

NR INDEKSU 374776
PL. ISSN 0137-8287

rodzina

NR 5
(1868)
2019

MIESIĘCZNIK KATOLICKI • MAJ • CENA 2 ZŁ



Miesiąc ofiarowany Maryi

Nabożeństwo majowe jest nam drogą, ponieważ zawsze nam uświadamia, że mamy Matkę.
(Jan Paweł II)

Maj, najpiękniejszy z miesięcy, miesiąc pierwszych kwiatów i świeżej zieleni, kiedy przyroda budzi się do życia, wszystko jest pachnące i w pełni rozkwitu, ten właśnie miesiąc oddaliśmy Matce Bożej – Najświętszej Maryi Pannie. Maryja wyzwala nas od niezliczonych niebezpieczeństw, których sami nie potrafilibyśmy uniknąć. Ona ofiarowuje nam wszystko, co „zachowała w swoim sercu”. W Niej ludzkość znalazła pierwszą oznakę nadziei. Zwracamy się do Niej, kiedy czujemy się zagubieni, kiedy chcemy wyprostować kierunek naszego życia, gdy gaśnie wiara w naszych sercach. Ona jest „pewną nadzieją zbawienia”, która przyświeca pośród trudności życiowych.

Maryja jest Matką naszego Narodu, który od wieków czci Ją jako swoją Królową. Dlatego zasługuje na to, by najpiękniejszy miesiąc w roku Kościół poświęcił właśnie Jej. Od początku maja biją dzwony wzywając nas do gromadzenia się w świątyniach, przy kapliczkach przydrożnych, by w strofach Litanii Loretańskiej wyśpiewać chwałę Maryi. Śpiewamy pieśni, który przywołują uwielbienie, jakie Maryi gotuje świat. Chwałą Ją łąki umajone, góry i doliny zielone, strumyki wielbią Ją mruzeniem, a ptaszęta słodkim kwileniem. W jednej z pieśni wprost śpiewamy o Maryi, że „była cicha i piękna jak wiosna”.

W dzisiejszych czasach, gdy nasza wiara tak często wystawiana jest na próbę różnorodnych pokus, gdy człowieka dosięga zwątpienie, gdy gubi się na ścieżkach życia i tak usilnie poszukuje pomocnej dłoni... z pomocą przycho-

Bóg dokonał „wielkich rzeczy”. W Litanii przyzywamy wstawienictwa Matki Jezusa, oddajemy Jej cześć i kierujemy ku Niej nasze modlitewne prośby.

Litania Loretańska, jeden ze wspaniałych hymnów na cześć Maryi, w którym wysławiane są Jej wielkie cnoty



Kapliczki to świadectwo ciągłości dziejów

dzi Matka Boska. Przez uczestnictwo w majowym Nabożeństwie, jego scenarii i prostocie, można znaleźć odpowiedź na bardzo wiele wątpliwości, odnaleźć i odbudować korzenie swojej wiary, nawiązać szczerą więź z Chrystusem. Nabożeństwo Majowe to spotkanie z Matką Bogą i z Nim samym. To możliwość zawierzenia Jej całej swojej życiowej codzienności, swych trosk i problemów. W Litanii Loretańskiej widzimy Maryję roztropną, wierną, opiekuńczą, macierzyńską, pobożną. Widzimy Maryję, w której

i przywileje, jakimi obdarzył Ją Bóg, powstała w XII wieku, prawdopodobnie we Francji, a zatwierdził ją oficjalnie papież Sykstus V. Nazwę „Loretańska” otrzymała od miejscowości Loreto we Włoszech, gdzie była szczególnie propagowana i odmawiana. Prośba po każdym wezwaniu „Módl się za nami” nadaje tej modlitwie formę kontemplacji, która nie tyle jest oszczędna w słowach, ile raczej ukazuje bogactwo tytułów i przymiotów Matki Najświętszej. W tych wezwaniach Kościół każdemu z nas stawia przed oczy godność człowieczeństwa, macierzyństwa, rodziny i miłości, tak pięknie realizowanej w życiu ziemskim przez Maryję. Mamy Ją nie tylko podziwiać, ale przede wszystkim naśladować. Takie jest zadanie każdego z nas. Chęć odmawiania Litanii bardzo często tłumaczy się tym, że Maryja jest tak blisko każdego z nas. Jest nam Matką i Królową.

NASZA OKŁADKA

Madonna della Rosa – obraz Rafaela Santi, namalowany w latach 1518 – 1520, jedno z ostatnich przedstawień Madonny stworzonych przez Artystę. Obecnie obraz znajduje się w muzeum Prado w Madrycie.

Przechylona głowa i łagodne Oblicze Maryi stały się wzorem przedstawień Madonny, który zyskał dużą popularność w dobie renesansu. Obok wyłania się z mroku postać św. Józefa. Widzimy też małego św. Jana Chrzciciela podającego fragment wstęgi malutkiemu Jezusowi w objęciach Matki. Znajdująca się na dole obrazu róża, z którą związany jest tytuł dzieła, została domalowana później przez samego Autora.

Na okładce prezentujemy cały obraz, a obok – jego fragment, na którym widzimy Najświętszą Maryję Pannę trzymającą w objęciach Dziecię Jezus. To najpiękniejszy przykład miłości Matki i Dziecka, dedykowany Wszystkim Matkom, Mamom i Mamusiom z okazji Ich święta (26 maja) wraz z najlepszymi życzeniami.



Z dawna Polski Tyś Królową...

3 maja przypada uroczystość Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski, głównej patronki naszej Ojczyzny. Data ta nawiązuje do ważnych wydarzeń z historii Polski: obrony Jasnej Góry przed Szwedami w 1655 r., ślubów króla Jana Kazimierza – powierzenia królestwa opiece Matki Bożej, a także uchwalenia Konstytucji 3 Maja.

Uroczystość została ustanowiona po odzyskaniu niepodległości po I wojnie światowej. Oficjalnie święto obchodzone jest od 1923 r. i wyraża wiarę narodu w szczególną opiekę Bożą, jakiej Polacy doświadczali i doświadczają za pośrednictwem Maryi.

Tytuł Królowej Polski ma swoje korzenie w XVII wieku, kiedy to po zwycięstwie odniesionym nad Szwedami i bohaterskiej obronie Jasnej Góry Polacy uznali, iż to zwycięstwo jest zasługą Maryi. Dnia 1 kwietnia 1656 roku król Jan Kazimierz składając koronę i berło przed cudownym obrazem Maryi we Lwowie wypowiedział te sławetne słowa: „Wielka Boga-Człowieka Matko, Najświętsza Dziewico”, przez co „nadał” Maryi tytuł Królowej Polski. Złożył wówczas uroczyste śluby, w których m.in. zobowiązywał się szerzyć cześć Maryi oraz wystarać się w Stolicy Apostolskiej o pozwolenie na obchodzenie Jej święta, jako Królowej Korony Polskiej. Po Mszy świętej, przy wystawionym Najświętszym Sakramencie odśpiewano Litanię do Najświętszej Maryi Panny, a przedstawiciel papieża odśpiewał trzykrotnie, entuzjastycznie powtórzone przez wszystkich obecnych nowe wezwanie: „Królowo Korony Polskiej, módl się za nami”.

Choć ślubowanie Jana Kazimierza odbyło się przed obrazem Matki Bożej Łaskawej we Lwowie, to jednak zdecydowano, że najlepszym obrazem Królowej Polski będzie wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej. 8 września 1717 r. nastąpiło szczególne związanie kultu Maryi Królowej Korony Polskiej z Jasną Górą, kiedy to dokonano koronacji jasnogórskiego obrazu. Obrzęd koronacji papieskimi koronami Klemensa XI przypominał koronację królów Polski, w rzeczy samej dopełniał ślubowanie króla Jana

ko patronka naszego narodu. Przyzwyczajaliśmy się właśnie w duchu historii przeżywać to święto, dziękując za wstawiennictwo i opiekę, jakich przez wiele lat doświadczał pol-



Obraz Matki Boskiej Częstochowskiej

Kazimierza. Decyzją Stolicy Apostolskiej, po raz pierwszy poza Rzymem, pozwolono na koronację papieskimi diademami i używanie tytułu Królowej Korony Polskiej, a po odzyskaniu niepodległości przez Polskę, zatwierdzono tytuł: Najświętsza Maryja Panna patronka Polski. Biskupi prosili o datę 3 maja (uchwalenie Konstytucji 1791 r.), chcąc podkreślić nierozzerwalność tych dwóch zdarzeń.

Uroczystość Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski przypomina nam ważną prawdę o tym, że od wieków Maryja postrzegana była ja-

ski naród. Liturgia Godzin podkreśla narodowy charakter tego święta. Najwymowniejszym tego potwierdzeniem staje się przytoczenie słów ślubów Jana Kazimierza, który oddał pod opiekę Maryi naród polski.

Również i dziś powierzamy się opiece Tej, która stała się dla nas opoką: „Boże, Ty dałeś narodowi polskiemu w Najświętszej Maryi Panie przedziwną pomoc i obronę, spraw łaskawie, aby za wstawiennictwem naszej Matki i Królowej religia nieustannie cieszyła się wolnością, a ojczyzna rozwijała się w pokój”.

Perłowy Jubileusz Parafii Polskokatolickiej pw. Św. Barbary w Krzykawie-Małobądzu

W roku 2018 Parafia Polskokatolicka pw. Św. Barbary w Krzykawie-Małobądzu obchodziła perłowy jubileusz 30-lecia erygowania. Na obchody składały się uroczystości, takie jak *Dożynki* i *Barbórka*, a wśród nich szereg niezwykłych i podniosłych wydarzeń.

Dokładnie 23 lutego 1988 roku Parafia Polskokatolicka w Krzykawie-Małobądzu została powołana do życia dekretem Ordynariusza Diecezji Krakowsko-Częstochowskiej Biskupa Jerzego Szotmillera. Już w 1981 roku poświęcono fundamenty i dolną część kościoła, a 26 września 1982 roku – nowo powstałą świątynię.

Pierwszym proboszczem parafii był od 1988r. Ks. Jerzy Białas, który pełnił tę funkcję do 17 kwietnia 2001 r. Od roku 2001 proboszczem parafii jest Ks. Tadeusz Budacz. Do parafii należą wierni z Krzykawy, Krzykawki, Małobądzka, Ujkowa Nowego, Kuźniczki Nowej, Krza, Podlipia, a także z Bolesławia, Olkusza, Sławkowa i Dąbrowy Górniczej. Przy parafii prężnie działa Rada Parafialna, Chór Parafialny i *Schola* Dziewczęca.

Parafia prowadzi działalność charytatywną. W okresie Adwentu i Wielkiego Postu organizowana jest pomoc dla rodzin najbardziej potrzebujących (zbiórka żywności i środków czystości). Organizuje też zbiórki na potrzebujące dzieci i wspiera WOŚP.

Tradycją parafii jest obchodzone corocznie 15 sierpnia święto plonów – *Dożynki*, które wprowadził Ks. inf. Tadeusz Gotówka, oraz *Barbórka* z racji święta patronalnego parafii i tradycyjnego święta górniczego obchodzonego 4 grudnia.

W tym wyjątkowym roku dla parafii – jubileuszowym, jak również dla kraju – stulecie Odzyskania Niepodległości przez Polskę, uroczystości dożynkowe przybrały

stochowskiej Ks. Antoni Norman, który wraz z głównym inicjatorem obchodów Ks. proboszczem Tadeuszem Budaczem, zaznaczył, że *święto plonów jest szczególnym*



Uroczysta jubileuszowa Msza święta

bardzo podnosiły i niezwykle charakter.

15 sierpnia, w dniu święta Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, czczonej jako Matka Boża Zielna, a zarazem w rocznicę *Cudu nad Wisłą*, w Dzień Wojska Polskiego, w Roku Ducha Świętego – kapłani wraz z wiernymi i zaproszonymi Gośćmi przemaszzerowali w barwnym korowodzie dożynkowym z Dworku w Krzykawce do kościoła. Zgromadzili się w świątyni, aby dziękować Bogu za plony ziemi i wszystkie jej dary; za plody sadów, ogrodów i przydomowych ogródków, urodzaj, za brak klęsk żywiołowych. *Dożynki* to również dziękczynienie za cały rok szczęśliwej pracy i wykonywanych obowiązków w miejscu, w którym Bóg postawił każdego z nas.

Liturgii przewodniczył Administrator Diecezji Krakowsko-Czę-

czasem podziękowań Bogu i ludziom za dar chleba, za to, co otrzymaliśmy dzięki Bożej hojności i pracy rąk ludzkich. Dożynki z tradycyjnymi elementami: Mszą św., korowodem dożynkowym, wieńcami, są również świadectwem pielęgnowania polskiego dziedzictwa narodowego, dziedzictwa w tej parafii.

Urząd starostów i gospodarzy *Dożynek* pełnili p. Agnieszka Barnach z Krzykawki i p. Ireneusz Myjaka z Podlipia. Zgromadzonych przywitał proboszcz Ks. Tadeusz Budacz, a wśród zaproszonych gości znaleźli się: delegat Zwierzchnika Kościoła Polskokatolickiego w RP Bpa prof. zw. dr. hab. Wiktor Wysoczański – Ks. kanclerz inf. Marian Madziar, Administrator Diecezji Wrocławskiej Ks. inf. Stanisław Bosa ze Szczecina, Ks. dziekan Adam Bożacki ze Stargar-

du Szczecińskiego, Księża z Diecezji i Śląskiego Dekanatu, jak również delegat Arcybiskupa Rzymskokatolickiego Wiktora Skworca – Metropolity Górnośląskiego ds. Ekumenizmu oraz Przewodniczący Komisji Ekumenicznej i Dialogu Międzyreligijnego w Katowicach – Ks. dr Adam Palion, przedstawiciele Kościołów Chrześcijańskich: Ks. dr Adam Malina-Prezes Synodu Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, Przewodniczący Śląskiego Oddziału Polskiej Rady Ekumenicznej Bp Marian Niemiec, z Kościoła Zielonoświątkowego Prezes Chrześcijańskiego Stowarzyszenia Dobroczynnego w Kluczach, Pastor Daniel Wołkiewicz oraz Pastor Paul Haenze i Małżonki Pastorów, z Kościoła Chrześcijan Baptystów, Prezbyter I Zboru w Katowicach Jerzy Rogaczewski. Po raz pierwszy w uroczystościach brali udział Starsi Bracia w Wierze z Wyznaniowych Gmin Żydowskich z Krakowa i Katowic, z Przewodniczącym Tadeuszem Jakubowiczem z Krakowa i Szał Szuałem Grabcem na czele oraz Goście z Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Żydów w Polsce w Krakowie. Przedstawiciele Wyznania Mojżeszowego obiecali pomoc przy renowacji Cmentarza Żydowskiego.

Oprócz duchownych w nabożeństwie wzięli udział m.in. p. poseł Lidia Gądek, dyrektor biura poselskiego p. Tomasz Bargieł, władze Powiatu Olkuskiego z członkami Zarządu Starostwa Powiatu Olkuskiego p. Ryszardem Januszkiem i p. Barbarą Rzońcą, przedstawiciele Miasta Dąbrowa Górnicza, których reprezentował Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej w Dąbrowie Górniczej p. Marek Węgrzynowicz oraz Przedstawiciele Pałacu Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej, władze Gminy Bolesław, Bukowno i gmin ościennych na czele z ich Burmistrzami i Wójtami, ich Zastępcami oraz Sekretarzami i Skarbnikami, Sołtysi i Rady Sołectkie, Podolski Regiment Odprzodowy i Małopolska Chorągiew Husarska, Bracia Górniczy i Straż-

cy z gminy Bolesław, Bukowno, z Kuźniczki Nowej, terenów Zielonych Dąbrowy Górniczej z pocztami sztandarowymi, Koła Gospodyń Wiejskich z gminy Bolesław, Kuźniczki Nowej, Terenów Zielonych Dąbrowy Górniczej, z gmin ościennych oraz ze Strzyżowic, na czele z ich przewodniczącymi.

Pozdrowienia przekazali: Starosta Olkuski p. Paweł Piasny i Wicestarosta p. Jan Orkisz, Burmistrz Wolbromia i Radny Sejmiku Małopolskiego Sekretarz Gminy Bukowno p. Marcin Cockiewicz.

Ponadto pozdrowienia przekazał również Zwierzchnik naszego Kościoła Bp prof. zw. dr hab. Wiktor Wysoczański. Pismo zostało odczytane przez Księdza kanclerza inf. Mariana Madziara. Ksiądz Biskup napisał między innymi: „Moje serce pała radością, gdy widzę Wasz trud i zaangażowanie dla dobra naszego Świętego Kościoła Polskokatolickiego. Przez 30 lat istnienia Waszej Parafii trwa nie tylko dbałość o kościół jako budynek, ale też o Kościół duchowy, który jest zbudowany z żywych kamieni, czyli z ludzkich serc, których spoiwem jest miłość. Właśnie takim Kościołem wszyscy jesteśmy.

Serdecznie, w duchu ekumenizmu pozdrawiam wszystkich Braci i Siostry z Kościoła Rzymskokatolickiego i wszystkich

Kościółów Chrześcijańskich zgromadzonych na dzisiejszej uroczystości.

Przepelnia mnie ogromna radość, że ten jubileusz stał się okazją do wspólnego spotkania w myśl słów Pana Kościoła Jezusa Chrystusa – „Aby wszyscy byli jedno...”

Niech Matka Boża Wniebowzięta, której uroczystość obchodzimy w dniu dzisiejszym, otacza płaszczem macierzyńskiej opieki Waszą Parafię i wszystkich mieszkańców Powiatu Olkuskiego, Powiatu Dąbrowa Górnicza i bolesławskiej Gminy. Niech chroni od wszelkiego zła, a u Syna Swego Jezusa Chrystusa wyprasza dla Was wszelkie łaski i błogosławieństwo na każdy dzień Waszego życia.

Wszystkich Uczestników tej podwójnej wspaniałej uroczystości serdecznie pozdrawiam i z serca błogosławie!

Pani Konsul Honorowy Włoch w Krakowie, Katarzyna Likuś, przekazując wszystkim Zebranyim pozdrowienia, wyraziła swą wdzięczność za pamięć podczas tej uroczystości o Płk. Fr. Nullo. Również Zastępca Ambasadora Włoch z Warszawy p. Roberto Neccia napisał: *W tym ważnym dniu uroczystości i modlitwy, w któ-*

cd. na str. 6



Świętowano tradycyjne Dożynki

rzym wspomina się szlachetną i bohaterską postać Pułkownika Francesca Nullo, mężnego włoskiego patrioty i żołnierza, który poległ na ziemi polskiej dowodząc oddziałem ochotników z „Legionu Garibaldiiego”, walczących o sprawę polską, i który jest symbolem historycznych korzeni przyjaźni między Włochami i Polską, pragnę przekazać pozdrowienia od Ambasady Włoch wszystkim Uczestnikom dzisiejszych uroczystości.

Dożynkowym zwyczajem parafii jest dzielenie się chlebem wypieczonym z tegorocznego zboża. Zgromadzonych częstowali wypiekami starostowie, księża i panie z KGW.

Po Mszy św. odbył się festyn dożynkowy w ogrodzie przy plebani. Rozpoczął się koncertem Orkiestry ZGH Bolesław, a następnie wystąpiły Koła Gospodyń Wiejskich oraz Strzyżowiczanie. Przy stoiskach KGW można było skosztować wielu smakołyków. Dodatkową kulinarną atrakcją były pieczone ziemniaki. Pozostałe stoiska oferowały wyroby pszczelarskie, ręcznie wykonaną biżuterię, pomiar ciśnienia, pomiar cukru i innych parametrów życiowych, działało też doradztwo rolnicze.

Podczas festynu zbierano środki pieniężne na ratowanie wzroku bliźniaków Kacperka i Filipka.

Dzieci korzystały z dmuchanych zjeżdżalni, malowania twarzy i straganów zaopatrzonych w watę cukrową i zabawki. Gwiazdą wieczoru była kapela góralska *Howerna*. Do wspólnej zabawy zapraszał zespół *Vest*.

Warto tu dodać, że główne uroczystości dożynkowe poprzedziły dwa ważne wydarzenia: poranny kadysz na Cmentarzu Żydowskim, który odmówili przedstawiciele Gminy Żydowskiej. Modlitwie towarzyszył koncert skrzypcowy w wykonaniu p. Anny Gęgotek.



Dożynkowym zwyczajem jest dzielenie się chlebem wypieczonym z tegorocznego zboża

Kolejnym ważnym punktem obchodów jubileuszowych była *Barbórka* połączona z *Derbami Artystycznymi*.

Podczas obchodów, które trwały 4 dni, odbyły się Prymicje Ks. Bartosza Normana, prezentacja prac artystów – malarzy z Międzyregionalnego Programu Derby Artystyczne oraz wystawa Ikon p. Ingi Marczyńskiej pn. *Modlitwa na desce pisana*. Zwieńczeniem uroczystości był koncert Chanukowy w wykonaniu p. Magdy Brudzińskiej wraz z zespołem

Happening artystyczny „Inspiracje w sztuce” odbył się w ra-

mach obchodów barbórkowych i zakończenia perłowego jubileuszu 30-lecia erygowania parafii w Krzykawie-Małobądzu.

Perłowy jubileusz parafii pokazuje, że można integrować wyznawców różnych wyznań nie tylko na płaszczyźnie duchowej, ale również jednoczyć i wzbogacać społeczeństwo w tradycję urozmaiconą domieszką innej kultury.

Bóg zapłać Proboszczowi Ks. Tadeuszowi Budaczowi za inicjatywę, chęć do działania i zaangażowanie w realizację zamierzonych celów.

Monika Sienkiewicz

Jezus ukazuje się Uczniom

Zdążyli tuż przed zamknięciem bram wrócić do Jerozolimy. Zapadł wieczór. Gdy znaleźli się w domu Bar Nabuaha, lewity, gospodarz już u progu przywitał ich radosną wiadomością: – Jeszua ben Josef żyje!

– Wiemy o tym! – zawołali i wpadli na dziedziniec. Wbiegli na dach po wyszczerbionych schodach i zapukali do drzwi. Weszli do izby oświetlonej dwiema lampkami oliwnymi. Apostołowie siedzieli na ziemi:

– Widzieliśmy żywego Jeszua ben Josefa! – krzyknął Halfi.

– A myśmy z Nim razem szli! Mówili! Siedzieli przy jednym stole! – krzyknął Baruch. – Widzieliśmy, jak łamał chleb! – Halfi rozkrzyżował ręce. – Słuchajcie, bracia! Jeszua ben Josef jest Mesjaszem! Mesjaszem zapowiedzianym przez święte Zwoje! Ja także widziałem żywego Rabbiego, a świadectwo moje złożyłem przed obliczem dziesięciu apostołów!

Powstało wielkie zamieszanie. Wszyscy naraz mówili, krzyczeli, pytali. Kefas opowiadał Halfiemu o swoim spotkaniu z Rabbim na dziedzińcu. Baruch opowiadał apostołom o spotkaniu z Rabbim na drodze do Emaus i o świętej przygodzie w domu Halfiego, a ponieważ apostołowie wyrażali swój zachwyt dla dzieła Pańskiego za pomocą burzy okrzyków, zdawało się, że Wieczernik lada chwila pęknie od nagromadzonych w nim ludzkich wzruszeń i gwałtowności. Mimo powszechnej radości, nie wszyscy byli jednego zdania o charakterze objawień. Apostołowie twierdzili, że Jeszua ben Josef zmartwychwstał duchem. Inni krzyczeli: Wierzymy, że to był żywy Rabbi, ale nie wierzymy, że był w żywym ciele! Duch jest duchem, a ciało jest ciałem! Rabbi zmartwychwstał, ciało zabrał Elohim, a duch się objawił! Wybuchł zażarty spór.

– Czyście dotknęli ciała Rabbiego? – spytał Theom Bliźniak

– Przecież słyszałeś Theomie – odpowiedział mu Kefas – że nie pozwolili się dotknąć Mariamne z Magdali, więc jak miałem dotykać Jego ręki, Jego nóg, Jego szat? Bałem się. Ale oddech Jego czułem na moich policzkach.

– Nas nie obchodzi, czy się bałeś, czy się nie bałeś. Chcemy wiedzieć, czy stwierdziłeś i jak stwierdziłeś Jego cielesną obecność. Powiedz nam, na czym opierasz swoje twierdzenie?

Oni swoje, a Kefas swoje: – A ja wam mówię, że nie był duchem, ale był w żywym ciele.

Po krótkiej rozprawie doszli do wniosku, że jednak zmartwychwstanie ciałem i poza ciałem, nie jest jednym i tym samym. I nagle...

Ujrzeli Jezusa stojącego na środku izby.

– Pokój wam – rzekł i usiadł na ziemi, na rogoży.

Patrzyli na Niego szklanymi oczami. Bali się poruszyć. Bali się krzyczeć. Bali się mówić, a nawet od-



dychać. Bali się ruchem głowy lub ręki zwrócić na siebie Jego uwagę. Pierwszym odruchem była myśl o ucieczce... Jezus widząc ich przerażenie, rzekł:

– Nie bójcie się. Dlaczego się lękacie? Dlaczego wątpliwości powstają w waszych sercach? Oglądajcie Moje ręce i stopy. To Ja jestem.

Ich oczy spojrzały na przebite nadgarstki Jezusa, na Jego oblicze, na codzienną tunikę – czy to ta sama, którą miał na sobie w dniu ukrzyżowania? Na Jego sandały o wytartych podeszwach – czy to te same? Byli coraz bardziej przekonani o cielesnej prawdzie tego, co widzą, ale nie na tyle, by mogli uwierzyć w nią bez zastrzeżeń, ufnie, w pełni. A może widzą ducha Rabbiego, a nie Jego samego w Jego żywym ciele? Wtedy Jezus powiedział:

– Dotknijcie Mnie i przekonajcie się. Duch nie ma ciała i kości, a Moje ciało, jak widzicie, jest z żywego ciała, a Moje kości są z żywych kości. I wyciągnął do nich ręce. Widząc jednak ich trwogę i niedowierzanie, spytał:

– Czy macie coś do jedzenia?

Położyli przed Nim pieczoną rybę i plaster miodu, a On podniósł rybę, przełamał ją i jadł, zapraszając także ich do jedzenia. Wreszcie przemogli lęk i zaczęli powolutku jeść. Aż wreszcie oczyszczeni z wszelkich wątpliwości zaśpiewali pieśń cherubów, pełniących straż na Arce Przymierza: Święty, Święty, Święty, Jahwe Zastępów, cała ziemia pełna jest Jego chwały!

Jezus usłyszawszy tę pieśń, wyciągnął przed siebie ręce i rzekł mocnym głosem:

– Pokój wam. Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. Tym, którym odpuszczacie grzechy, będą odpuszczone, a tym, którym zatrzymacie, są zatrzymane. Weźmijcie Ducha Świętego.

Poculi na sobie gwałtowny podmuch wiatru, jakby tysiąc skrzydlatych żywiołów poderwało się do lotu. Rabbi podniósł się i wyszedł przez zamknięte drzwi.

Fragment książki Romana Brandstaettera: *Jezus z Nazarethu*, IW PAX, Warszawa 1979, s. 474 – 477

Refael Santi i jego piękne Madonny

Rafaël Santi – wspaniały malarz i architekt włoski, najmłodszy z „wielkiej Trójki” (Michał Anioł Buonarroti, Leonardo da Vinci, Rafaël Santi) dojrzałego światowego renesansu, urodził się 6 kwietnia 1483 r. w Urbino, a zmarł (na atak febry) 6 kwietnia 1520 r. w Rzymie, w wieku 37 lat. Daty jego urodzin i śmierci były szczególne, bowiem obie wypadły w Wielki Piątek, co poniekąd przyczyniło się do uznania go za boskiego artystę. Pochowany został zgodnie z życzeniem w rzymskim Panteonie. Epitafium wyryte na grobowcu brzmi: *Tu spoczywa Rafaël. Bałem się tego, co niezgłębione, pokonałem zwyciężajnie, wielkim równy, tylko śmiertelne zmarło ze mną.* Figurę Madonny nad grobem Rafaëla wyrzeźbił Lorenzo Lotti (Lorenzetto), 1490 – 1541.

Panteon to majestatyczna świątynia, jeden z najlepiej zachowanych zabytków starożytności w Europie, który wziął nazwę od greckich słów *pan* – wszystko i *theol* – bogowie, wzniesiony na polecenie cesarza Hadriana (118 – 125 r. po Chrystusie), ku czci rzymskich bóstw i zaadaptowany na początku VII wieku na kościół chrześcijański pw. Santa Maria ad Martyres – Najświętszej Maryi od Męczenników.

Znajdują się tu grobowce królów włoskich oraz znanych mistrzów sztuki, architektury i nauki. Dodajmy, że tu znajduje się też grobowiec Marii Skłodowskiej-Curie.

Do najbardziej znanych i najcenniejszych dzieł malarskich Rafaëla w dziejach sztuki europejskiej – należy niewątpliwie **Madonna Sykstyńska**. Obraz został namalowany w latach 1513 – 1514. Znane są również takie jego obrazy, jak: *Zasłubiny Maryi i Józefa*, *Madonna ze szczygłem*, *Madonna della Rosa* i wiele innych przedstawień Najświętszej Maryi Panny oraz osób świeckich.

Madonna Sykstyńska

– dzieło Rafaëla o wymiarach 265 x 196 cm, datowane na lata 1513 – 1514, powstało jako obraz ołtarzowy. Zamówienie na ten obraz w 1512 r. otrzymał Rafaël od papieża Juliusza II. Miał on zawisnąć w benedyktyńskim klasztorze San Sisto w Piacenzy jako część nastawy ołtarzowej. Po śmierci papieża Juliusza II, który zmarł w 1513 r., najprawdopodobniej ob-



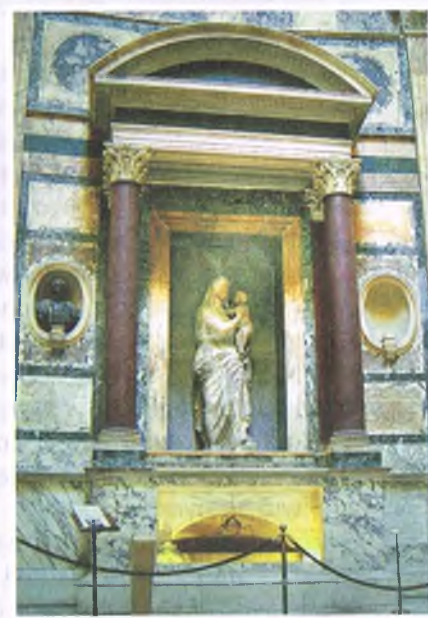
Madonna Sykstyńska – obraz Rafaëla

raz ten miał być umieszczony koło tumbi papieża Juliusza II, na co może wskazywać treść i forma obrazu. Św. Sykstus był bowiem patronem rodziny Della Rovere, z której pochodził papież Ju-

cd. na str. 10



Panteon w Rzymie



Grob Rafaëla w Panteonie

Leonardo da Vinci

W 500. lecie śmierci

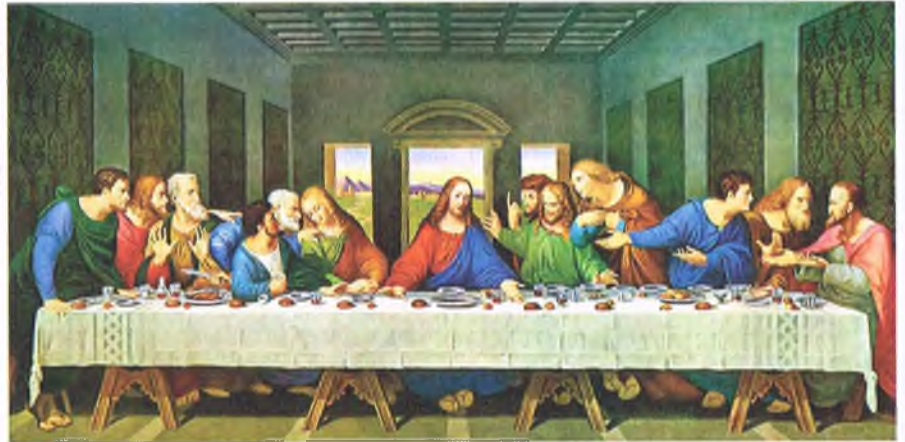
Cały świat obchodzi Rok Leonardo da Vinci w 500-lecie śmierci geniusza (ur. 15 kwietnia 1452 r., zm. 2 maja 1519 r.). Był on prawdziwym człowiekiem renesansu. Poza malarstwem zajmował się architekturą, filozofią, muzyką, pisaniem, matematyką, anatomią, rzeźbiarstwem. Uchodził za genialnego wynalazcę. Wiele z wymyślonych przez niego urządzeń do tej pory zachwyca inżynierów.

Początek obchodom dała Florencja. W Galerii Uffizi w styczniu można było oglądać „Codex Leicester” – studium Leonarda o ruchu wody, blasku księżyca i planecie Ziemi, zilustrowanej licznymi

szkicami. Właścicielem kolekcji jest Bill Gates (kupił go w 1994 r. za 30,8 mln dol.). Podróżujący tropem Leonarda da Vinci nie pomijną Mediolanu, słynącego z „Ostat-

niej wieczerzy” w refektarzu przy bazylice Santa Maria delle Grazie i „Portretu muzyka” w Pinacoteca Ambrosiana. 2 maja, dokładnie w rocznicę śmierci artysty, ponownie otwarta zostanie Sala delle Asse na Zamku Sforzów z odrestaurowaną imponującą de-

cd. na str. 10



„Ostatnia wieczerza”, Leonardo da Vinci, Mediolan

Michał Anioł – artysta wszechstronny

Michelangelo Buonarroti uznawany jest za jednego z najwybitniejszych artystów wszechczasów. „Nie przekroczywszy dwudziestu lat dokładnie wiedział, co jest jego powołaniem” – napisał jeden z biografów mistrza renesansu.

Żył 89 lat w epoce, w której każdy rok należałoby liczyć podwójnie. Urodził się 6 marca 1475 r. w pobliżu Florencji, w Caprese. Od najwcześniejszych lat zdradzał niepospolity talent do rysunku, co w ówczesnych czasach nie należało do rzadkości. Rafael, Leonardo da Vinci, Donatello, Brunelleschi, Verrocchio, Botticelli – trudno byłoby przedstawić wszystkich mistrzów włoskiego Odrodzenia.

Rzeźbiarz, malarz, architekt, poeta. Kiedy miał 12 lat, związał się z pracownią artystyczną we Florencji. Bardzo szybko zyskał sobie uznanie i to tak duże, że zamieszkał w pałacu wpływowego rodu Medyceuszów. Miał tam swój własny pokój, dostawał też pensję – 5 dukatów dziennie.

Największe dzieła

Michał Anioł opuścił Florencję w 1496 r., udał się do Rzymu, cztery lata później ukazało się jego mistrzowskie arcydzieło, „Pieta”. – Ktokolwiek był w Bazylice św. Piotra w Rzymie, świątyni nieroz-

łącznie związanej z jego imieniem, komukolwiek dane było oglądanie tej rzeźby w oryginale, wie, że odebrać się od niej nie sposób, że więzi ona na długo myśl, wzrok i uczucia, a wspomnienie jej prze-

cd. na str. 10



Freski Michała Anioła na sklepieniu Kaplicy Sykstyńskiej, Watykan

Rafael

liusz II. I rzeczywiście obraz tam przebywał przez 250 lat. Zakupił go w latach 50. XVIII w. elektor saski i król Polski August II Mocny i przywiózł do Drezna. Ekspozowany jest w Galerii Starych Mistrzów w Dreźnie. Jako cieka-

wostkę można tu dodać, że twarzą Najświętszej Maryi Panny namalowanej przez artystę „użyczyła” bliska sercu Rafaela modelka, Margeritte.

Na przestrzeni nieba widzimy na obrazie Najświętszą Maryję Pannę z Dzieciątkiem Jezus. Adorują Maryi i Jezusowi papież Juliusz II pod postacią św. Sykstusa oraz św. Barbara – patronka umierających. Całość została

obramowana upiętymi z boków obrazu zasłonami, co sprawia wrażenie teatralności, bowiem Madonna ukazująca światu Swego Syna wyłania się zza kurtyny. U dołu płótna Rafael namalował dwóch anielskich widzów tego niezwykłego wydarzenia, jakie rozgrywa się na obrazie: dwa anioły, o dziecięcych buziach, jakby opierające się o ramę obrazu.

Leonardo

koracją Leonarda o motywach roślinnych.

Jednym z najbardziej oczekiwanych wydarzeń poświęconych tej rocznicy była wystawa w paryskim Luwrze (24.01 – 24.02. br.), który szczyli się aż pięcioma płótnami mistrza renesansu z 15 zachowanych. Przede wszystkim tajemniczą „Mona Lisą”, ale także „Madonną wśród skał”, „Świętą Anną Samotrzecią”, „Św. Janem” oraz kobiecym portretem „La belle ferronnière”. Znalazł się na niej także wizerunek Chrystusa Zbawiciela świata „Salvator Mundi”, aukcyjna sensacja 2017 r., gdy został zakupiony w nowojorskim Christie’s za 450 mln dol. i trafił do Luwru w Abu Zabi, stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

W Londynie Queen’s Gallery w pałacu Buckingham, chlubiąca się największą kolekcją rysunków Leonarda, uczci rocznicę wystawą ponad dwustu z nich (24.05-13.09). Ujawniają one różnorodność zainteresowań artysty: malarstwem, rzeźbą, architekturą, anatomią, inżynierią, kartografią, geologią, botaniką.

* * *

„Ostatnia wieczerza” zostanie odrestaurowana, dzięki czemu dzieło to zachowa się przez dalszych 500 lat – zapowiedziano w Mediolanie w kwietniu 2017 r. Projektowi gruntownej konserwacji nadano hasło: „Wieczerza, której nie można stracić”. To delikatne dzieło w ciągu minionych pięciu wieków przeszło wiele prac konserwatorskich, ostatnio takie wielkie prace zakończyły się w 1999 r. Malowidło, ukończone w 1498 r., przetrwało alianckie bombardowa-

nia w czasie drugiej wojny światowej dzięki temu, że było zasłonięte workami z piaskiem. Stan dzieła stale się pogarsza, na co wpływ ma głównie drobny pył, zawieszony w powietrzu. Nowe prace konserwatorskie nazwano „ekologicznymi”, gdyż dzięki nim będzie można wpompować codziennie do refektarza 10 tysięcy metrów sześciennych czystego powietrza, czyli trzy razy więcej niż obecnie. Każdego dnia fresk ogląda około 1300 osób. Aby go zobaczyć, trzeba zarezerwować miejsce, często z dużym wyprzedzeniem. Zakończenie konserwacji przewidziane jest na 2019 r.

W polskich zbiorach znajduje się jeden z najpiękniejszych portretów na świecie „Dama z gronostajem” Leonarda da Vinci. Jest on własnością Muzeum Narodowego w Krakowie (od 29 grudnia 2016 r.).

Michał Anioł

chowuje się przez całe życie – czytamy w biografii.

Wiosną 1501 r. artysta powrócił do Florencji. Przystąpił wówczas do pracy nad kolejną słynną rzeźbą – posągami Dawida. Ta cudowna rzeźba, pełna siły i napięcia stanęła po długich sporach na Piazza dei Signori, przed pałacem Vecchio. Zdaniem niektórych rzeźbić nie jest trudno, wystarczy tylko z bryły marmuru odrzucać to, co niepotrzebne. Michał Anioł był arcymistrzem odrzucania tego, co niepotrzebne w swoich pracach rzeźbiarskich,

malarskich, architektonicznych, poetyckich.

Wybitny artysta, ale niełatwy w kontaktach z innymi ludźmi. Kronikarze pisali, że Michał Anioł nie miał daru zjednywania sobie przyjaciół. – Brzydki, ze złamanym w młodości nosem, nikłej postury, chorowity, wybuchowy, opętany wyłącznie swoją sztuką zrażał sobie wszystkich, także możnych mecenasów. Ale tworzył arcydzieła. Nieodścignionym pozostaje plafon w Kaplicy Sykstyńskiej. Jego malowanie zajęło artyście cztery lata, ukończył je w 1512 r. Pokrył malowidłami powierzchnię 500 m kw., z tego większość,

leżąc na wysokich rusztowaniach. „Kto nie widział Kaplicy Sykstyńskiej, ten nie może mieć pojęcia, do czego zdolny jest tylko jeden człowiek, Michał Anioł” – napisał niemiecki poeta Johann Wolfgang Goethe.

W roku 1520 artysta rozpoczął pracę nad kolejnym wielkim dziełem swego życia – kaplicą Medyceuszów we florenckim kościele San Lorenzo. Budował ją 14 lat. Jego dzieło ukończył Giorgio Vasari w 1557 r.

Michał Anioł czuł wstręt do błahostek związanych ze światowym życiem, ale umiał kochać i pięknie pisał o miłości. Zmarł w Rzymie, 18 lutego 1564 r.

W 228. rocznicę

Był rok 1791. Sejm Czteroletni po burzliwej debacie 3 maja przyjął przez akklamację Ustawę Rządową, która przeszła do historii jako Konstytucja 3 Maja. Była drugą na świecie i pierwszą w Europie ustawą regulującą organizację władz państwowych, prawa i obowiązki obywateli.

Konstytucja 3 Maja

Ustawa Rządowa była ukoronowaniem panowania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Jej korzenie są jednak znacznie głębsze. Już od początku XVIII w., na skutek całkowitego upadku Rzeczypospolitej, w Polsce powstawały rozmaite idee głębokich reform. Oświeceniowi pisarze polityczni, tacy jak Stanisław Dunin-Karwicki, Jan Stanisław Jabłonowski, Stanisław Leszczyński i Stanisław Konarski, krytykowali w swoich dziełach ustrój oparty na zasadzie *liberum veto* i słabości władzy wykonawczej oraz proponowali nowe sposoby sprawowania rządów w Rzeczypospolitej. „Naród polski w ostatnim stadium upadku” – tak pisał w 1763 r. *Monitor*, jedno z najbardziej wpływowych czasopism politycznych obozu reformatorskiego. Wprawdzie po siedemnastowiecznych wojnach zapanował względny spokój, nie traciliśmy terytorium, wszystko jakoś funkcjonowało, ale w praktyce uzależniliśmy się

od Rosji, która stała się naszym możliwym protektorem.

Autorami Konstytucji byli król Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki i Hugo Kołłątaj. Podczas obrad nie obeszło się bez przeszkód. Wielu posłów, pracujących na zlecenie państw ościennych (Rosji, Prus czy Austrii), sprzeciwiało się powołaniu ustawy zasadniczej. Okazja nadarzyła się 3 maja 1791 r., kiedy to wielu przeciwników Konstytucji nie powróciło jeszcze z wielkanocnego urlopu. Po siedmiogodzinnych obradach Sejm zatwierdził Konstytucję, a król Stanisław August Poniatowski ją podpisał. Twórcy Konstytucji określili ją jako ostatnią *wołę i testament gnącej Ojczyzny*.

Konstytucja zmieniła ustrój państwa na monarchię dziedziczną, ograniczyła znacząco demokrację szlachecką, odbierając prawo głosu i decyzji w sprawach państwa szlachcie nieposiadającej ziemi (gołocie), wprowadziła

polityczne zrównanie mieszczan i szlachty oraz stawiała chłopów pod ochroną państwa, w ten sposób łagodząc nadużycia pańszczyzny. Konstytucja formalnie zniosła *liberum veto*. W tym samym czasie przetłumaczono Konstytucję na język litewski.

Konstytucja 3 maja przetrwała zaledwie czternaście miesięcy. Prawa, które wprowadzała do zdeklarowanej przez przywileje Rzeczypospolitej, były nie do zaakceptowania przez warstwę magnacką. To oni obok szlachty zagrodowej stracili najwięcej. Z dniem, kiedy tzw. gołota została odsunięta od władzy państwowej, magnateria, często na zlecenie agentów pruskich czy rosyjskich, nie mogła kupczyć ustawami, czy zgłaszać *liberum veto* ustami przekupionych posłów. W dniu 27 kwietnia 1792 r. w Petersburgu zawiązała się konfederacja, nazwana później targowicką. Należeli do niej Szczęsny Potocki, Ksawery Branicki i Seweryn Rzewuski. Na ich „prośbę” połączone siły targowiczów 20 tysięcy i armii rosyjskiej w liczbie 97 tysięcy wkroczyły do Polski. Król zdołał wystawić tylko 37-tysięczną armię składającą się z rekrutów. Mimo kilku wygranych bitew, kiedy wojska rosyjskie dotarły pod Warszawę, król zdecydował się na kapitulację i przyłączenie do targowiczów. Armia polska poszła w rozsypkę, a sen o wolności umarł na kolejny wiek.

„Konstytucja 3 Maja 1791 roku”, mal. Jan Matejko, 1891 r., Zamek Królewski w Warszawie



Twórca polskiej opery narodowej

W maju 2019 r. mija 200. rocznica urodzin Stanisława Moniuszki, jednego z najbardziej polskich kompozytorów. Przynajmniej do niego również Białorusini, a na upartego mogliby też Węgrzy i Ormianie, bo właśnie z węgiersko-ormiańskiej rodziny wywodziła się jego matka. Bez wątplenia jednak Moniuszkowie czuli się Polakami. Ojciec kompozytora, Czesław, pochodzący z rodziny szlacheckiej o patriotycznych tradycjach, uczestniczył w kampanii napoleońskiej.

Dworek w Ubielu koło Mińska, gdzie urodził się Stanisław Moniuszko (05.05.2019), od dawna nie istnieje. Są za to ruiny pobliskiego pałacu w Śmiłowiczach, który przez pewien czas należał do rodziny Moniuszków i stał się ponoć inspiracją do „Strasznego dworu” – tam właśnie na wieży był kurant, który trafił z czasem do słynnej opery.

Do historii Stanisław Moniuszko przeszedł jako ojciec polskiej opery narodowej, obok Wojciecha Bogusławskiego – ojca sceny narodowej. Tworzył ku pokrzepieniu serc Polaków zniewolonych przez zaborców. W latach poprzedzających wybuch powstania styczniowego i bezpośrednio po nim, wbrew trudnym warunkom społecznym i politycznym, powstały jego najśłynniejsze dzieła – opery „Halca” i „Straszny dwór”.

Inspirację dla muzyki Moniuszki stanowiła kultura ludowa. Geniusz kompozytora polegał na umiejętności połączenia polskiego folkloru z elementami opery europejskiej (włoskiej, francuskiej i niemieckiej). Istotną rolę w operach Moniuszki odgrywają chóry, np. górali, oraz elementy polskich tańców narodowych. Wprowadzenie libretta w języku polskim i rodzimej tematyki pozwalało przybliżyć i lepiej zrozumieć sztukę operową.

Jednym z najlepiej znanych zbiorów jego drobnych utworów



Stanisław Moniuszko

jest cykl dwunastu „Śpiewników domowych” zawierających pieśni do słów poetów polskich (m.in. Teofila Lenartowicza, Adama Mickiewicza, Wincentego Pola, Stefana Witwickiego i innych), a także obcych (w tłu-

maczeniu polskim) oraz do słów twórców ludowych. Dzięki niemu polskie pieśni pisane na różne okazje zaczęły rozbrzmiewać w polskich salonach, a następnie trafiły pod strzechy. Utwory wpisywały się w kanon XIX-wiecznego wychowania patriotycznego.

Moniuszko pisał też muzykę religijną, pieśni i opracowania pieśni na organy, chcąc by „muzyka i śpiew wykonywane w kościołach miały wyższy poziom, pogłębiając tym samym duchowe przeżycia wiernych”.

Stanisław Moniuszko to wielki kompozytor, bez Jego geniuszu nie byłoby polskiej opery narodowej. Stawiamy go na piedestale pośród innych polskich kompozytorów, takich jak Fryderyk Chopin, Henryk Wieniawski, Ignacy Jan Paderewski oraz Karol Szymanowski.

Stanisław Moniuszko zmarł w Warszawie 4 czerwca 1872 r. na atak serca. Pochowany został na Cmentarzu Powązkowskim. Jego pogrzeb stał się manifestacją narodową.



Ubiel – miejsce urodzenia Stanisława Moniuszki

26 maja – Dzień Matki

Mateńki nasze, drogie kochane, tak licznie tu przybyłyście, i wasze twarze często stroskane słodkim uśmiechem rozjaśniałyście. Dziś słońko jasno wam świeci, zieleń piękniejsza, wonniejsze kwiatki. Dziś mocniej biją serduszka dzieci, bo dziś jest najmiłszy – „Dzień Matki”.

Dzień Matki to święto, które przywędrowało do Europy ze Stanów Zjednoczonych. Obchody zapoczątkowała Annie Marie Jarvis w 1908 r., która zorganizowała wtedy po raz pierwszy nabożeństwo na cześć swojej zmarłej mamy. Namawiała, by jak największa liczba osób w ten dzień również uczciła swoje żyjące i zmarłe mamy. W ciągu kilku kolejnych lat zwyczaj obchodzenia tego dnia przyjęło całe jej rodzinne miasto – Filadelfia, a wkrótce cały stan. W 1914 r. Dzień Matki oficjalnie zapisał się w kalendarzu dorocznych uroczystości Stanów Zjednoczonych, gdy Kongres ustanowił go jako święto państwowe.

Mothering Sunday. Tradycji obchodzenia Dnia Matki dopatrywać się można również w starym angielskim zwyczaju uroczystego obchodzenia niedziel, które

spędzano w domach matek. Zapoczątkowana już w XVI w. tradycja przetrwała przez niemal 400 lat pod nazwą „Mothering Sunday”. W XVIII w. ustaliła się jedna data, na którą przypadała ta uroczystość, a była nią czwarta niedziela Wielkiego Postu.

Do Polski obchody Dnia Matki przywędrowały ze Stanów Zjednoczonych. Po raz pierwszy oficjalne świętowanie przypadło na 1923 r. W Krakowie zorganizowany został niewielki piknik na cześć matek uczniów męskiego gimnazjum. W kolejnych latach powtórzył go szereg szkół w mieście, a wkrótce cała Polska przyjęła zwyczaj obchodzenia tego wyjątkowego dnia.

Z okazji Dnia Matki wiele przedszkoli i szkół organizuje uroczyste obchody. Akademie i przedstawienia przygotowywane przez

dzieci zostawiają w pamięci mam niezapomniane wspomnienia.

*Daję Ci Mamo bukiet kwiatów
Pelen chabrów i maków.
Daję Ci koszyk mojej miłości,
Daję Ci worek mojej wdzięczności.
W woreczku znajdziesz też szczęście
i zdrowie,
A najważniejsze na samym dole
A na samym dole jest moje serce
Które ozdobisz miłości wieńcem.
Kocham Cię Mamo najmocniej
na świecie,
I jestem Ci wdzięczna nad życie
Gdy jest mi smutno ocierasz mi łzy
I przepraszam, że czasem sprawiam
Ci kłopoty.
Skladam Ci dziś życzenia:
Zdrowia, szczęścia, powodzenia.
(Aleksandra Kossakowska)*

*Kiedy byłam malusienka,
Ty nosiłaś mnie na rękach.
Chociaż nocy nie przespałaś,
Przytulaaś, kołysaaś....
Ja ci dzisiaj w tej podzięce,
Bukiet kwiatów dam na ręce.
Jutro też Ci dam, tak samo,
Bo cię kocham Droga Mamo!
(Jolanta Wybieralska)*



Aktywność fizyczna seniorów

33 proc. seniorów ocenia swój stan zdrowia jako zły lub bardzo zły i zmaga się średnio z trzema chorobami przewlekłymi. Co czwarty senior walczy z otyłością. Samopoczucie i ogólną sprawność u osób po sześćdziesiątce może poprawić większa dawka codziennego ruchu. Tymczasem 60 proc. osób, które nie ćwiczą, to seniorzy. Bezruch uznany został przez Światową Organizację Zdrowia za czwartą przyczynę śmiertelności na świecie, czytamy w Rz. z 26.02.19.

Aż 38 proc. Polaków nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, nawet raz w miesiącu, włączając w to spacer czy dojazd rowerem np. do pracy. W grupie nieaktywnych Polaków aż 59 proc. stanowią emeryci i renciści. Tymczasem siedzący tryb życia ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w wykonywaniu codziennych czynności. Bezruch prowadzi do spadku wydolności fizycznej, upośledzając pracę układu krążenia, układu oddechowego czy układu ruchu. Najczęstszą zewnętrzną przyczyną zgonów wśród osób starszych są upadki. Co drugi polski senior przewraca się przynajmniej raz w roku. Co czwarty taki upadek kończy się złamaniem. Brak aktywności fizycznej jest przyczyną 9 proc. przedwczesnych zgonów na całym świecie.

Regularna aktywność fizyczna poprawia koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie, wspiera prawidłową pracę zmysłu równowagi. Ruch ma także pozytywny wpływ na prawidłową mineralizację i wytrzymałość kości. Osoby, które podejmowały regularną aktywność fizyczną od najmłodszych lat, mają większą szansę na ograniczenie procesu osteoporozy i ryzyka złamań w późniejszym wieku.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca seniorom podejmowanie aktywności fizycznej składającej się z trzech elementów: ćwiczeń

centrację. Niski poziom ruchu lub bezruch związany jest z wyższym ryzykiem wystąpienia i trudniejszym przebiegiem chorób typowych dla wieku starszego, takich jak demencja czy Alzheimer. Regularny wysiłek fizyczny zwiększa stężenie waż-



wytrzymałościowych (dwa, trzy razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut), ćwiczeń siłowych (dwa razy w tygodniu po 20 minut) i codziennych ćwiczeń rozciągających przez 10-15 minut. Wynikają z tego wielorakie korzyści. Przede wszystkim aktywność fizyczna może spowalniać procesy degeneracyjne w organizmie w obrębie motoryczności. Hamuje zmniejszanie się masy tkanki mięśniowej i tkanki kostnej. Przeciwdziała spadkowi wydolności tlenowej, powoduje lepsze dotlenienie komórek poprzez poprawę ukrwienia, lepsze zaopatrzenie w substancje odżywcze, a także wspomaga procesy oczyszczania organizmu z toksyn i wspiera metabolizm.

Aktywność fizyczna ma także pozytywny wpływ na procesy myślowe, pamięć, zdolność przetwarzania informacji i kon-

nych neuroprzekaźników, których wzrost poprawia pamięć, koncentrację, zdolności przyswajania nowych informacji i pozytywnie wpływa na produkcję i regenerację neuronów w mózgu.

Aktywność fizyczna stanowi istotny składnik zdrowia psychicznego. W jednym z badań już po niecałych dwóch tygodniach regularnego, codziennego marszu uzyskano istotne zmniejszenie objawów depresji u osób chorych. Najlepsze wyniki przynosi wysiłek fizyczny aerobowy ok. 30 – 45 min. podejmowany regularnie. Można zacząć od spacerów, nordic walking, biegni lub rowerów stacjonarnych. Każdy rodzaj ruchu jest bodźcem dla organizmu. Z badań wynika, że ćwiczenia fizyczne oddziałują na osoby z depresją równie skutecznie co terapia lekowa.

Orszak Trzech Króli w Parafii Polskokatolickiej

Dzień Objawienia Pańskiego, zwany Świętem Trzech Króli jest istotnym punktem w kalendarzu liturgicznym, gdyż należy do jednych z pierwszych świąt, które ustanowił Kościół. W ten dzień wspominamy Mędrców ze Wschodu: Kacpra, Melchiora i Baltazara, którzy wyruszyli do Betlejem, by pokłonić się Nowo Narodzonemu Jezusowi.

Orszak Trzech Króli to największe uliczne jasełka na świecie, nawiązujące tak do chrześcijańskiej tradycji, jak i polskiej obrzędowości. Dlatego Parafia Polskokatolicka przy współpracy z Fundacją Orszaku Trzech Króli z Warszawy, z Harcerzami 1 Szczepu ZHP Ziemi Mikstackiej im. Powstańców Wielkopolskich oraz parafianami zorganizowała w naszej okolicy Trzeci Orszak Trzech Króli.

Pomysłodawcą był proboszcz parafii ksiądz inf. Julian Kopiński. Hasło przewodnie tegorocznego orszaku brzmiało: **Odnów Oblicze Ziemi**. Po Mszy św. w strzyżewskiej świątyni wyruszyliśmy do Kotłowa w barwnym orszaku za Gwiazdą Betlejemską i Trzema Królami na koniach, harcerzami z pochodniami, prowadzonym przez Straż Pożarną ze Strzyżewa. Każdy uczestnik orszaku otrzymał koronę i śpiewnik. Wierni nieśli również kolorowe sztandary, które otrzymaliśmy z fundacji.

Głównymi postaciami w pochodzie byli właśnie Kacper, Melchior i Baltazar, którym to-



warzyszyły przebrane w piękne stroje dzieci. Na całej trasie orszaku rozbrzmiewały kolędy w wykonaniu uczestników. Pogoda była zimowa, ale to właśnie taka sceneria podkreślała wyjątkowy nastrój.

W orszaku wzięli udział mieszkańcy okolicznych miejscowości w różnym wieku, ale głównie rodziny z dziećmi i zaproszeni goście m.in. Wójt Gminy Sieroszewice p. **Anatol Piaskowski**, Przewodniczący Rady Miasta i Gminy Mikstat p. **Łukasz Dybul**, Dyrektor Szkoły Podstawowej w Biskupicach Zabarycznych

p. **Maciej Kamiński**, Sołtys wsi Biskupice Zabaryczne p. **Tomasz Skoczylas** oraz Sołtys wsi Strzyżew p. **Bernadeta Biała**.

Po dotarciu orszaku na plac przykościelny w Kotłowie uczestnicy mogli podziwiać jasełka w wykonaniu dzieci ze Szkoły Podstawowej w Biskupicach Zabarycznych przygotowane przez p. **Jolantę Grzesiak**. Następnie wszyscy wzięli udział we wspólnym biesiadowaniu przy ognisku i śpiewaniu kolęd.

Dla wszystkich dzieci przygotowano słodkie upominki.

Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie i udział, za pomoc w przygotowaniach do Orszaku. Dziękujemy serdecznie dzieciom, rodzicom, każdemu, który z uśmiechem na twarzy kroczył, by oddać pokłon Świętej Rodzinie – Jezusowi, Maryi i Józefowi. Zapraszamy za rok do barwnej inscenizacji przeżyć Święta Trzech Króli.

Maj wziął już w posiadanie świat wokół nas – wszędzie zielono, drzewa i kwiaty kwitną. Cieszymy się słońcem i ciepłem. A tu niespodzianka! Wracamy myślą do grudniowych dni, zimnych, ale jakże ciepłych w naszych sercach. Przeczytajmy:

Koncert Kolęd i Pastorałek w Strzyżewskiej Świątyni



Nasi mali Artyści wraz ze swoim Duszpasterzem i Opiekunami

Czas wokół Świąt Bożego Narodzenia sprzyja podniosłemu nastrojowi. Jest to okres, kiedy w wielu polskich domach, ale także w wielu miejscach całego świata, grane są i śpiewane kolędy. W ten nastrój doskonale wpisuje się koncert „Kolęd i Pastorałek”, który odbył się 28 grudnia

w kościele filialnym Parafii Polskokatolickiej w Strzyżewie.

Kościół rozbrzmiewał najpiękniejszymi polskimi kolędami i pastorałkami w wykonaniu dzieci z naszej parafii. Oprócz śpiewu dzieci zaprezentowały również wersje instrumentalne kolęd na skrzypcach i pianinie.

Koncert dostarczył nam niezwykłych przeżyć oraz wielu emocji i wzruszeń. Artyści zostali nagrodzeni gromkimi brawami. Na zakończenie proboszcz parafii ksiądz infułat Julian Kopiński serdecznie podziękował artystom i publiczności za przybycie.