



Tak sobie wyobrażał Wieżę Babel Peter Bruegel (Starszy). Namalował ją w Antwerpii w dwóch wersjach. Pierwsza wersja (prezentujemy ją na zdjęciu) namalowana w 1563 roku znajduje się w Muzeum Historii Sztuki w Wiedniu. Obraz ma 114 cm wysokości i 155 cm szerokości. Druga, Mała Wieża Babel znajduje się w Muzeum Rotterdamskim. Zarówno jedna, jak i druga przypomina rzymskie Kolozeum, co prawdopodobnie było wynikiem fascynacji malarza starożytnym amfiteatrem, któ-

ry oglądał w czasie swego pobytu we Włoszech.

Artysta w swej twórczości sięgnął do Księgi Rodzaju Starego Testamentu, gdzie przeczytał o Wieży Babel, co niezwykle go zainteresowało i zainspirowało. Na swych płótnach pragnął oddać samą ideę tej ogromnej budowli, która miała sięgać aż do nieba. Notabene, pierwowzórów biblijnej wieży należy szukać w Mezopotamii, gdzie znanych jest ok. 25 miast z tego typu budowłami, zwanymi *zigguratami*.

Według Biblii wieża ta była wyrazem pychy ludzi, którzy bez błogosławieństwa Boga chcieli się zjednoczyć i okazać swą potęgę, równą Bogu. Zostali za to ukarani. Pan Bóg pomieszał ich języki (zaczęli mówić różnymi językami), przez co powstało wielkie zamieszanie i nie mogli się ze sobą porozumieć. Budowla nie została nigdy ukończona.

Wniosek nasuwa się sam: Jeśli ludzie zajmują postawę sprzeczną z wolą Bożą i zmierzają ku złym celom, zawsze spotyka ich Boska kara.





POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Oddajemy hołd walczącej Warszawie

Mówiąc o Powstaniu Warszawskim, oddajemy hołd przede wszystkim walczącej Warszawie. Przedstawiamy wzruszające historie jego uczestników, wywiady, wspomnienia, dokumenty, a także bogaty materiał dotyczący przebiegu walk oraz historii hitlerowskich oddziałów, które w bestialski sposób pacyfikowały powstanie, obracając miasto w gruzy. Natomiast informacje o osobach, które poza granicami Warszawy organizowały przeprowadzaną na ogromną skalę akcję pomocową dla wysiedlanych mieszkańców stolicy, pojawiają się sporadycznie. Tymczasem w akcję tę było zaangażowanych kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

Z Warszawy wypędzono w czasie i po kapitulacji powstania ok. 650 tys. jej mieszkańców. Większość trafiła do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po segregacji wywieziono ich na roboty do Niemiec, do Generalnego Gubernatorstwa* i obozów koncentracyjnych.

Ludność Warszawy była wysiedlana z miasta już podczas powstania. Kiedy Niemcy zajmo-

wali kolejne dzielnice, wypędzali ich mieszkańców. Obóz zaczął działać już 6 sierpnia 1944 r., jeszcze w trakcie trwania rzezi Woli. I od tego momentu warszawiaków zaczęto wysiedlać do Pruszkowa. Najpierw do obozu trafili mieszkańcy Woli, później Ochoty, Powiśla, Starego Miasta, a po upadku powstania, ludność ze Śródmieścia. Transport do obozu odbywał się na trzy sposoby – pociągiem z Dworca Zachodniego, piechotą z Warszawy lub kolejką EKD. Kiedy zapadła decyzja o utworzeniu obozu, Niemcy poinformowali delegaturę Rady Głównej Opiekuńczej w Pruszkowie, że będzie odpowiedzialna za całość zabezpieczenia żywnościowego, sanitarnego i medycznego. Był to jedyny obóz przejściowy, na teren którego mogli wchodzić Polacy pracujący w tzw. służbach pomocniczych.

Pomoc okolicznych mieszkańców

Zorganizowanie i przeprowadzenie akcji pomocowej dla tak wielu osób, w tak krótkim czasie

i przy tak skąpych środkach własnych, było przedsięwzięciem bez precedensu w historii Polski. Wymagało ogromnego nakładu pracy organizacyjnej, ale przede wszystkim głębokiego poczucia solidarności z pokrzywdzonymi. W pomoc zaangażowane były zarówno oficjalnie działające polskie organizacje pomocowe tj. Polski Czerwony Krzyż, Rada Główna Opiekuńcza (RGO), Polski Komitet Opiekuńczy (PolKo), organizacje spółdzielcze i kościelne, jak i organizacje konspiracyjne, zwłaszcza Armia Krajowa. Na największe uznanie zasługują jednak tysiące wolontariuszy, którzy z własnej inicjatywy dostarczali pożywienie, którego brakowało, ubrania, koce i medykamenty, przyjmowali warszawia-

ków pod swój dach, bądź zatrudniali się w obozie jako personel pomocniczy czy sanitarny. Wszędzie tam, gdzie trafiali wypędzeni, ktoś na nich czekał z kromką chleba, z zupą, czasem z pomocą medyczną i ciepłymi ubraniami. Owszem, zdarzały się przypadki, że czynili to odpłatnie (w obozach przejściowych były to tzw. „złote siostrzyczki”), ale większość z nich czyniła to z dobroci serca.

Obok pomocy medycznej i duchowej organizowane były na masową skalę ucieczki z obozu. Warszawiaków wciągano na listy osób chorych, przeznaczonych do zwolnienia, przebiegano ich za pracowników personelu sanitarnego czy osoby duchowne, które miały swobodę opuszczania obozu, podrabiano dokumenty, a czasem przemycano ich na furmankach wwożących pożywienie i wywożących chorych. Szacuje się, że z pruszkowskiego obozu udało się wyprowadzić około 100 tys. ludzi, którzy trafiali później na kwatery do okolicz-

cd. na str. 10

Przemienienie Pańskie

Przemienienie Pańskie to wydarzenie z życia Jezusa, opisane w Biblii przez trzech ewangelistów, Mateusza, Marka i Łukasza. Obchodzone w liturgii chrześcijańskiej jako ważne święto.

Jezus zabrał trzech wybranych uczniów: Piotra, Jakuba i Jana na górę, gdzie zobaczyli Go w nieziemskiej chwale, rozmawiającego z Mojżeszem i Eliaszem. Przyjmuje się, że była to góra Tabor.

Każda z Ewangelii opisuje Przemienienie pod innym kątem, ukazując inne aspekty tajemnicy Chrystusa objawionej przez to wydarzenie. U św. Mateusza czytamy:

„Po sześciu dniach Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i brata jego Jana i zaprowadził ich na górę wysoką, osobno. Tam przemienił się wobec nich: twarz Jego zajaśniała jak słońce, odzienie zaś stało się białe jak światło. A oto im się ukazali Mojżesz i Eliasz, którzy rozmawiali z Nim. Wtedy Piotr rzekł do Jezusa: „Panie, dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawię tu trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza”. Gdy on jeszcze mówił, oto obłok świetlany ostonił ich, a z obłoku odezwał się głos: „To jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie, Jego słuchajcie”. (...) A gdy schodzili z góry, Jezus przykazał im, mówiąc: „Nie opowiadajcie nikomu o tym widzeniu, aż Syn Człowieczy zmartwychwstanie” (M 17, 1-5,9).

Przemienienie jest łaską objawienia. Ewangelista używa wszelkich sposobów (styl pełen dostojności i patosu), abyśmy mogli, na ile to tylko możliwe, ujrzeć chwałę Jezusa. Obłok jest znakiem Boga, jak również białe odzienie i jaśniejąca twarz. Góra oraz obecność Mojżesza i Eliasza przywodzą na myśl objawienie na górze Synaj. Ten, który będzie cierpiał, jest człowiekiem jak my, Jego życie jest naszym życiem, ale życiem przemienionym przez tajemnicę przebywania Ojca w Synu i Syna w Ojcu. Chwała Jezusa, odsłonięta przez krótką chwilę, uświadamia nam, że



jest jedynym Zbawicielem i że w tej chwale powróci, aby nas także przemienić.

Tajemnica Jezusa Boga i Człowieka zawsze pozostanie dla nas nieosiągalna, ale słowa: „To jest mój Syn umiłowany”, skłaniają nas do kontemplacji tego, co najważniejsze: jesteśmy miłowani. „Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał”. I oto co uczyniła miłość: Jednorodzony przyszedł, nie tylko, aby zamieszkać na ziemi, ale także, by przyjąć nasze ludzkie życie. Jakiegoż blasku nadaje to ludzkiej naturze.

W wydarzeniu Przemienienia Pańskiego na górze Tabor, pośród wielkiego bogactwa jego aspektów, można także dostrzec lekcję wzywającą do widzenia siebie i swoich działań w wymiarze wspólnotowym. Jezus, chociaż wziął z sobą na górę tylko Piotra, Jakuba i Jana, nie

ograniczył wspólnoty świadków, a raczej rozszerzył grono tych, którzy dzięki ich świadectwu mieli kiedyś uwierzyć. Trójka wybrańców już stanowiła wspólnotę i reprezentowała wspólnotę. Jezus „przemienił się wobec nich”. Prze-

mienienie „wobec nich” oznaczało Przemienienie „dla nich”. Pan przemienił się wobec nich, aby oni przemieniali się wobec Boga i bliźnich.

We wspólnocie zostali wezwani do przemiany, aby ją czynić czytelną we wspólnocie i aby nią wspólnotę ubogacić. I taka jest jedna z prawd Taboru: przemiana człowieka jest inspirowana we wspólnocie i w niej się weryfikuje przez pogłębioną cześć wobec Boga, przez gorliwszą służbę bliźnim. Nie ma człowieczego przemienienia, jeśli nie jest to przemienienie „wobec nich”.

Każde autentyczne nawrócenie człowieka ma odniesienie do wspólnoty. Nie tylko podnosi nawracającego się, ale pomnaża świętość całego Kościoła. Sprawia to każdy szczerzy żal za grzechy, każde zwycięstwo nad pokusą, każda pobożna praktyka.

Nabożeństwo ekumeniczne w Szczecinie

W dniu 22 stycznia w Parafii Polskokatolickiej pw. św. Ap. Piotra i Pawła w Szczecinie (patrz fot.) odbyło się nabożeństwo ekumeniczne w ramach Tygodnia Powszechnej Modlitwy o Jedność Chrześcijan. W nabożeństwie udział wzięli Abp Andrzej Dzięga, metropolita szczecińsko-kamieński, Ks. kan. Julian Głowacki, Ks. Marian Wenclawek – proboszcz Parafii Rzymskokatolickiej pw. św. Jana Bosko, Ks. prof. Jan Zimny z KUL, Ks. Krzysztof Maj, Ks. Paweł Stefanowski – proboszcz Parafii Prawosławnej pw. św. Mikołaja, Bp senior Mieczysław Czajko – Kościół Zielonoświątkowy, Ks. Sławomir Sikora – proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej, Ks. dziek. Adam Bożacki – proboszcz Parafii Polskokatolickiej pw. Przemienienia Pańskiego w Stargardzie.

Liturgii przewodniczył Ks. wikariusz Tadeusz Krasiejko. W nabożeństwie uczestniczył chór pod dyktando dr Małgorzaty Kowalik. Wszystkich zgromadzonych przywitał Ks. inf. Stanisław Bosy, proboszcz parafii, Administrator Diecezji Wrocławskiej.

Po Mszy świętej został wręczony Abp. Andrzejowi Dzędze kielich mszalny jako podziękowanie za dialog prowadzony pomiędzy Kościołem Polskokatolickim a Kościołem Rzymskokatolickim. Ksiądz Arcybiskup przyjmując ten kielich zaproponował, aby został wręczony podczas nabożeństwa w Bazylice Archikatedralnej pw. św. Jakuba Ap., Bp. Mariano Kruszyłowiczowi, który w imieniu Kościoła Rzymskokatolickiego ten dialog prowadził przez ostatnich 10 lat. I tak się stało. Nabożeństwo w Bazylice Archikatedralnej odbyło się w dniu 25 stycznia. Przewodniczył mu Abp Andrzej Dzięga wraz z Bp. Marianem Kruszyłowiczem – biskupem pomocniczym, seniorem archi-



diecezji szczecińsko-kamieńskiej. Po nabożeństwie został wręczony kielich księdzu Biskupowi, który nie ukrywał wzruszenia i radości z otrzymanego daru. Do zgromadzonych duchownych z różnych Kościołów i wiernych przemówił ks. inf. Stanisław Bosy, Administrator Diecezji Wrocławskiej Kościoła Polskokatolickiego. Przypomniał on m. in., że: „Relacje pomiędzy Kościołem Rzymskokatolickim a Kościołem Polskokatolickim były skomplikowane i ze swej istoty obciążone zaszłościami historycznymi. Sytuacja zmieniła się, gdy Zwierzchnikiem Kościoła Polskokatolickiego został Bp prof. Wiktor Wysoczański. Dzięki wytrwałym zabiegom Bpa Wiktora nastąpiła wyraźna poprawa stosunków między Kościołami. Od 1998 r. trwa dialog, którego prace są prowadzone na płaszczyźnie historycznej, teologicznej oraz prawnodoktrynalnej. Wierzymy, że Kościół, który w Liście do Hebrajczyków (10.12) przedstawiony jest przede wszystkim jako pielgrzymujący Lud Boży, który zmierza ku przyszłemu Królestwu chwały, może osiągnąć swój cel tylko wtedy, jeśli pozostanie wierny swojemu źródłu – pozycji wyściowej swojej pielgrzymki.

W roku dwutysięcznym w dniu 26 maja w kościele pw. św. Elżbiety we Wrocławiu odbyło się ekumeniczne nabożeństwo z okazji

Wielkiego Jubileuszu 2000 – lecia Chrześcijaństwa. Nabożeństwo to zorganizowane przez Kościół Polskokatolicki było owocem wielomiesięcznych kontaktów z Konferencją Episkopatu Polski i Kard. Henrykiem Gulbinowiczem, Arcybiskupem metropolią wrocławskim. W nabożeństwie uczestniczyli Biskupi metropolii wrocławskiej oraz Biskupi Międzynarodowej Konferencji Biskupów Starokatolickich Unii Utrechckiej na czele z Abp. Janem Glazemakerem (który zmarł w styczniu 2018 r.), natomiast ze strony Kościoła Polskokatolickiego Bp Wiktor Wysoczański – Zwierzchnik Kościoła, Bp Wiesław Skołutki, Bp Jerzy Szotmiller, Bp Zygmunt Koralewski oraz duchowni.

Nabożeństwo odbyło się w bardzo serdecznej, religijnej i braterskiej atmosferze. Homilię wówczas wygłosił Bp Alfons Nossol, który m.in. powiedział, że „wszyscy jesteśmy umiłowanymi dziećmi Boga i jako rodzina mamy stanowić jedno”. Natomiast Abp Józef Kowalczyk, Nuncjusz Apostolski, napisał, że „to dzisiejsze wydarzenie zapisuje się w historię miasta Wrocławia i Kościołów” (w tym miejscu został odczytany przez Bpa Wiktora Wysoczańskiego tekst: „Akt przebaczenia i prośba o przebaczenie”).

Ten dialog trwa do dnia dzisiejszego.

Ks. T. K.

Historyczne, teologiczne i prawnokościelne podłoże powstania starokatolicyzmu (20)

(Poniżej kontynuujemy rozważania z poprzedniego numeru „Rodziny” nt. febroniańskich projektów reformy Kościoła).

Z uwagi na to, że Kościół nie potrafi przeprowadzić koniecznych reform panujących w nim stosunków, Febroniusz uważa, iż reformą tą winny zająć się władze państwowe. Miało je ułatwić uświadomienie członkom Kościoła utraconych przez nich praw. W 1764 r. dzieło Febroniusza zostało umieszczone przez Klemensa XIII (1758 – 1769) na indeksie ksiąg zakazanych. Potępił je także Klemens XIV (1769-1774). Jednakże dopiero Piusowi VI (1775 – 1799) udało się skłonić autora do odwołania w 1778 r. swych poglądów. Febroniusz napisał w 1781 r. komentarz do swego dzieła, w którym – mimo złagodzenia niektórych wcześniejszych twierdzeń – podtrzymał gallikańską teorię. Nic więc dziwnego, że i to dzieło nie zadowoliło kurii rzymskiej. Pius VI osobnym pismem potępił je w 1786 r., co wcale nie wpłynęło na zahamowanie idei febronianizm znalazł żywy odzew wśród biskupów i teologów w Niemczech. Głośnym echem odbił się także w Hiszpanii, Portugalii, Belgii i Italii, stając się niejako wzorem dla polityki kościelnej.

Dowodnym przykładem praktycznego zastosowania idei febronianizm jest wymieniona już punktacja emska. Była ona reakcją na utworzoną w 1875 r. przez Piusa VI nuncjaturę w Monachium z jednoczesnym wyposażeniem tamtejszego nuncjusza w rozległe kompetencje, ograniczając tym samym uprawnienia arcybiskupów niemieckich. Zebrani w Ems trzej arcybiskupi-elektorowie: moguncki, trewirski i koloński wraz z arcybiskupem salzburskim, po

dłuższych rozmowach w dniu 25 sierpnia 1786 r., w specjalnym oświadczeniu, które przeszło do historii pod nazwą punktacji emskiej, określili zakres władzy papieskiej w Kościele. Autorzy oświadczenia, uznając prymat biskupa rzymskiego, domagają się powrotu papieża do praw obowiązujących w Kościele przed ukazaniem się Zbioru Pseudoizydoriańskiego. Odmawiają mu prawa egzempcji klasztorów (art. I). Żądają też likwidacji nuncjatur papieskich. Wszelkie oświadczenia i zarządzenia kongregacji rzymskich nie mają mocy obowiązującej na terenie Niemiec, zaś bulle i dekrety papieskie mogą obowiązywać po ich uznaniu i ogłoszeniu przez poszczególnych biskupów (art. IV). Potwierdzają ważność dekretów Soboru Konstancjeńskiego (art. V). Domagają się nadto zniesienia obowiązku przysięgi, składanej przez biskupów, wymyślonej przez Grzegorza VIII i włączonej przez Grzegorza IX do dekretaliów (art. XIX), przywrócenia biskupom dawnych praw (m.in. prawa dyspens) i nawołują do reformy w duchu zasad starego Kościoła. Jednakże i ta próba nie powiodła się. Z powodu braku poparcia ze strony dworu cesarskiego i biskupów (obawiających się wzrostu władzy arcybiskupów), i w związku z potępieniem oświadczenia przez rzymską stolicę biskupią i wybuchem Rewolucji Francuskiej, nie mogło ono odegrać większej roli.

Praktyczną realizację jansenistycznych i febronianizm projektów reformy Kościoła podjął w krajach korony austriackiej system polityczno-kościelny, zwany józefinizmem. Jego początki w Austrii widzimy już za rządów cesarowej Marii Teresy (1740 – 1780). Bogobojna władczyni chętnie otaczała



Cesarzowa Maria Teresa

się duchownymi i korzystała z ich rad. Mając wysokie przekonanie o swej władzy monarszej, czuła się także uprawniona do przeprowadzenia reform kościelnych. Pozostawała tu pod wpływem m.in. lekarza nadwornego Gerarda van Swieten, który będąc wiernym Kościoła Utrechckiego – przeżył w młodości spory jansenistyczne. Maria Teresa wydała szereg rozporządzeń, m.in. wprowadziła cenzurę oraz zakaz ubiegania się o dyspensy w Rzymie. Zakonnikom zarzucała zaniedbywanie reguły, włóczęgostwo, lenistwo, brak dostatecznego wykształcenia oraz pasożytność na wiernych. Toteż w wielu miejscowościach utracili oni obsługę parafii, którą powierzono duchownym diecezjalnym. Zakony zobowiązano do stałego utrzymywania na studiach uniwersyteckich w Wiedniu przynajmniej jednego lub dwóch zakonników. Reformą objęto też szkoły i wyższe uczelnie teologiczne. Z upoważnienia cesarzowej, pracą na tym odcinku zajmował się opat benedyktyński Franciszek Stefan Rautenstrauch († 1785), który dzięki położeniu szczególnego nacisku na studia biblijne, patrystykę, historię Kościoła, a także teologię pasterską, ma nieprzemijające zasługi dla Kościoła.

cdn.

8 września - Święto Narodzenia Najświętszej Maryi Panny (Matki Bożej Siewnej)

Nieznany poeta tak przed laty pisał
o Matce Bożej Siewnej:

*W szarudze pól, w jesiennej mgle,
Po rdzawych skibach roli,
Stąpają lekko stopy Twe,
Jutrzenko ludzkiej doli...
Idziesz jasna przez świat,
Jako płomyk o północy,
Siejąc z rąk drobnych złoty grad
Ziarn łaski wiary, mocy...
W dusze, co zorał bólu pług,
Rozkruszył w proch, rozkrwawił,
Rzucasz swych pociech
Bożych smug blaskiem
Szarudzetzawej.*



Matka Boska Siewna – obraz Piotra Stachewicza (1858 – 1938). Przedwojenna pocztówka z tekstem, oryginalna

Wielbimy Najświętszą Maryję Pannę słowami modlitwy

Modlitwa Najcichsza

*Ty jesteś Siewna, Tyś jest Różańcowa
Ty polem szumisz, rankiem po rosie chodzisz –
Ty jesteś Panna Polna, Ty jesteś Łąkowa –
Gwiazdo Zaranna! Przewodniczko Łodzi!
Tobie przydrożne kapliczki stroją dziewczyny,
Tobie śpiew wieczorny rodzi łąka.
Gałązko Ciszy Ugornej, Pąku Wierzbiny-
Drżąca słońcem na wietrze sinym.
Ty jesteś z obrazów Madonno,
Najpiękniejsza Panna,
Ty jesteś Kwietna, Ty jesteś Przedziwna,
Pod zmierzch Wieczorna jesteś, a rankiem
Zaranna,*

*Ty jesteś Wzniosta jak Góra Oliwna.
Tyś Częstochowska i Tyś Ostrobramska,
Tyś Kalwaryjska i Tyś jest Przydrożna –
Na małych Jasnaś z dzieciństwa obrazka,
A Tyś jest Strapiona! Panno Pobożna.
Ty jesteś Śnieżna, boś Ty Oczyszczona –
Tyś jest Gromniczna i Tyś jest Bolesna –
Tyś na osiołku w ucieczce Strudzona,
Ty jesteś Ludzka – a Tyś Niedoczesna.
Tyś jest Najświętsza i Ty jesteś Dobra,
Ty jesteś Polska – a Tyś jest Królewska.
Szczęśliwy, kto jak lepszą część Ciebie obrał,
Domie Złoty! Sierocych Ros Bramo
Niebieska!*

Józef Andrzej Frasiak (1910 – 1983).
Polski poeta i prozaik

Kultura

Rosnąca popularność słowiańszczyzny

W okolicach Starogardu Gdańskiego, w małej miejscowości Owidz powstała rekonstrukcja wczesnośredniowiecznej osady. Badania archeologiczne i historyczne potwierdzają, że w tym właśnie miejscu założono około XI wieku gród – jeden z większych w tamtych czasach. Posadowiony w malowniczym zakolu Wierzycy, na polodowcowym wzniesieniu, świetnie wykorzystywał istniejące warunki naturalne do celów obronnych. Budowniczości ufortyfikowali wzgórze wałami ziemno-drewnianymi, prawdopodobnie palisadą oraz drewnianą wieżą obserwacyjną. Badania wskazują także na istnienie chat o konstrukcji zrębowej oraz półziemianek wewnątrz obwarowań.

Ówczesni mieszkańcy Grodziska Owidz zajmowali się rolnictwem, hodowali zwierzęta, łowili ryby i polowali. Wytwarzali także różne przedmioty, rozwinęli kowalstwo, szewstwo, garncarstwo, włókiennictwo, ciesielkę. Trudnili się także handlem – korzystając z lokalizacji przy szlaku wiodącym z Gdańska do Wielkopolski.

Od kilku lat obserwujemy rosnącą popularność wczesnośredniowiecznych rekonstrukcji historycznych i tradycji słowiańskich, co wskazuje na społeczne zainteresowanie na tego typu treści. Obiekt uruchomiono w 2012 roku, ale ze względu na rozmach przedsięwzięcia wciąż powstają kolejne jego elementy, szczególnie związane z wielofunkcyjnym podgrodzem. Całość działań będzie w sposób zbliżony do skansenu, w którym wszystkie budynki nawiązują architektonicznie do tradycji Kociewia oraz wczesnego słowiaństwa. Już dzisiaj można na terenie Grodziska Owidz poznać klimat dawnych czasów. Działa tutaj wielu pasjo-

natów i rekonstruktorów, którzy jako opiekunowie i przewodnicy zapewniają solidną dawkę fachowej wiedzy oraz ciekawych opowieści historycznych.

„To jedno z najbardziej malowniczych miejsc na Kociewiu. Trudno uwierzyć, że jeszcze przed kilkoma laty wokół rosła kapusta, a z góry, gdzie dziś urzędują wojowie, zjeżdżało się zimą na sankach” – opowiadają okoliczni mieszkańcy.

Pracownicy skansenu wciąż trafiają tu na ceramikę. Po każdej zimie ziemia wyrzuca tam mnóstwo fragmentów naczyń. Wciąż jest tu czego szukać.

W Grodzisku Owidz działa jedyne w Europie Muzeum Mitologii Słowiańskiej. W nowoczesnej formie (także w technice 3D) prezentowane są w nim zwyczaje i wierzenia przedchrześcijańskie. To pierwszy etap Muzeum, w planach jest rozbudowa o kolejne tematy. Od kilku miesięcy, z myślą przede wszystkim o studentach, tworzona jest tematyczna czytelnia i biblioteka.

Przez wiele wieków Grodzisko w Owidzu było jedynie świadectwem bogatej historii tych tere-



nów, istniejącym głównie w świadomości badaczy historii i pasjonatów zakochanych w epoce średniowiecza. Dziś historia zaczęła koło, jesteśmy bowiem świadkami rekonstrukcji, która z pewnością będzie dumą atrakcji turystycznych Kociewia, odpowiadając na coraz silniejsze zapotrzebowanie społeczeństwa na budowanie nowej tożsamości słowiańskiej.



Rekonstrukcja XI-wiecznego grodu w Owidzu w gm. Starogard Gdański

O, Maryjo, prowadź nas...

Tradycja chrześcijańska obchodzi w pełni lata jedno z najstarszych i najbardziej wymownych świąt maryjnych – uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Tak jak Jezus zmartwychwstał, wstąpił do nieba i zasiadł po prawicy Ojca, tak Maryja, gdy dobiegło kresu Jej życie na ziemi, została wzięta do nieba.

„Wielki znak ukazał się na niebie. Niewiasta obleczona w słońce, i księżyc pod Jej stopami, a na Jej głowie wieniec z gwiazd dwunastu” (Ap 12, 1). W tej Niewieście, promieniejącej światłem, Ojcowie Kościoła rozpoznali Maryję. W Jej triumfie lud chrześcijański pielgrzymujący w dziejach widzi zapowiedź spełnienia swych oczekiwań i pewny znak nadziei.

Prawda o Wniebowzięciu Matki Bożej stanowi dogmat wiary rzymskokatolickiej, ogłoszony przez papieża Piusa XII 1 listopada 1950 r. w konstytucji apostołowskiej *Munificentissimus Deus*:

„... orzekamy i określamy (...): że Niepokalana Matka Boga, Maryja zawsze Dziewica, po zakończeniu ziemskiego życia z duszą i ciałem została wzięta do chwały niebieskiej” (Breviarium fidei VI, 105).

Papież Pius XII skorzystał z dogmatu o nieomyślności papieskiej, aby uczynić dogmatem coś, co i tak od wieków było przedmiotem powszechnej wiary ludzi, bo Uroczystość Wniebowzięcia NMP zaliczana jest przecież do najstarszych świąt maryjnych w Kościele. Obchodzono ją już w V wieku. Kościół nie rozstrzygnął jednak nigdy, czy Maryja umarła i potem została wzięta do Nieba z ciałem i duszą, czy też przeszła do chwały Bożej, nie umierając, lecz „zasypiając”.

Zgodnie z Tradycją i wiarą ludu Święto Wniebowziętej stanowi dla wszystkich wierzących okazję sprzyjającą medytacji

jest stworzeniem najbardziej spełnionym przed Bogiem i upodobnionym do Niego. Ta pełnia człowieczeństwa zajaśniała we Wniebowzięciu Najświętszej Maryi Panny.



„Assunta” (Wniebowzięta) Tycjana w kościele Santa Maria Gloriosa (Matki Bożej Chwałebnej) w Wenecji, namalowany w l. 1516-18, należy do najpiękniejszych obrazów o tej tematyce

nad prawdziwym sensem i wartością życia ludzkiego w perspektywie wieczności. To niebo jest naszym ostatecznym mieszkaniem. Maryja zachęca nas swoim przykładem, abyśmy przyjęli wolę Boga, abyśmy nie dali się zwieść złudnym powabom tego wszystkiego, co nietrwałe i przejściowe, abyśmy nie ulegali pokusom egoizmu i zła, które gaszą w sercu radość życia. Maryja jest przykładem i podporą dla wszystkich wierzących. Zwłaszcza w trudnych godzinach doświadczeń Matka Boża czuwa zawsze nad swoimi dziećmi, które Jezus powierzył Jej, zanim umarł na krzyżu. Nikt z ludzi w czasie ziemskiego życia nie upodobnił się tak do Chrystusa jak Maryja. Ona

„Dzisiejsze święto jest zachętą, abyśmy zawierzili Maryi Wniebowziętej, która z Góry prowadzi nas – niczym jaśniejąca gwiazda – po codziennych drogach ziemskiej egzystencji. (...) Albowiem Dziewica, wyniesiona do niebieskiego Jeruzalem, „kontynuuje swe dzieło u boku Króla chwały jako nasza orędowniczka i służebnica zbawienia”. Maryja pomaga zrozumieć, że tylko w Jej Boskim Synu nasze życie może zyskać pełny sens i wartość. Tym samym ożywia w nas „nadzieję eschatologicznego kresu”, ku któremu „zdamy jako członkowie Ludu Bożego pielgrzymującego przez historię”. Dziewicza Matko Chrystusa, (...) spraw, abyśmy pewnego dnia również i my mogli uczestniczyć w Twojej

chwale w Raju, gdzie „dzisiaj została wyniesiona ponad chóry Aniołów i na wieki triumfujesz z Chrystusem” (św. Jan Paweł II).

Święto Matki Bożej Zielnej

W tradycji ludowej uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny nazywana jest także świętem Matki Bożej Zielnej. Tego dnia lud przynosząc do kościoła wiązanki ziół, owoców, kwiatów i zbóż dziękował Matce Bożej Wniebowziętej za pomoc w ciężkiej pracy na roli, za opiekę na ludźmi i ich plonami.

Teologicznie, zioła są powiązane z Matką Bożą poprzez walor zieloności (łac. *viriditas*), który przez teologów średniowiecznych był wiązany z dziewictwem. Pełna zieloności w swym dziewictwie Matka Boża stawała się naturalną opiekunką również pełnych zieloności ziół. A przecież Maryja jest również Uzdrowicielką Chorych (*Salus Infirmorum*). Wielka uroczystość Uzdrowicielki jest więc najlepszym dniem dla święcenia uzdrawiających ziół. Takie praktyczne

aspekty mariologii najłatwiej przenikały do religijności ludowej. Ale prosty lud, dla wytłumaczenia sobie przyczyn święcenia ziół w tym dniu, raczej nie przeprowadzał takich wywodów. Znacznie częściej sięgał do legendy, zgodnie z którą po otwarciu grobu Maryi, znaleziono w nim zamiast Jej ciała wonne zioła i kwiaty, co miało zapoczątkować zwyczaj ich święcenia.

Kapłan, błogosławiąc zioła, prosi Boga: *Zachowaj je od zniszczenia, aby wzrastały, radowały oczy, przynosiły jak najobfitszy plon i mogły służyć zdrowiu ludzi i zwierząt. A gdy będziemy schodzić z tego świata, niechaj nas, niosących pełne namiętności, przedstawi Tobie Najświętsza Dziewica Wniebowzięta, najdoskonalszy owoc ziemi, abyśmy zasłużyli na przyjęcie do wiecznego szczęścia.*

Po poświęceniu rośliny nabierały niezwyklej mocy. Zasuszone i przechowywane w domach przez cały rok, chroniły przed chorobami i przynosiły błogosławieństwo domostwu. Według tra-

dycji, bukiet do poświęcenia w święto Matki Boskiej Zielnej składał się z siedmiu lub 77 różnych ziół i zbóż, później także kwiatów. Siódemka już w Starym Testamencie była symbolem doskonałości. Tych siedem ziół to rumianek, mięta, melisa, bazylija, rozmaryn, lubczyk i nasturcja.

Matka Boża Zielna – to symbol nadziei, a zieleń – zwycięstwo życia nad śmiercią. Symbol widoczny także w tych ziołach, które ludzie przynoszą do kościoła; to niezwykle wielkie, pulsujące, mieniące się milionami barw piękno stworzenia i piękno człowieka. Nadzieja jest z piękna. „Uwielbia dusza moja Pana”, to są słowa Tej, do której ludzie w dzień Matki Bożej Zielnej niosą to, co mają najlepsze i najpiękniejsze.

15 sierpnia przypada również 98. rocznica Bitwy Warszawskiej – być może najważniejszej z bitew, jaką Polacy stoczyli w XX w. – która przeszła do historii jako „Cud nad Wisłą”. Wpisała się w ten sposób w narrację historyczną, która przyznaje szczególną rolę Maryi w dziejach polskiego narodu.

„O! wy, kwiaty mej młodości,
prosto z łąki zioła,
Co na Matkę Boską Zielną
znoszą do kościoła,
I stawiają Częstochowskiej,
by podniosła rączkę,
Nad firletkę, macierzankę
i nad srebrną drzączkę,
Nad rozchodnik i lawendę,
nad rutę i mięte,
Bo to wszystko przecież Boże,
bo to wszystko święte,
Jak stajenka betlejemka
z prostym polskim bydłem,
Tak zrównane są te zioła
z mirrą i kadzidłem...”

(Rymy Częstochowskie, fragm., Jan Lechoń)



Oddajemy hołd walczącej Warszawie

cd. ze str. 2

nych mieszkańców, bądź do pobliskich szpitali na Wrzesinie, w Tworkach, czy któregoś z tymczasowych, zakładanych często w prywatnych willach szpitali. Wyprowadzeni z obozu kierownicy byli zwykle na teren Pruszkowa, Piastowa, Ursusa, Brwinowa, Milanówka, Podkowy Leśnej, Komorowa, Ożarowa, gdzie działała sprawnie zarządzana przez polskie organizacje pomocowe sieć kuchni, sierocińców, przytułków i kwater. Analogiczna pomoc zawiązywała się wszędzie tam, gdzie – często z minimalnym uprzedzeniem albo i bez niego – trafiały pociągi wypełnione ludźmi.

Transporty z obozu Dulag 121

Główną funkcją obozu przejściowego w Pruszkowie było pozyskanie spośród wysiedlonych z Warszawy jak największej liczby osób do niewolniczej pracy w III Rzeszy. Po segregacji więźniowie, w zależności od tego, czy uznano ich za zdolnych czy niezdolnych do pracy, kierowani byli do przeznaczonych dla nich hal, gdzie nawet do kilku dni oczekiwali na transport.

Najliczniejszą grupą więźniów obozu Dulag 121 były osoby, które podczas segregacji uznano za niezdolne do pracy. Byli to ludzie chorzy, starsi, matki z dziećmi, których transportowano na południowe i zachodnie tereny Generalnego Gubernatorstwa. Podróż w zatłoczonych, odkrytych wagonach towarowych, tzw. węglarkach, mogła trwać nawet do 3 dni. Warszawiacy byli podczas podróży zdani na siebie. Brakowało jedzenia, wody i jakiegokolwiek pomocy medycznej, zaś warunki sanitarne w wagonach były niehumanitarne.

Osoby uznane za zdolne do pracy wywożone były transportami kolejowymi na teren III Rzeszy



Mieszkańcy Warszawy docierają do obozu w Pruszkowie, wrzesień 1944 r. Muzeum Warszawy

do fabryk zbrojeniowych, zakładów przemysłowych, niemieckich rolników, bądź do obozów pracy. Trafiali tam przede wszystkim ludzie w młodym lub w średnim wieku (od 14 do 60 lat), ale nierzadkie były przypadki, kiedy na roboty wywożono całe rodziny, osoby starsze oraz matki z dziećmi i kobiety w ciąży.

Najtragiczniejszy los spotkał tych, których podczas segregacji przeznaczono do wywózki do obozu koncentracyjnego. Były to

głównie osoby młode, w wieku 20 – 40 lat, które podejrzewano o udział w Powstaniu Warszawskim, choć zdarzały się przypadki, kiedy do obozów koncentracyjnych zsyłano dzieci i osoby starsze. Najwięcej trafiło do obozu koncentracyjnego Auschwitz, dalej do Buchenwaldu, Dachau i Sachsenhausen.

Przez lata o tym miejscu i jego historii pamiętali głównie kolejarze tu pracujący i okoliczna ludność. W latach 40. powstał tu



Wysiedleńcy z Warszawy zmierzają do obozu przejściowego w Pruszkowie

pierwszy pomnik upamiętniający historię obozu, a w 1990 r. drugi o nazwie „Tędy przeszła Warszawa”. Co roku odbywają się tu uroczystości rocznicowe na przełomie września i października. Od 2010 r. na miejscu sąsiadującym z dawnym terenem obozu działa Muzeum Dulag121. Placówka dokumentuje losy mieszkańców Warszawy wypędzonych z miasta w czasie powstania 1944 r. oraz historię osób im pomagających.

* Generalne Gubernatorstwo – jednostka administracyjno-terytorialna utworzona na podstawie dekretu Adolfa Hitlera z 12 października 1939 r., obejmująca część okupowanego wojskowo przez Niemcy te-



Pruszków – Muzeum „Tędy przeszła Warszawa”

W 74. rocznicę Powstania Warszawskiego

Nowy mural na Woli

Na ścianie przedwojennej kamienicy na rogu ul. Płockiej 41 i Górczewskiej powstał mural poświęcony pamięci o ludności cywilnej podczas powstania warszawskiego. Ma 180 m kw. Malowały go trzy osoby prawie tydzień. Tędy przebiegała droga, którą Niemcy prowadzili na egzekucję okolicznych mieszkańców oraz personel i pacjentów Szpitala Wolskiego.

Mural powstał w efekcie konkursu „Pamięć o Cywilnej Ludności Powstańczej Warszawy”, organizowany przez Wolskie Centrum Kultury i urząd dzielnicy. Do konkursu nadeszło kilkadziesiąt zgłoszeń, a wybór najlepszego projektu nie należał do prostych. W rezultacie jury, złożone z grafików, historyków i warszawianistów zdecydowało przyznać główną nagrodę młodemu malarzowi i fotografikowi Damianowi Kwiatkowskiemu.

Mural przedstawia sylwetkę powstańca, w którą wkomponowane zostały sceny z życia codziennego zmagających się z wojną mieszkańców Warszawy. Stylistycznie nawiązuje do plakatów i komiksów, przez

co jest zrozumiały i trafia z przekazem zarówno do starszych mieszkańców, jak i do młodzieży. Został on zaprojektowany na podstawie fotografii z czasów powstania warszawskiego.



Nowy mural na ścianie przedwojennej kamienicy na rogu ul. Płockiej i Górczewskiej w Warszawie

Bitwa warszawska 1920 r.

W dniach 13-15 sierpnia 1920 r. na przedpolach Warszawy rozegrała się decydująca bitwa wojny polsko-bolszewickiej. Określana mianem „cudu nad Wisłą” i uznawana za 18. przełomową bitwę w historii świata, zdecydowała o zachowaniu przez Polskę niepodległości i uratowaniu Europy przed bolszewizmem.

Podpisanie rozejmu 11 listopada 1918 r. i zakończenie I wojny światowej przesądziły o powstaniu niepodległej Polski, ale nie wyznaczyły granic państwa. Walka o nie trwała jeszcze pięć lat – najdłuższą i najtrudniejszą była walka o granicę wschodnią. Konflikt polsko-bolszewicki rozpoczął się właściwie tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. Już 18 listopada 1918 r. przywódca bolszewickiej Rosji Włodzimierz Lenin wydał rozkaz o rozpoczęciu Operacji „Wisła”. Dla rządzących w Rosji bolszewików, Kresy i Polska stanowić miały „czerwony pomost”, dzięki któremu rewolucja komunistyczna dotrze do krajów Europy Zachodniej. Zajęcie terenów na zachód od Bugu dawało możliwość realizacji eksperymentu politycznego – idei likwidacji państw narodowych i powstania wspólnoty komunistycznej.

Autorem i realizatorem planu bitwy był Marszałek Józef Piłsudski. Kluczową rolę odegrał manewr Wojska Polskiego oskrzydający Armię Czerwoną przeprowadzony przez Marszałka, wyprowadzony z Wierza 16 sierpnia, przy jednoczesnym związaniu głównych sił bolszewickich na przedpolach Warszawy.

13 sierpnia bolszewicy uderzyli na przedmieścia Warszawy – przełamali pierwszą linię obrony i zajęli Radzymin. Rozpoczęły się dwudniowe walki o Warszawę, najcięższe boje

stoczono pod Radzyminem i Ossowem. Armia gen Sikorskiego zatrzymała dwukrotnie silniejszego wroga i zaczęła spychać go na wschód. Polska kontrofensywa z nad Wierza bezpośrednio zagroziła tyłom armii bolszewickiej. Rozmiary klęski zwiększała szybkość polskiego natarcia – piechota posuwała się 50-60 km na dobę, zajmując węzły komunikacyjne, przeprawy, mosty na tyłach cofającego się przeciwnika.

„... w roku 1920 Europę zbawiła Polska.”

Znaczenie bitwy warszawskiej dla Europy jest wciąż obiektem badań historycznych. Ambasador brytyjski w przedwojennej Polsce lord Edgar Vincent D'Abernon nazwał ją już w tytule swojej książki „osiemnastą decydującą bitwą w dziejach świata”. W jednym z artykułów pisał: „Współczesna historia cy-



Polscy żołnierze wyruszają na front żegnani przez mieszkańców stolicy

wilizacji zna mało wydarzeń posiadających znaczenie większe od bitwy pod Warszawą w roku 1920. Nie zna zaś ani jednego, które by było mniej docenione... Gdyby bitwa pod Warszawą zakończyła się zwycięstwem bolszewików, nastąpiłby punkt zwrotny w dziejach Europy, nie ulega bowiem wątpliwości, iż z upadkiem Warszawy środkowa Europa stanęłaby otworem dla propagandy komunistycznej i dla sowieckiej inwazji (...). Zadaniem pisarzy politycznych jest wytłumaczenie europejskiej opinii publicznej, że w roku 1920 Europę zbawiła Polska”.

Dla polskiego społeczeństwa zwycięstwo miało znaczenie moralne. Był to pierwszy od 220 lat sukces Polski na arenie międzynarodowej i pierwsza od 220 lat wojna wygrana samodzielnie przez armię polską. Po pięciu miesiącach negocjacji, 18 marca 1921 r. Polska i Rosja podpisały w Rydze traktat pokojowy, który ustalił ostateczny przebieg polskiej granicy wschodniej (na linii Dżisna-Doksyce-Słucz-Ostrów-Zbrucz).

Niebezpieczne skutki upału

Lato na południu Europy było w 2017 r. niezwykle gorące. Od Portugalii, przez Włochy po Bałkany fala upałów przyniosła temperatury sięgające 40°C. 13 lipca w Madrycie temperatura wzrosła do 40,6°C, wyrównując rekord z 2012 r. W południowej Francji zanotowano 41,6°C. Naukowcy z World Weather Attribution nie mają wątpliwości, że było to następstwem ocieplającego się klimatu. „Mamy wyraźne dowody na to, że ludzie przyczynili się do wysokich temperatur tego lata”, powiedział Geert Jan van Oldenborgh, starszy naukowiec z Królewskiego Holenderskiego Instytutu Meteorologicznego.

Choć fale upałów z 2017 r. nie okazały się być tragiczne w skutkach, bo objęły regiony, w których żyją ludzie przyzwyczajeni do wysokich temperatur, wiedzą jak w ich czasie postępować i mają środki ochrony przed upałem, to przyszłe fale upałów będą jeszcze bardziej nieznosne przez to, że będą dłuższe. „Lato w niektórych miejscach na Ziemi stanie się jedną długą falą upałów, nawet jeśli globalna temperatura wzrośnie jedynie o 2°C względem ery przedprzemysłowej”, ostrzegają naukowcy. Każdy 1°C w globalnej temperaturze oznacza wzrost liczby dni z upałami każdego roku o 15 do 28. Przy czym czas trwania typowej fali upałów wydłużać się będzie od 3 do nawet 18 dni.

Z najnowszych badań naukowców z Hawajów wynika, że nawet, jeśli udałoby się szybko i znacząco obniżyć emisję gazów cieplarnianych do atmosfery, to przed 2100 r. groźne upały będą i tak zagrożeniem dla niemal połowy (48 procent) ludzi na świecie. – Zaczyna brakować nam opcji na przyszłość – twier-



Upały w mieście są poważnym zagrożeniem

dzi główny autor badania, prof. geografii na Uniwersytecie Hawajskim w Manoa, Camilo Mora. – Jeśli chodzi o fale upałów, mamy obecnie jedynie opcje złe i bardzo złe. Wiele osób na całym świecie już płaci za to najwyższą cenę. I choć modele pokazują, że upały nie znikną, może być znacznie gorzej, jeśli znacząco nie obniżymy emisji gazów cieplarnianych – dodaje naukowiec.

Gdy w lipcu 2006 r. Kalifornię ogarnęła duszna fala upałów, życie straciło setki osób. Najbardziej ucierpieli ludzie starsi i ludzie w domach pozbawionych klimatyzacji. W 2003 r. fale upałów w Europie pochłonęły 70 tys. ofiar. Wielu starszych mieszkańców Paryża zmarło z powodu gorąca we własnych mieszkaniach usytuowanych na wyższych piętrach. Siedem lat później Rosja straciła z powodu gorącego lata co najmniej 10 tys. obywateli.

Jak upał wpływa na organizm człowieka?

Ciało ludzkie nie toleruje nadmiernego ciepła. Procesy biologiczne i chemiczne, które utrzymują nas przy życiu, najlepiej przebiegają przy temperaturze ciała 36 – 37°C.

Nadmiar słońca i upały mogą doprowadzić do rozwoju wielu poważnych chorób. Latem najczęściej dochodzi do przegrzania organizmu i udaru słonecznego, ale konsekwencją przedawkowania słońca mogą być także porfirie – poważne choroby szpiku i wątroby. Wysokie temperatury są niekorzystne także dla osób zmagających się z chorobami serca i układu oddechowego. Negatywne skutki upałów i nadmiaru słońca mogą dotknąć także osoby otyłe (w związku ze słabym przewodzeniem ciepła przez tkankę tłuszczową) i cukrzyków (z powodu wiązania się cząsteczek cukru z wodą, co uniemożliwia pocenie się). Szkodliwe działanie słońca mogą odczuć także osoby cierpiące na nadczynność tarczycy, z powodu szybkiego metabolizmu i produkowania większej ilości ciepła.

Więcej upałów będzie stanowiło poważne wyzwanie dla społeczeństwa. Będzie wpływać na zdrowie, infrastrukturę, rolnictwo i ekosystemy. Już teraz naukowcy sugerują, że tam, gdzie upały są powszechne, głównie w tropikach, w przyszłości miejsca te staną się niezdatne do zamieszkania.

Spróbuj odmłodzić swoje serce

Pytanie: Czy zdrowy styl życia i ćwiczenia fizyczne są korzystne dla naszego zdrowia? Jeśli tak, to dlaczego?

Odpowiedź (opublikowana w „Nature Communications”): **Ćwiczenia są dobre dla serca, ponieważ pobudzają do wytwarzania nowych komórek mięśniowych. Dotyczy to zarówno serca zdrowego, jak i tego, które przeszło zawał. To niezmiernie ważne z punktu widzenia zdrowia, edukacji i rehabilitacji pacjentów kardiologicznych.**

Nasze serce nie ma dużych zdolności do samoregeneracji. Młode osoby są w stanie wymienić około jednego procenta komórek mięśnia sercowego w ciągu roku, ale później, w miarę upływu lat ten wskaźnik spada, serce pracuje gorzej, zwiększa się ryzyko niewydolności i mamy mniejsze szanse na powrót do zdrowia w przypadku poważnej choroby. Tym bardziej, że procesy zapalne toczące się w organizmie zwiększają jeszcze ryzyko zawału serca, bardziej nawet niż palenie papierosów.

Jeśli więc chcesz, by twoje serce odmłodziło, ćwicz! Utrzymywanie serca w zdrowiu wymaga balansowania pomiędzy utratą komórek mięśnia sercowego na skutek urazu bądź starzenia się a ich regeneracją i narodzinami nowych komórek. Dzięki ćwiczeniom jesteśmy w stanie wpływać na korzyść regeneracji.

Kiedy regularne ćwiczenia bywają za trudne, psychologowie radzą: „Nie zwracaj uwagi na potknięcia”. Jak zatem się zmobilizować do aktywności fizycznej?

Postaw sportowe buty i ułóż strój do ćwiczeń koło łóżka, żebyś od rana je widział. Jeśli się złamiesz i opuścisz trening – trudno. Nic się nie dzieje. Może uda ci się choć pięć minut powchodzić



po schodach, zrobić trzy przysiadki. Cokolwiek. Każdego dnia możesz zacząć na nowo. Wczoraj nie ćwiczyłeś? Nie odpuszczaj, poćwicz dziś. Nie udało się cały tydzień? Nie rezygnuj! Ten dzień jest tak samo dobry jak każdy inny. To zdejmuję z nas presję, a nikt nie lubi być pod presją.

Dzisiejsze 50-latki mają serca 60-latków!

Jak wynika z badań Ministerstwa Zdrowia Publicznego w Wlk. Brytanii, 10 proc. 50-letnich mężczyzn ma serce starsze od swojej metryki o dekadę. A to oznacza, że może umrzeć 10 lat wcześniej. Problem jest znacznie poważniejszy u mężczyzn niż kobiet. Spośród osób, które miały serce starsze od ich wieku biologicznego, tylko 36 proc. stanowiły kobiety. Te dane nie dotyczą tylko Brytyjczyków. W ramach przeprowadzonej w Polsce kampanii „Ciśnienie na życie” (2015 r.) wiek swoich serc poznało ponad 112 tys. Polaków. Okazało się, że także serce statystycznego Polaka jest średnio o sześć lat starsze od niego samego.

Jedna czwarta zgonów z powodu choroby serca lub udaru mózgu dotyczy osób poniżej 75.

roku życia. Większości z nich można zapobiec przez obniżenie poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi oraz zdrowy styl życia.

Jedź wolniej

Badania wykazują, że jedząc wolniej, nie tyjemy. Szybkie jedzenie było już wcześniej wiązane z zaburzeniami tolerancji glukozy w organizmie i insulinoodpornością. Powolni zjadacze są zdrowsi. Naukowcy twierdzą, że szybkość jedzenia dotyczy także wyboru posiłków. Nie wystarczy wolniej jeść frytki czy hamburgera, by schudnąć. Lepiej oczywiście zjadać posiłki mniej kaloryczne.

Niejedzenie śniadań nie ma większego wpływu na odchudzanie. Uważa się natomiast, że pomijanie śniadania przez długi czas nie jest korzystne dla zdrowia i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju niektórych chorób. Co do kolacji, to należy zwrócić uwagę na czas spożywania kolacji – najkorzystniej jest nie jeść trzy godziny przed snem.

Zauważmy, że osoby jedzące wolno czują się całkowicie najedzone przy mniejszej ilości jedzenia.



Zatrzymać czas

Są rodziny, gdzie ludzie lubią wspominać, opowiadać, jak to było dawniej, ale są i tacy krewni, którzy różne sprawy z przeszłości świadomie ukrywają. Jeszcze inni nie przywiązują wagi do wspomnień, bo po co? Komu to się przyda? A przecież mamy dwoje rodziców, czworo dziadków, szesnaścioro pradiadków i mnóstwo kuzynów. To bardzo dużo ludzi. Będąc dziećmi nie zastanawiamy się, jacy oni byli w młodości, co ciekawego wydarzyło się w ich życiu. Dopiero później, już będąc dorosłymi ludźmi, żalujemy, że nie zapytaliśmy ich o tak wiele różnych rzeczy, o wspomnienia z ich dzieciństwa i młodości. Pamiętajmy, że pamięć zastraszająco szybko wietrzeje, dlatego warto tę „ulotność” zatrzymać, prowadząc swego rodzaju pamiętniki, kroniki rodzinne, zapiski, które później, po latach stanowiąc będą fascynującą podróż w przeszłość dla naszych wnuków i prawnuków.

Kiedy tak „szperamy” w genealogii, okazuje się, że te osoby, które znamy tylko z nazwiska, nabierają życia i może się okazać, że zdarzenia z przeszłości wpływają i na nas w drugim i trzecim pokoleniu. Pewne decyzje przodków i może ich obawy czy dążenia, zostają w rodzinie i są przenoszone na kolejne pokolenia poprzez

opowieści z morałem czy systemem wartości, niekoniecznie zawsze szczytnych. Dopiero, jak się dowiemy, co się stało na przykład dwa pokolenia wcześniej, zrozumiemy skąd ta zasada się wzięła. W ten sposób dowiemy się wiele i o sobie.

Nie tylko same zdjęcia przybliżają rodzinne historie (należy je szanować i starannie przechowywać), ale właśnie słowa, opisy, ubarwiają je i zbliżają do nas. Fotografie warto na odwrocie delikatnie podpisywać ołówkiem, gdyż za kilkadziesiąt lat najprawdopodobniej następne pokolenia nie będą wiedziały, kto na nich się znajduje.

Wielu Polaków uważa, że poszukiwania genealogiczne są fajne i potrzebne tylko w przypadku, jeśli się znajdzie jakiegoś „herbowego” przodka, któ-

ry posiadał utracony majątek. A jak nikogo takiego nie było, to nie warto „szperać” w przeszłości. Otóż tak wcale nie jest. Najważniejsza w tym doszukiwaniu się jest przecież nasza pamięć i pragnienie zachowania jej na dalsze pokolenia, odkrywanie tamtego świata, którego już nie ma. Czy opowieści o przodkach mogą nas zmienić? Być może, że tak. Warto bowiem w swym życiu coś zmienić, ulepszyć, porównać, do czegoś dążyć. Jest to jednak sprawa indywidualna. Żyjemy teraz, więc wydaje się nam, że cały świat wydarza się akurat teraz. Ale kiedy na nasze zdjęcie z dziś będzie patrzył prawnuk, to jego świat będzie zupełnie inny, a naszego już nie będzie. Dzięki zapisanym opowieściom możemy „ożywić” samych siebie, rodziców, dziadków, kuzynów. Ten zapis może w przyszłości kogoś wzruszyć, komuś w czymś pomóc, uchylić rąbka tajemnicy naszych czasów. Spróbujmy zatrzymać czas.



Połtawa na Ukrainie, 1917 r. Drużyna im. Tadeusza Kościuszki (fot. z GW z 18.05.2018 r., s. 18. Akademia Opowieści)

rodzina
MIESIĘCZNIK KATOLICKI

Wydawca: Społeczne Towarzystwo Polskich Katolików. Instytut Wydawniczy im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Redaguje Kolegium. Adres redakcji: ul. Czardasza 18, 02-169 Warszawa, tel./fax (22) 868-32-47. Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych i zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Adres internetowy: redakcja@polkat.com.pl
Skład i druk: Fotoskład sc.

Nakład: 1250 egz.