

# RODZINA

NR 4 (1927) 2024 r. • MIESIĘCZNIK KATOLICKI • CENA 2 ZŁ NR INDEKSU 374776 • PL. ISSN 0137-8287



Miłosierny Samarytanin – ikona z Ukraińskiego Uniwersytetu katolickiego we Lwowie





oikoumene  
Polska Rada  
Ekumeniczna

## TYDZIEŃ MODLITW O JEDNOŚĆ CHRZEŚCIJAN

18-25 stycznia  
2024

Będziesz miłował Pana, swego Boga...  
a swego bliźniego jak siebie samego.  
Łk 10,27

Między 18 a 25 stycznia 2024 roku, w duchu hasła „Będziesz miłował Pana, Boga swego, (...) a swego bliźniego jak siebie samego” (Łk 10,27), wspólnie przeżywamy Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan.

# Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan

Wydarzenie to skupia się na refleksji nad fragmentem biblijnym z Ewangelii św. Łukasza 10, 25-37. Materiały do ekumenicznych modlitw zostały opracowane przez zespół ekumeniczny z Burkina Faso, wspierany przez miejscową Wspólnotę Chemin Neuf (CCN).

Od ponad stulecia, Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan stanowi regularne święto ekumeniczne, obchodzone corocznie pomiędzy 18 a 25 stycznia. W tym czasie chrześcijanie różnych wyznań spotykają się na całym globie, uczestnicząc w ekumenicznych nabożeństwach, modlitwach, konferencjach, koncertach i innych

wydarzeniach. Podczas nabożeństw, charakterystycznym zwyczajem jest gościnna wymiana kaznodziejów, gdzie duchowni różnych wyznań wygłaszają kazania w kościołach innych denominacji.

Z okazji Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan, co roku przygotowywane są materiały zawierające teksty biblijne, rozważania, modlitwy, propozycje liturgii i inne elementy. W Polsce od 1998 roku, polską wersję broszury z materiałami opracowują wspólnie Polska Rada Ekumeniczna oraz Rada ds. Ekumenizmu Konferencji Episkopatu Polski Kościoła Rzymskokatolickiego.



# Nabożeństwa Ekumeniczne w parafiach Kościoła Polskokatolickiego.

## PARAFIA PW. WNIEBOWZIĘCIA NMP W LUBLINIE



## PARAFIA PW. MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY W STRZYŻOWICACH



## PARAFIA PW. DOBREGO PASTERZA W ELBLĄGU



*Ciąg dalszy na str. 9*



## W hołdzie cudem Ocalałemu

W Parafii Polskokatolickiej pw. św. Apostołów Piotra i Pawła w Szczecinie w dniu 22.10.2023 roku odbyła się uroczystość odsłonięcia tablicy poświęconej pamięci naszego parafianina śp. Henryka Bugajskiego, cudem ocalałego więźnia KL Auschwitz. Tablicę umieszczono w kaplicy Męczenników Narodu Polskiego. Jej Fundator zapoznał obecnych z historią dziadka, który był także więźniem nie tylko obozu KL Auschwitz, ale i Dachau oraz Flossenburg. Cudem przeżył.

Historię Cudem Ocalałego opisano w czasopiśmie „Przeгляд Lekarski – Oświęcim”.

Uroczystość odsłonięcia tablicy poprzedziła Msza Święta, którą sprawował bp Stanisław Bosy, ordynariusz diecezji wrocławskiej. W uroczystości wzięli udział: rodzina śp. Henryka Bugajskiego oraz parafianie. Ksiądz Biskup podczas liturgii powiedział między innymi: *Henryk Bugajski umiłował Ojczyznę i gotowy był oddać za nią swoje życie. Módlmy się, aby jego ofiara i cierpienie oraz innych bohaterów narodowych nie poszły na marne. Niech ta tablica świadczy o jego ofiarności.*

### Cudowne Ocalenie więźnia z celi śmierci

(wspomnienie Pana Waldemara Błażejewicza  
o swoim Dziadku)

W związku z poświęceniem tablicy upamiętniającej heroiczny czyn Henryka Bugajskiego pragniemy przybliżyć jego historię.

Wojna to straszne słowo. To demoniczny głos dzwonu z wysokiej wieży nienawiści. To głos trwogi słyszany przez tysiąclecia na pobojuwiskach ziemi.



Kaplica Męczenników Narodu Polskiego. Tu znajduje się tablica pamiątkowa śp. Henryka Bugajskiego i prochy pomordowanych





Słowa podziękowania wygłoszone przez Pana Adama Marciniaka (prawnuka Uehonorowanego)

Jak długo jeszcze będzie dzwonił, wymierzając nienormalne tętno naszego życia?

W sierpniu 1940 roku Henryk został przewieziony do obozu koncentracyjnego Auschwitz z Radomia i oznaczony jako więzień polityczny nr 17539.

31 grudnia 1942 roku w obozie w Auschwitz, w wyniku ucieczki jednego z więźniów, komendant obozu Rudolf Höss skazał 10 mężczyzn na śmierć głodową w Bunkrze 11. Po raz pierwszy w historii obozu, zamiast wybierać co dziesiątego więźnia, komendant dał rozkaz: dziesięciu przyjaciół uciekniernia miało zgłosić się ochotniczo. W wyniku tej decyzji wystąpiło dziesięciu mężczyzn, w tym Henryk Bugajski.

Spędzili niemal tydzień w nieludzkich warunkach w celi śmierci. Po szóstym dniu – 6 stycznia 1943 roku, zostali wyrzuceni na zewnątrz bunkra i ponownie dołączyli do innych więźniów. Warto zaznaczyć, że był to pierwszy raz w historii Auschwitz, kiedy więźniowie skazani na śmierć

*Ciąg dalszy na str. 6*



Wierni w czasie Mszy św. w dniu odświeżenia tablicy 22.10.2023 roku

Z prac Biskupa  
Wiktor Wysoczańskiego

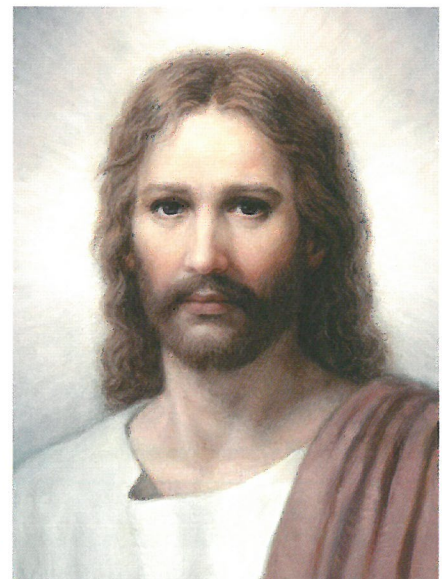
## W trosce o zachowanie nienaruszonego depozytu wiary (43)

### Dzieło Zbawiciela

Chrystus – jako rzeczywisty i prawdziwy człowiek jest naszym Pośrednikiem i Zbawicielem. Nie tylko jako nasz Brat staje z nami w jednym rządzie, lecz jako po prostu nowy człowiek – co już podkreślono w poprzednim odcinku (nr 42), w którym w niepowtarzalny sposób wydarzyło się to, co się wszystkim musiało przydarzyć, gdy stają się ludźmi, gdy z rzeczywistych ludzi mają się stać prawdziwymi ludźmi.

Jako ten nowy człowiek jest On głową nowego pokolenia ludzi, jako przeciwieństwo pierwszego Adama – „przyszłym Adamem” (Rz 5, 14), „Pierworodnym między wielu braćmi”, „podobieństwem” Boga, „na którego podobieństwo wszyscy mają być ukształtowani” (Rz 8, 29), „głowa ciała”, Kościoła, jak jest głową nowego stworzenia. W tej pozycji wyższości, którą zajmuje Syn, jako doskonały człowiek, dokonuje swego dzieła Zbawienia w bezpośredniości, w której znajduje się jako człowiek do człowieka, gdy jako głowa tych wszystkich, którzy wybrani są do tego, poprzez przebaczenie grzechów i nadawanie życia (według Apostoła Pawła – poprzez usprawiedliwienie i uświęcenie) stwarza z nich nowych ludzi i wciela ich do nowego pokolenia ludzi, którego jest głową. (*Kościół starokatolicki...* s. 169)

(cdn.)



Jezus Chrystus  
– Książę Pokoju  
(Lynne Millman-Werdin)

UTAHCOUNTYART.WEEBLY.COM



# W hołdzie cudem Ocalałemu

*Dokończenie ze str. 5*

głodową zostali z niej uwolnieni, dlatego wydalenie to później zostało nazwane mianem „Cudownego Uwolnienia”.

Był to niezwykle wyjątek – droga Henryka nie skończyła się w bunkrze śmierci, w bloku 11, ale prowadziła dalej do innych strasznych miejsc kaźni – do Flossenbürga, stamtąd do Dachau i tam nareszcie 29 kwietnia 1945 roku do powitania najdroższej wolności.

Pamięć o tych wydarzeniach jest niezwykle ważna. Dlatego przekazujemy tę historię potomnym, aby pamięć o tych, którzy w obliczu okrucieństwa pozostali bohaterami, nie zaginęła. To przypomnienie jest naszym obowiązkiem, abyśmy nigdy nie zapomnieli i zawsze szanowali odwagę i solidarność ludzi, którzy stawili czoła największym lękom.

Niech ten heroiczny czyn przypomina nam o sile ludzkiego ducha i o tym, że nawet w najciemniejszych chwilach mogą być bohaterowie.

## Podziękowanie od Rodziny

*(wygłoszone przez Prawnuka Uehonorowanego  
– Pana Adama Marciniaka)*

Człowiek tak długo żyje, jak długo żyje pamięć o nim w naszych sercach.

Dzisiejszy dzień jest świadectwem tego, że pamięć to nie puste słowo, ale wyraz szacunku dla bohaterstwa. Bohaterstwa, które w tym przypadku to człowieczeństwo.

Można być bohaterem i zdobyć medal za wybitne osiągnięcia. Ale jakim medalem można odznaczyć człowieka, który w obliczu tak wielkiego zagrożenia, postanowił poświęcić swoje życie ratując życie swoich towarzyszy niedoli?

W tej nierównej walce „życie za życie” jedynym medalem jest pamięć. Ta tablica jest hołdem dla zwykłego człowieka i dla wielu innych, którzy przeszli gehennę w obozach zagłady. Jest pamiątką dla potomnych, aby zatrzymując się w tym miejscu wspomnieli o tym, że były takie czasy i tacy ludzie, którzy nie ztratili wiary i człowieczeństwa.



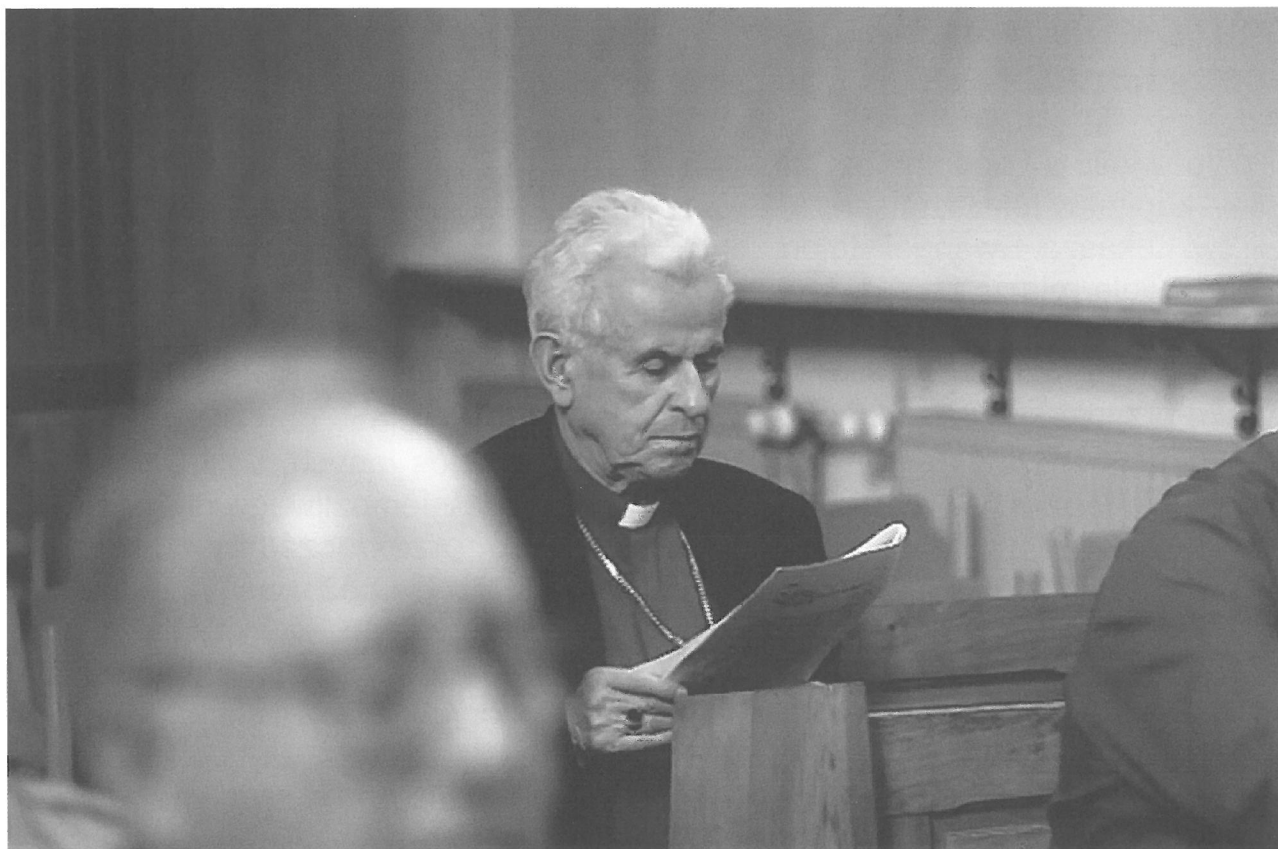
Wspólne pamiątkowe zdjęcie w dniu odsłonięcia tablicy w Kaplicy Męczenników Narodu Polskiego



## Wspomnienie

### W Pierwszą Rocznicę Śmierci Śp. Biskupa Wiktora Wysoczańskiego (27.04.2023)

*Zaciera czas dni, miesiące, zacierać będzie i lata.  
Odeszło życie, zgasła iskra. Nie wróci już do tego świata.*



#### **Nieruchomy Portret**

*Byłeś, lecz już Cię nie ma z nami.  
Poszedłeś ścieżką łez,  
niedokończonych rozmów.  
Zostawiłeś wszystko, by być z aniołami.*

*Udręczone bólem ciało złożyłeś  
jak skorupkę niepotrzebną nikomu.  
Zamknąłeś oczy  
I wyszedłeś bez słów, po kryjomu.*

*Energia życia poszybowała  
w niebiańskie przestworza.  
Dusza dosięgła zenitu  
I trwa w niemym zachwycie,  
bo wielka jest potęga Boża.*

*Tam gdzie jesteś, Bóg jest Tobie przychylny,  
jak obiecał przed laty. Nie może być inny.*

*Fotografia zachowa  
Twój portret nieruchomy  
w złudzeniu zmysłów,  
że jesteś, że na chwilę wyszedłeś z domu.*

*Cień śmierci zabrał Twe słowa.  
ale taśma mówi Twym głosem,  
jakby to niebiosy mówiły od nowa.*

*Tyle możemy dziś zrobić, dziękując Ci,  
że byłeś,  
żyłeś z nami, cierpiałeś, zrobiłeś dla nas,  
aż tyle...*

***Wierzymy całym sercem  
w Twój powrót obiecany  
W Bożym Słowie złożony,  
w Zmartwychwstaniu realnym zastany.***

**Małgorzata Kapińska**



Homilia wygłoszona przez JE Bpa dr. Andrzeja Gontarka Zwierzchnika Kościoła  
Polskokatolickiego w RP w rzymskokatolickiej archikatedrze  
św. Jana Chrzciciela i św. Jana Ewangelisty w Lublinie 22 stycznia 2024 r.

**Ekscelencje Księża Arcybiskupi,  
przewielebni Księża,  
Drodzy w Chrystusie Panu  
Siostry i Bracia!**

Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie – kapitalny tekst zapisany w Ewangelii św. Łukasza. Ewangelista prezentuje nam swoją relację ze spotkania człowieka z Bogiem. Spotkanie jest zawsze okazją do rozmowy. Tak się działo i w tym przypadku. Słyszymy: człowiek zadaje Jezusowi podchwytliwe pytanie. Już samo określenie, że pytanie jest podchwytliwe, daje nam do myślenia: czy było ono spowodowane pragnieniem, aby postawić adresata w kłopotliwym położeniu, sprawić, aby odpowiedź nastęrczyła trudność; czy może pytanie to wynikało z natury człowieka, która w najpełniejszy sposób dała o sobie znać po zmartwychwstaniu Jezusa, gdy człowiek (apostoł Tomasz) nie był w stanie uwierzyć na słowo. Ganimy z jednej strony wątpliwości, jakie rodziły się w sercu apostoła Tomasza, jednak z drugiej strony nazywamy go świętym. W postawie Tomasza zawiera się pragnienie człowieka – wiedzieć, mieć pewność, dotknąć, być przekonanym, że idę we właściwą stronę. Tomasz nie zostawia Jezusowi wyboru – **jeśli nie dotknę, nie uwierzę**. Jezus nie zostawia go w niepewności.

Sięgając do Ewangelii św. Łukasza, czytamy o wątpliwościach innego człowieka: **a kto jest moim bliźnim?** I znów Jezus spieszy człowiekowi z pomocą – i ta pomoc jest adresowana do człowieka z każdego pokolenia. Jezus nie wska-

zuje człowieka z imienia i nazwiska; bliźni to człowiek stworzony na Boże podobieństwo, to człowiek w potrzebie duchowej czy materialnej; świadomy swego człowieczeństwa lub pogubiony w swoim sercu i duchu. Człowiek, który woła o pomoc albo nie podnosi nawet swego wzroku ku innym.

Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie to jedna z częściej przywoływanych przypowieści. Duchowni wypowiedzieli już miliardy słów, aby uwrażliwić człowieka na los innych. Czy Samarytanin zrobił coś niemożliwego dla człowieka, coś, co przekraczałoby ludzkie siły i możliwości? Otóż właśnie, wręcz przeciwnie, zrobił tyle, ile mógł i to w zupełności wystarczyło. Samarytanin – człowiek, który nie cieszył się najlepszą opinią, zostaje przez Jezusa wskazany jako przykład do naśladowania: **idź i ty czyń podobnie**.

Dzisiaj – w piątym dniu Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan – prosimy: **Panie, pomóż nam nieść nadzieję zranionym**. To dzisiejsze modlitewne zawołanie do Boga to swego rodzaju egzamin czy próba bycia człowiekiem o wrażliwym sercu na potrzeby innych – bo każdy dzień jest taką szansą. Dobroć, życzliwość, otwartość, współczucie potrafią czynić cuda. Jezus w przywołanym fragmencie Ewangelii św. Łukasza zachęca, aby pamiętać, że prawdziwym kryterium miłości jest serce człowieka: mamy słuchać i słyszeć; mamy patrzeć i widzieć. Czy po dwóch tysiącach lat chrześcijaństwa dalej możemy stawiać pytanie: **a kto jest moim bliźnim?**



# Nabożeństwo centralne w Parafii Katedralnej pw. Ducha Świętego w Warszawie



# PARAFIA PW. WNIĘBOWSTĄPIENIA PAŃSKIEGO W KRAKOWIE



*Ciąg dalszy na str. 10*



## PARAFIA POLSKOKATOLICKA PW. NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY KRÓLOWEJ POLSKI W STRZYŻEWIE



## PARAFIA POLSKOKATOLICKA PW. ŚWIĘTEJ RODZINY W ŁODZI



## PARAFIA POLSKOKATOLICKA PW. ZMARTWYCHWSTANIA PAŃSKIEGO W BYDGOSZCZY



## Modlitwa dziękczynna po uczestnictwie we Mszy świętej

*Gorąco dziękujemy Ci, o Jezu, za wszystkie łaski Twoje, a szczególnie za ten nieoceniony dar Twojej miłości, za to żeś się nam oddał w Najświętszym Sakramencie, nie zważając na ludzką niewdzięczność, obojętność i oziębłość.*

*Dziękuję Ci za to, że przez tyle wieków ofiarujesz się codziennie na ołtarzach, aby ludzie mogli mieć udział w Twojej Ofierze (Dzięki Ci, o Jezu!).*

*Dziękuję Ci gorąco za to, że jesteś obecny nieustannie w tabernakulum tylu kościołów na świecie.*

*Za to, żeś nas uczynił dziećmi Kościoła katolickiego i przez to wprowadziłeś nas na drogę do wiecznego zbawienia.*

*Za to, że miłosiernie znosisz nasze ułomności i upadki, cierpliwie oczekując szczerzej poprawy i sumiennego życia według zasad chrześcijańskich.*

*Za to, że z Najświętszego Sakramentu spływają na ludzi niezgłębione i niewyczerpane źródła zmiłowania, Bożej nadziei i bratniej miłości, jedności, ofiarnej uczynności, siły, wytrwania i wszelkich łask doczesnych i wiecznych.*

*Za to, że w Boskiej swej mądrości łaskawie zaspokajasz potrzeby naszej parafii i całej naszej diecezji, darzysz wszystkich obfitym błogosławieństwem.*



# Spotkanie Zespołów ds. Dialogu Ekumenicznego Kościoła Polskokatolickiego w RP i Kościoła Rzymskokatolickiego



EPISKOPAT.PL

Od lewej stoją: ks. prof. Paweł Rabczyński, bp Henryk Dąbrowski, bp dr Andrzej Gontarek, bp Antoni Norman, bp dr Adrian Put i ks. dr Mariusz Jagielski

**Pierwsze posiedzenie Komisji Dialogu między Kościołem Polskokatolickim w RP i Kościołem Rzymskokatolickim odbyło się 13 lutego 2024 r. w Centrum Okopowa Caritas Polska w Warszawie.** Ze strony Kościoła Polskokatolickiego w RP dialog prowadzi Zespół ds. Dialogu Teologiczno-Ekumenicznego Kościoła Polskokatolickiego w RP z Kościołem Rzymskokatolickim w Polsce, na którego czele stoi bp dr Andrzej Gontarek Zwierzchnik Kościoła Polskokatolickiego w RP. Do Zespołu należą także bp Antoni Norman, bp Stanisław Bosy, bp Henryk Dąbrowski oraz ks. Adam Bożacki.

Dialog ze strony Kościoła Rzymskokatolickiego prowadzi Zespół ds. Dialogu ze Wspólnotą Kościelną Polskokatolicką. Przewodniczącym Zespołu jest bp dr Adrian Put, a w skład Zespołu wchodzi: ks. prof. Janusz Bujak, ks. dr Mariusz Jagielski oraz ks. prof. Paweł Rabczyński.

Spotkanie rozpoczęło się wspólną modlitwą do Ducha Świętego prosząc o dobre owoce wspólnych rozmów. Następnie wspomniano Osobę Zmarłego śp. bp. Wiktora Wysoczańskiego, dotychczasowego Biskupa Zwierzchnika Kościoła Polskokatolickiego w RP. Biskupi polskokatolicki także wyrazili łączność z pracownikami Caritas Polska, których kole-

żanka lekarka-wolontariuszka została porwana ze szpitala Saint-Michel w miejscowości Dono Manga.

Porządek pierwszego spotkania Zespołów rozpoczynających szóstą już kadencję wspólnych rozmów zawierał wzajemne przedstawienie się członków obu Zespołów. Ważnym punktem rozmów była prezentacja wydarzeń i działań ekumenicznych obu Kościołów. Za nami rok, który obfitował w chwile wyjątkowe. Dla Kościoła Polskokatolickiego był to czas, kiedy smutek przeplatał się z radością i nadzieją. W tamtych dniach nie byliśmy sami – wielka ekumeniczna rodzina towarzyszyła nam i wtedy, gdy byliśmy pogrążeni w żałobie po śmierci Zwierzchnika Kościoła śp. bp. Wiktora Wysoczańskiego, jak również w czasie obrad Synodu Kościoła, święceń biskupich czy naszych Ingresów. Na podkreślenie zasługują również tegoroczne nabożeństwa Tygodnia Modlitw o Jedność Chrześcijan z centralnym nabożeństwem ogólnopolskim w naszej katedrze pw. św. Ducha w Warszawie. W czasie rozmów zarysowano plan działań na najbliższy czas – ks. prof. Paweł Rabczyński będzie miał referat w czasie sympozjum poświęconego bp. Józefowi Padewskiemu w maju tego roku. Gospodarzem kolejnego spotkania jesienią tego roku będzie Kościół Polskokatolicki.



# Dzień Ziemi

Dzień Ziemi to największe międzynarodowe święto ekologiczne, obchodzone 22 kwietnia. Wydarzenie znane jest również pod nazwą Światowy Dzień Ziemi. Ta data ma uświadomić wszystkim, jak ważną kwestią jest ochrona środowiska.

Zdarzeniem, które przyczyniło się do zainicjowania tego święta, była katastrofa ekologiczna ze stycznia 1969 roku, do której doszło u wybrzeża Stanów Zjednoczonych. Według wstępnych szacunków, z uszkodzonej platformy wiertniczej wyciekło do oceanu kilkaset tysięcy galonów ropy, co doprowadziło do śmierci około 10 tysięcy ptaków, delfinów oraz innych morskich zwierząt, a także dewastacji środowiska na wiele lat.

Pierwszy w historii Dzień Ziemi obył się w 1970 roku w Stanach Zjednoczonych, obecnie jest obchodzony w 192 krajach. W Polsce Dzień Ziemi świętujemy od 1990 roku.

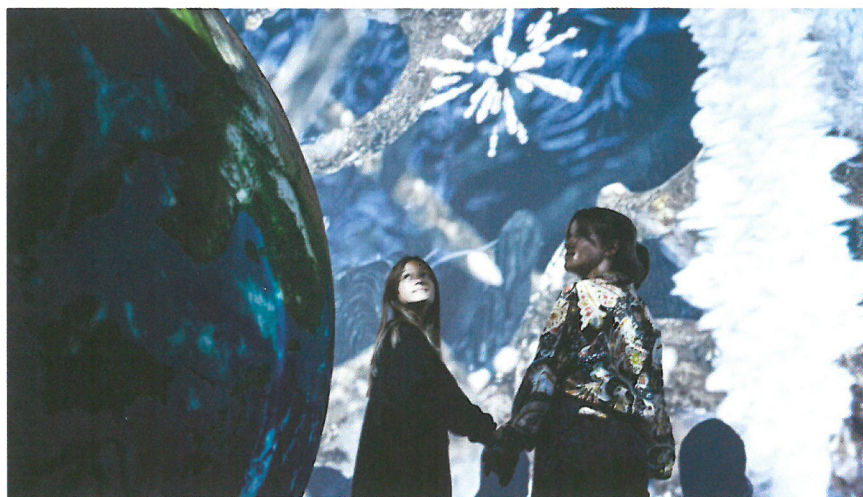
Troska o naszą planetę łączy ludzi na całym świecie. Każdy z nas ma wpływ na dobrostan Ziemi. Celem święta jest promowanie proekologicznych postaw w społeczeństwie, upowszechnianie czystych technologii, budowanie wspólnej odpowiedzialności, uświadamianie ludziom zagrożeń związanych z rozwojem przemysłu, w szczególności przemysłu chemicznego, bo wielkim zagrożeniem dla Ziemi jest stosowanie chemikaliów. To okazja do uświadomienia ludziom, jakie są efekty niszczenia środowiska naturalnego – zanieczyszczenie powietrza, gleby i wody oraz globalne ocieplenie. To okazja do podjęcia dyskusji o zależnościach pomiędzy ochroną środowiska naturalnego a zdrowiem i życiem ludzi.

Z okazji **Dnia Ziemi** co roku w Polsce są organizowane wy-

du nie kupować zbędnych rzeczy, a gdy coś nam się zepsuje, naprawiamy zamiast wyrzucać.

\* \* \*

Obecnie jesteśmy świadkami kryzysu klimatycznego, który stanowi ogromny problem dla całego świata. Konsekwencje



ONET KOBIETA

Dbajmy o Ziemię przez 365 dni w roku

kłady i konferencje dotyczące ochrony środowiska. Szkoły w swym programie mają akcje sprzątania lasów, parków i plaż. Coraz popularniejsze w różnych środowiskach jest wspólne sadzenie drzew.

Mamy tylko jedną planetę i każdy z nas musi troszczyć się o nią codziennie.

W trosce o jej dobro warto wprowadzać rozwiązania, które mają korzystny wpływ dla ekologii. Dobrym pomysłem jest zmiana środka transportu z samochodu na rower lub komunikację miejską, albo poruszanie się pieszo. Warto ograniczyć zużycie wody poprzez zmianę nawyków żywieniowych, np. ograniczenie jedzenia mięsa, którego produkcja pochłania olbrzymie ilości wody. Należy zrezygnować z kupowania produktów w plastikowych opakowaniach – woreczki foliowe rozkładają się ponad 400 lat. Ważne jest, aby w ramach oszczędzania pra-

tego są odczuwalne już dziś, a zdaniem specjalistów sytuacja ta na przestrzeni lat ulegnie znacznemu pogorszeniu. Do najpoważniejszych skutków globalnego ocieplenia należą m.in.:

- coraz częściej występujące susze oraz powodzie,
- ciągły wzrost poziomu wód w morzach i oceanach,
- coraz częściej występujące ekstremalne zjawiska pogodowe, takie jak długotrwałe upały, gwałtowne opady deszczu,
- topnienie lodowców,
- zwiększona częstotliwość i zasięg pożarów w lasach,
- coraz dłuższy okres wegetacyjny flory.



IZOOM

Piękno Ziemi



# Okres dojrzewania, czyli „czas burzy i oporu”

**Nasze dziecko weszło w okres dojrzewania i oto nagle stwierdzamy, że go nie poznajemy. Staje przed nami nastolatek, któremu nastroje zmieniają się z godziny na godzinę, który nas krytykuje, podważa nasze metody wychowawcze oraz wartości. Rozluźniają się nasze dawne więzi, tracimy pewność, że jesteśmy potrzebni. Pojawia się strach o dziecko: „Czy ochronię je przed krzywdą?”, „Czy sobie poradzi?”**

Nastolatki przeżywają wszystko bardzo intensywnie, przy czym ich emocje cechuje duża zmienność. Dla tego okresu charakterystyczna jest duża drażliwość, przekora, wesołość, wstydliwość, skrytość i tajemniczość. Podłożem fizjologicznym przeżywanych uczuć są przemiany w organizmie, zwłaszcza w układzie hormonalnym. Nie bez przyczyny czas dojrzewania nazywany jest „czasem burzy i oporu”.

Kontakty z członkami rodziny znacznie się komplikują. Źródłem tych napięć jest wzrastająca potrzeba samodzielności oraz nadmierny krytycyzm w stosunku do osób dorosłych. Osłabienie więzi z rodziną jest kompensowane bardziej intensywnymi kontaktami z rówieśnikami, co jest procesem zupełnie naturalnym. To, z czym borykają się nastolatki to ogromne pragnienie akceptacji rówieśników, strach przed odrzuceniem, trudności z zaakceptowaniem swojego wyglądu, zmartwienia związane z nauką, podniecenie i zagubienie towarzyszące okresowi dojrzewania.

### Zagubieni rodzice zagubionych nastolatków

Niektórzy rodzice wobec nastolatków są bezwzględnie surowi: narzucają swoją wolę, wymierzają kary za najmniejsze wykroczenie. Inni natomiast bezradnie rozkładają ręce i mówią: „Rób co chcesz”. Obie postawy wykluczają możliwość porozumienia się.

Jednym z podstawowych czynników, dzięki którym dorosły bu-

Porozmawiaj z nim o manipulacji, uzależnianiu i wykorzystywaniu bliskości do niedobrych celów.

**Wygląd.** Dla okresu dojrzewania charakterystyczna jest nadmierna koncentracja na własnym ciele. Pojawiają się wobec niego skrajne uczucia – nadmierny krytycyzm,



NOVAKID

duje pozytywną relację z dorastającym dzieckiem jest rozmowa. Rozmowy dotyczące tzw. trudnych tematów powinny być naturalnym, dostosowanym do wieku dziecka elementem codzienności, a nie jednorazowym wydarzeniem. Należy pamiętać, żeby to był dialog, a nie wykład. Nastolatki muszą mieć przestrzeń do powierzenia swoich myśli i obaw, do podzielenia się wątpliwościami i do zwykłej rozmowy z osobą dorosłą, która nie będzie oceniać i pomoże podjąć decyzję.

**Bliskie relacje.** Rozmawiaj z dzieckiem o różnych uczuciach, których doświadczamy w relacjach z innymi osobami, takich jak miłość, zakochanie, fascynacja i pożądanie. Zwróć uwagę na różne potrzeby emocjonalne, które możemy chcieć zaspokajać w relacjach, takie jak potrzeba bycia ważnym, kochanym, wysłuchanym itd. Wyjaśnij dziecku, że czasami relacje z ludźmi mogą być szkodliwe.

brak akceptacji zmian związanych z dojrzewaniem, koncentracja na budowaniu atrakcyjnego wizerunku. Rozmawiaj z dzieckiem o wzorcach płynących z internetu i mediów, przyglądaj się treściom, które ogląda i bohaterom, których śledzi. Bardzo ważne jest, żeby prostować medialny przekaz i uświadamiać dziecku, że nie ma jednego obowiązującego wzorca urody. Dobrze jest pokazywać dziecku inne sposoby prezentowania siebie i budowania swojej tożsamości.

**Samotność.** Młodzi ludzie coraz częściej doświadczają poczucia samotności. Jeżeli twoje dziecko nie ma przyjaciół, nie spotyka się ze znajomymi, porozmawiaj z nim o tym. Skorzystaj z pomocy pedagoga lub psychologa szkolnego. Przeciwdziałanie samotności jest bardzo ważne, ponieważ bliscy koledzy i przyjaciele w życiu dziecka to jeden z ważniejszych czynników chroniących m.in. przed uwodzeniem online.



# Prima Aprilis

Prima Aprilis to z łaciny po prostu „pierwszy kwietnia”. To dzień, w którym celowo, dla żartu wprowadza się innych w błąd, robi psikusy lub przekazuje nieprawdziwe informacje.

Dzień Prima Aprilis zaczął być popularny w późnym średniowieczu. Prawdopodobnie nawiązuje on do dawnych starożytnych praktyk i ma związek z rzymskim świętem Cerialii, obchodzonym na początku kwietnia na cześć bogini Cereny. Według jednej z legend, kiedy jej córka Prozerpina zbierała narcyze na Polach Elizejskich, została porwana do Hadesu przez Plutona. Wówczas jej matka Cerena, szukając swojej córki, kierowała się echem jej głosu, ale echo ją zwiodło.

Niektórzy historycy i badacze obyczajów wysuwają tezę, jakoby zwodzenia się były dalekim echem średniowiecznych misteriów pasyjnych, w których przedstawiano sceny ciągłego odsyłania Chrystusa od Annasza do Kajfasza.

Na pewno na Prima aprilis zaczęto dowcipkować po 1564 roku, kiedy to Karol IX – władca Francji – przełożył Nowy Rok z 1 kwietnia na 1 stycznia, co nie tylko zmieniło kalendarz, ale także zakłóciło obyczaj wręczania prezentów noworocznych. Dziesięć lat później Kościół zatwierdził tę zmianę wprowadzając kalendarz gregoriański. Jednak z przyzwyczajenia dalej wręczano sobie 1 kwietnia drobne upominki, ale z czasem zamiast prawdziwych zaczęto sobie wręczać bezwartościowe przedmioty o charakterze żartobliwym. Aby mieć jeszcze więcej okazji do śmiechu – zaczęto robić psikusy i kawały.

Do Polski Prima Aprilis zawitał w XVI wieku. W XVII wieku polski poeta Wacław Potocki pisał:

**„Prima Aprilis, albo najpierwszy dzień kwietnia. Do rozmaitych żartów moda staroletnia.”**

\* \* \*

**Kwiecień w naszej strefie klimatycznej jest miesiącem przełomu**, charakteryzujący się tym, że w te dni nieodwracalnie żegnamy zimą i z wielką nadzieją witamy najpiękniejszą z pór roku – wiosnę, która chcąc na stałe zadomowić się, „mocuje się” z zimą, a ta z trudem ustępuje jej miejsca, stąd niezwykła trafność ludowego porzekadła: „Kwiecień plecień, bo przeplata – trochę zimy, trochę lata”.

Kwiecień to miesiąc, „który zdobi ziemię rozkwitającymi

pierwszymi wiosennymi kwiatami, który wywabia przedwcześnie ciepło promieni słonecznych”. Dawniej nazywano go łyżkwiatem, łudzukiwiatem albo nawet zwodzikiwiatem, gdyż te wczesne kwietne bukiety, które przynosi, zwodzą rychłym nadejściem cieplejszych dni. W nazewnictwie ludowym funkcjonowało również określenie brzezień – od brzozy, która w ten czas kwitnąc budzi się do życia. Stąd niekwestionowane stanowisko Aleksandra Brücknera – historyka literatury i kultury polskiej – mówiące o tym, że nazwa miesiąca pochodzi od kwitnących wtedy kwiatów. Dawniej kwiecień był miesiącem kojarzonym z przednówkiem, tj. czasem, gdy kończyły się zapasy żywności z poprzedniego roku, stąd przysłowie: „Przyjdzie kwiecień, ostatki zapasów wymieciem”.

## INNE PRZYSŁOWIA CHARAKTERYZUJĄCE TE DNI:

- Na Św. Franciszka zielenią się łąny i ... wracają bociany.
- Choć już w kwietniu słońko grzeje, nieraz pole śnieg zawieje.
- Deszcze częste w kwietniu wróżą, że owoców będzie dużo.
- Na Świętego Justyna siew się w polu zaczyna.
- Na Świętego Augustyna orka dobrze się poczyna



NATIONAL GEOGRAPHIC



# Przesilenie wiosenne

Przesilenie wiosenne to czas na przełomie marca i kwietnia, kiedy u niektórych pojawia się pogorszenie nastroju, rozdrażnienie i osłabienie. To w dużej mierze wina zmian hormonalnych, jakie zachodzą wraz z wydłużaniem się dnia i wzrostem temperatury za oknem. Za senność, zmęczenie, problemy z koncentracją i marny stan włosów, czyli typowe objawy przesilenia wiosennego, może odpowiadać także niedobór witamin i mikroelementów. Choć współcześnie przednówek nie kojarzy się już z niedożywieniem, to okres zimy, jeśli nie spożywamy odpowiednio dużo warzyw, może doprowadzić do niektórych niedoborów.

Wiosną najczęściej brakuje nam żelaza, magnezu, cynku, potasu oraz silnych przeciwutleniaczy – witamin C i E.

- Aby wróciła nam energia, trzeba zadbać o odpowiednie dotlenienie organizmu. Po wstaniu z łóżka dobrze jest porządnie wywietrzyć mieszkanie. Ale przede wszystkim trzeba zadbać o aktywności na świeżym powietrzu. Rower, hulajnoga, dłuższe spacer z psem, jogging – nie ważne co, ważne, żeby codziennie wyjść z domu i nieco się dotlenić. Trzeba też pamiętać, że największym złodziejem tlenu jest palenie papierosów.
- Zimny strumień wody o poranku nie brzmi może zbyt zachęcająco, jednak naprawdę potrafi zdziałać cuda i dla sa-

mopoczucia, i dla wyglądu. Dzięki niemu krew zaczyna krążyć w szybszym tempie, podnosi się puls i czujemy przyływ energii. Zimna woda bardzo korzystnie wpływa też na wygląd skóry, ponieważ poprawia jej napięcie – skóra staje się bardziej jędrna i sprężysta.



PRZEDSZKOLE LEŚNA KRAINA

- Aby pokonać sezonową niemoc, koniecznie trzeba zwrócić uwagę na odpowiednią dietę. Warto korzystać z pojawiających się nowalijek; zamienić cięższe, zimowe menu na lżejsze, które nie będzie obciążało układu trawiennego. A co naukowcy radzą na poranną ospałość, tak dokuczliwą dla wielu? Odpowiednie śniadanie – najlepsze okazało się śniadanie bogate w złożone węglowodany z niewielką ilością białka. Takie śniadanie sprawdza się jednak tylko u osób zdrowych, których organizm dobrze radzi sobie z glukozą,

czyli bez cukrzycy i insulinooporności. Osoby z insulinoopornością cierpią na senność po posiłkach. U nich sprawdza się m.in. większa ilość białka i zaczynanie posiłku od warzyw. Najgorsze okazało się śniadanie z dużą ilością cukru prostego. Nie pomagało się obudzić i utrzymać czujności.

- Priorytetem powinien być też dla nas odpowiednio długi sen. Dobry sen trwa od 7 do 9 godzin.

Sprzyja mu tryptofan – aminokwas, który reguluje pracę układu nerwowego. Przy jego niedoborach stajemy się mało aktywni, depresyjni i możemy mieć problemy z zasypianiem. Źródłem tryptofanu są ryby, mięso, nabiał, rośliny strączkowe czy banany – warto, by były składnikiem kolacji. Bez dobrego snu gorzej działa nasza odporność, rośnie ryzyko wielu chorób, m.in. cukrzycy, raka czy demencji. Niewyspani mamy gorszy nastrój i wyższe ryzyko nadwagi. Głęboki zdrowy sen na pewno przyspieszy regenerację zmęczonego zimą organizmu.

**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 przyjmuje korespondencję e-mailem i nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Adres internetowy: redakcja@polkat.com.pl  
Skład i druk: Fotoskład.

Nakład: 1250 egz.



# RODZINA – dzieciom

## Gdzie jest ta Wiosna?

– Proszę Pani, gdzie jest ta Wiosna? Ciągle pada i pada... nie możemy spacerować – niecierpliwili się dzieci i ciągle zadawały swojej Pani w przedszkolu to jedno pytanie.

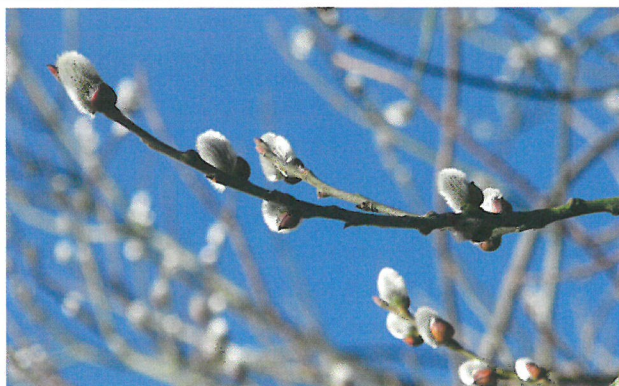
Pani wychowawczyni uspokajała przedszkolaki. Rozumiała, że dzieci tęsknią za słońcem i spacerami. Ale pytanie to usłyszał ulubieniec dziecięcej grupy, turkusowy Miś (dlaczego „turkusowy” – bo tak go dzieci nazwały) i postanowił im pomóc. Przez chwilę zastanawiał się nad tym, jak naprawdę ta Wiosna wygląda, czy jest to piękna pani, a może wesola dziewczynka? Mniejsza z tym – powiedział Turkusowy sam do siebie. Idę na poszukiwanie.

Niezauważony przez nikogo wyszedł cichutko za drzwi i już był w ogrodzie. Zobaczyło go zza chmury złote słonko i wysłało na promieniu złotego buziaka. – Dziękuję, Słoneczko – podziękował Turkusowy. – Proszę, pokaż mi, jak ta Wiosna naprawdę wygląda. – Dobrze – zgodziło się Słoneczko – będę wysyłało swoje promyki tam, gdzie Wiosna już zagościła. Spójrz, Misiu, na tą płaczącą wierzbę. Ona nie płacze za Wiosną, bo już się zieleni, a ta druga wierzba ma na sobie kotki. Ale nie są to kotki „miau, miau”, tylko jej puszyste pączki, z których ludzie tak bardzo się cieszą. Nikt inny, tylko Wiosna tak je stroi.

Słoneczko wysyłało swoje złote promyki to tu, to tam, a Turkusowy radośnie biegał i zaglądał pod każdy kamyczek i listek, zatrzymywał się przy każdej napotkanej trawce. I nagle pod listkiem zobaczył fioletowy kwiatusek, a pod drugim – żółty kwiatek jak słoneczko. Turkusowy widział już takie kwiatki na obrazku w książeczce, którą Pani pokazywała dzieciom. – Witajcie, krokusy! – wykrzyknął Miś.

Turkusowemu znacznie poprawił się humor, bo zrozumiał, że natrafił na ślady Wiosny. – To wcale nie jest żadna pani, tylko to Słoneczko jest tą Wiosną – powiedział do siebie. – Upewnię się tylko, czy mam rację. Tak postanowił miś, kiedy zobaczył wygrzewającego się w wiosennym słońcu jeża. Zwierzątko czyściło swoje igielki i spoglądało z ciekawością w stronę misia. Widząc, że język był zajęty swoim ubrankiem, miś mógł śmiało się do niego zbliżyć, bez obawy, że jeż go pokłuje.

– Przepraszam, Jeżyku, że ci przeszkadzam w twojej toalecie, ale powiedz mi, czy mam rację



REGIEDOM

uważając, że to Słońce jest tą poszukiwaną przez wszystkich Wiosną?

Jeżyk wyciągnął swój czarny nosek do Słońca i roześmiał się głośno. – Mój ty, Turkusiku, Wiosna to pora roku. Po zimie zawsze jest wiosna, a potem jest lato i jesień. I tak jest co roku. A Słoneczko zawsze obserwuje wszelkie zmiany na ziemi i nam pomaga we wszystkim. Ja też lubię Słońce, bo daje mi ciepło i wszystko lepiej widzę. A ty, Misiu, przespałeś zimę w tym przedszkolu i wcale się nie dziwię, że szukasz Wiosny. Ona tu już jest! Przecież Słońce pokazało ci właśnie swoim promieniem, że już przyszła Wiosna i uśmiecha się do ciebie. Zobacz Misiu, Słońce puszcza do ciebie oczko!

Troszkę zawstydzony miś turkusowy, tym że przespał smacznie całą zimę, wrócił do swoich przedszkolaków z wesolą wiadomością, że wiosna już przyszła. Ona po prostu jest, bo taka jest pora roku!

(m.)



OGRODNIANADBRZESNEJ