może sport?

Sport, dobra rzecz, ale tak w mieście w wakacje, albo na wsi, to chyba tylko rower, albo biegi, bo w lubelskim zalewie kąpać się strach. No i kondycja marna. A jednak jest coś, co robić mogą wszyscy, i to o dziwo, bez większego wysiłku, a za to efekty gwarantowane. Kiedy w parku akademickim UMCS spotykam panią Iżę, starszą kobietę maszerującą z kijkami, widzę, że nie tylko ja przyglądam się z zainteresowaniem. Pani Iza Różycka śmieje się serdecznie i mówi, że odkąd zaczęła nordic walking, czyli spacer z kijkami, ciągle ktoś się jej przygląda. – Ludzie patrzą z sympatią i zainteresowaniem. Raz tacy bardzo młodzi chłopcy nie mogli się nadziwić, że ja tak z tymi kijkami po Lublinie chodzę, a zapewniam wszystkich, że to nie tylko przyjemność, ale i wielka korzyść dla mojego organizmu – mówi.

Mimo że wciąż jeszcze nordic walking jest nowością, zdobywa mieszkańców Lubelszczyzny. Coraz częściej organizowane są kursy nie dla tych, którzy chcieliby zacząć uprawiać ten sport, ale i dla tych, którzy chcieliby zostać instruktorami. Na spacer z kijkami zapraszamy w każdą środę i piątek nad Zalew Zemborzycki.

Co to jest?

Nordic walking to marsz po zdrowie ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, dzięki którym podczas poruszania się zaangażowane są również mięśnie górnej połowy ciała – tłumaczy Cezary Łuckiewicz, fizjoterapeuta i in-

struktor nordic walkingu. To coś więcej niż zwykły spacer, a jednocześnie nie wymaga jakiegoś specjalnego wysiłku i kondycji. To połączenie marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków. Jest łatwy i szybki do nauczenia, przydatny dla ludzi w każdym wieku, także dla sportowo niewyćwiczonych. Idealny także dla osób niepełnosprawnych. Jest możliwy do uprawiania wszędzie i w każdym czasie. Ciężar ciała na nogi, stawy i kręgosłup odciążony jest po 5 kg 45 razy w ciągu jednej godziny. Oznacza to, że w ciągu godziny chodzenia po prostym podłożu ciało odciążone jest 13 tonami i, co ważne dla wielu, przy okazji spalamy około 400 kalorii na godzinę, podczas gdy zwyczajnie spacerując, bez kijków, tylko 280 – wylicza zalety nordic walkingu Cezary Łuckiewicz.

Tanio i towarzysko

Specjaliści od spacerów z kijkami zalety tego sportu mogą wymieniać w nieskończoność, jednak prócz niewątpliwych zdrowotnych korzyści są jeszcze inne, równie istotne. Nordic walking to sport tani i towarzyski. Spacerować można wszędzie, zarówno po terenie płaskim, jak i pagórkowym i o każdej porze roku. A za spacery rzecz jasna się nie płaci. Koszt kijków, które można kupić w każdym sklepie sportowym (nie są to kijki narciarskie), waha się w granicach 150 złotych. Kolejną zaletą jest towarzyskość tej dyscypliny. Nordic walking nie jest męczący, więc można podczas spaceru prowadzić konwersacje. Młodzi uprawiający ten sport przekonują nawet, że jest to świetny sposób na udane randki.

Pozostaje mi tylko powiedzieć – kijki w dłoń i chodźmy na spacer.

AGNIESZKA PRZYTUŁA

Park akademicki UMCS w Lublinie jest doskonałym miejscem do uprawiania nordic walkingu



PIOTR GIEROBA

„Rodzina i miłość” – spotkanie na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim

Tam mieszka Bóg

Czy można zachować świeżość miłości i apostołską gorliwość mimo sędziwego wieku? Można! Mogli się o tym przekonać ci, którzy przybyli na KUL, by spotkać się z Anną Marią i Danilo Zanzucchi z Rzymu.

Włoscy małżonkowie z Ruchu Focolari – odpowiedzialni za Ruch Nowych Rodzin na całym świecie – poprowadzili w Lublinie Szkołę Rodzin. Z grupą ponad 400 osób z całej Polski, Litwy i Białorusi dzielili się bogatym doświadczeniem swego kilkudziesięcioletniego życia małżeńskiego opartego na Ewangelii. Sprawiali wrażenie wiecznie zakochanych w sobie narzeczonych. Uderzał ich sposób bycia, odnoszenia się do siebie, umiejętność budowania jedności i rodzinnego ciepła, a także żywe zainteresowanie każdym z uczestników szkoły.

Być Boskim logo

Na początku bardzo serdecznie wszystkich zebranych powitał metropolita lubelski abp Józef Życiński. Wyraził radość z faktu spotkania w miejscu, gdzie przed 11 laty założycielka Ruchu Focolari Chiara Lubich otrzymała doktorat honoris causa KUL-u w zakresie nauk społecznych. Arcybiskup podkreślił ogromne znaczenie ruchów i stowarzyszeń dla współczesnego Kościoła. Zachęcił rodziny, by były „Boskim logo”, by miały na sobie pieczęć „Made by God”.

Niespodzianką dla wszystkich była prezentacja multimedialna polskich rodzin związanych z Ruchem, przygotowana przez małżonków Elę i Dominika z Wrocławia. Miło było zobaczyć siebie nawzajem na olbrzymim ekranie, być chociaż na moment ze swymi dziećmi pozostawionymi w domu czy też rozsiadaniymi po świecie... W ten sposób goście z Rzymu mogli spotkać się z większością polskich rodzin żyjących duchowością jedności. Na wstępie przekazali nam pozdrowienia od Chiary Lubich i jej pragnienie, aby



coraz bardziej pogłębiała się jedność w naszych rodzinach. W ciągu trzech dni tego spotkania mieliśmy okazję czerpać ze źródła, tj. z bogatego doświadczenia życia duchowości jedności małżonków Zanzucchi, ale także z doświadczenia wielu rodzin – uczestników spotkania, które chętnie dzieliły się swoimi refleksjami i uwagami, pytały o wiele rzeczy, prosiły o radę.

Aula KUL. Anna Maria i Danilo interesowali się każdą z rodzin

rodzine miłość nigdy nie powinna umrzeć. Może się zmienić odcień, wyraz tej miłości, ale będzie to ciągle miłość. Należy mieć ją ciągle pod kontrolą, aby nie było w niej egoizmu. Biorąc sakramentalny ślub – wybieramy nie tylko siebie, ale przede wszystkim Boga. Zamysł Boga wobec ludzkości jest taki, że rodzina powinna być miejscem obecności Boga.

Takie prawdy przenikały nasze serca i skłaniały do przemyśleń i postanowień. Ale był także czas na zabawę, muzykę i śpiew, wspólne zdjęcia i spacer. Między innymi rodziny ze Ślą-

ska przygotowały program taneczny. Piękne stroje regionalne wzbudziły zachwyt wszystkich. Wszyscy chcieli zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z tancerzami. Danilo pozował do niego w górniczej czapce!

W takiej atmosferze radości, jedności i wzajemnej miłości rozjechaliśmy się do domów. Pragniemy teraz w naszych rodzinach i środowiskach realizować testament Jezusa – „Aby wszyscy byli jedno”. Rodzina, pomyślana przez Boga jako arcydzieło miłości, może inspirować kierunki rozwoju, aby przyczynić się do lepszej przyszłości świata. Zadaniem każdej rodziny jest tak doskonale żyć swoim powołaniem, aby mogła stać się podobna do Świętej Rodziny z Nazaretu. Pomaga w tym duchowość jedności Ruchu Focolari, który chrześcijańskim ogniskom domowym proponuje ewangeliczny program życia.

Nie zawsze udaje nam się żyć w ten sposób, czasem przytłaczają nas trudności albo przeszkadza własny egoizm. Ale najważniejsze jest przecież to, że każdego dnia możemy zaczynać na nowo kochać naszych bliskich!

KRYSTYNA KAJDAN

RUCH FOCOLARI (DZIEŁO MARYI)

Narodził się w Trydencie, we Włoszech, podczas II wojny światowej. Chiara Lubich wraz ze swymi pierwszymi towarzyszkami odkryła, że Bóg jest naprawdę miłością i kocha każdego nieskończenie. Również wtedy, gdy szaleje wojna; również wtedy, gdy cierpimy. I Jezus cierpiał – najbardziej na krzyżu, gdy czuł się opuszczony nawet przez Ojca. W Nim możemy odnaleźć odpowiedź na każdy ból. Oblicze Jezusa odkrywamy w każdym spotkanym bliźnim. To on staje się dla nas drogą do jedności z Bogiem.

FOCOLARE – znaczy z włoskiego ognisko domowe. Wspólnoty focolare to miejsca, w których pierwszą regułą jest życie miłością wzajemną. Starają się tak żyć osoby konsekrowane tam mieszkające – focolarine i focolarini.

CHARYZMAT DZIEŁA MARYI to jedność. Słowa Jezusa: „...aby byli jedno, aby świat uwierzył” są dla członków Ruchu drogowskazem i wyzwaniem.

MARIAPOLI – to Miasto Maryi. Na kilka rekolekcyjnych dni to miasto zamieszkuje osoby różnego wieku i stanu, które stają się braćmi i siostrami. Pomagają sobie żyć nowym przykazaniem Jezusa – przykazaniem miłości wzajemnej. Oprócz rekolekcji Mariapoli odbywają się inne spotkania, m.in. Szkoły Rodzin.

Rozświetlone problemy

Właściwie wszędzie i nieustannie trwała wymiana doświadczeń: w czasie posiłków, przerw na kawę czy też spacerów po KUL-owskich korytarzach i pięknym dziedzińcu oraz po lubelskiej Starówce. Jakże potrzebne są takie spotkania! Promienne uśmiechy uczestników świadczyły o radosnej atmosferze, rozświetlały problemy codzienności. Wiele rodzin przyjechało z małymi dziećmi. Były małżeństwa ze stażem tygodniowym, kilkuletnim i kilkudziesięcioletnim, żyjące od lat w separacji lub z niewierzącym współmałżonkiem, z różnymi charakterami, a także te, które żyją w wyjątkowej jedności. Prawdziwa mozaika ludzkich losów... Wszyscy pragnęli poznać sekrety budowania jedności.

– Nie należy dzielić miłości: jest jedna miłość – do Boga! W niej zawiera się każda inna. To ideał, który przewyższa wszystko, on jest w sercach wszystkich ludzi. W

Dni Poczekajki

To był debiut



ZDJĘCIA O. WALDEMAR GRUBKA



Przedstawienie przygotowane przez uczniów SP nr 38



Spektakl „Zraniony Pasterz”



W klasztornym ogrodzie trwała przednia zabawa



Bracia kapucyni i najmłodszy świetnie się rozumieją

Siostra kapucynka z podopiecznymi obserwuje konkursowe zmagania



Takiego świętowania jeszcze na Poczekajce nie było. Występy najmłodszych, teatralne spektakle, koncerty, wielki festyn rodzinny i wspólna modlitwa. A wszystko to w parafii św. Franciszka i Niepokalanego Serca Maryi u ojców kapucynów.

Pomysł zrodził się wiosną. – Chciałem zrobić coś, co zintegrowałoby parafian i sprawiło, że poczują się w parafii jeszcze bardziej u siebie. O planowanym festynie powiedziałem na spotkaniu rady parafialnej. Pomysł się spodobał i zaczęliśmy przygotowania – mówi o. Waldeemar Grubka, proboszcz parafii. To nie miał być jednodniowy festyn, ale wielkie świętowanie rozłożone na kilka dni. W przygotowania włączyły się wspólnoty parafialne i ojcowie kapucyni. Kulminacją niemal tygodniowej imprezy był odpust patronalny parafii Niepokalanego Serca Maryi. – Ten dzień miał stać się świętem naszych rodzin i myślę, że tak było, bo wiele

rodzin z dziećmi odwiedziło nasz ogród, gdzie wszystko się odbywało – mówi o. Waldeemar. Atrakcją było co niemiara Konkursy, loteria fantowa (w której każdy los wygrywał!) i dobra zabawa. Można było posmakować chłopskiego jadła przygotowanego przez rolników z gospodarstw ekologicznych, a także bigosu z młodej kapusty, który przygotowała grupa pielgrzymkowa z naszej parafii. Dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 38, młodzież z Gimnazjum nr 7 oraz oaza przygotowały różne niespodzianki. Podczas Dni Poczekajki teatr „Warto” z Zamościa pokazał spektakl „Zraniony Pasterz”, odbył się także koncert zespołu Gospel Rain.

– To były pierwsze Dni Poczekajki, trochę się obawialiśmy, jak to wypadnie, czy parafianie przyjmą zaproszenie. Przyjęli. Może wielkich tłumów nie było, ale jak na debiut i tak przyszło wiele rodzin, młodzieży, i starszych.

Z lewej: **Koncert zespołu Gospel Rain**

Z prawej: **Można było zupełnie zmienić swój wizerunek**

Uczestnicy już zapowiedzieli, że chcieliby, żeby za rok powtórzyć takie spotkanie. To bardzo cieszy – podkreśla o. ciec proboszcz.

Doświadczenie wielkiej parafialnej wspólnoty pokazuje, że warto próbować integrować ludzi. – Pytam moich parafian, czy ich przynależność do Kościoła ogranicza się tylko do niedzielnej Mszy świętej, czy też jest to coś więcej. Doświadczenie mówi, że jeśli ludzie zasmakują czegoś więcej, to chętniej przychodzą do kościoła. Dzisiejsze duszpasterstwo nie może się ograniczać tylko do niedzielnej liturgii – podkreśla o. Waldeemar. Dlatego też w parafii na Poczekajce powstają ciągle nowe inicjatywy, które mają pomagać ludziom także w przeżywaniu ich dnia codziennego.

Parafia ojców kapucynów należy do tych, które rozprowadzają najczęściej „Gościa Niedzielnego” w naszej diecezji. Dziękujemy serdecznie.

AGA