

rodzina

NR 3
(1878)
2020

MIESIĘCZNIK KATOLICKI • MARZEC • CENA 2 ZŁ



AVE MARIA

*Ave Maria gratia plena,
Dominus Tecum...*

Wszystkie korony świata złożę
u Twoich stóp
Barwy złotego lata zbiorę w woal
Twych głów
Maryjo, Matko Najświętsza

*Ave Maria, gratia plena,
Dominus Tecum...*

Najświętsza Panno, Panienko
w promieniach Monstrancji
Syna jaśniejesz
Wierzę i wiem na pewno
że jesteś, jak dawniej istniejesz
To serce Twoje maleńkie
przyjęło wielkość kosmosu
Anielskie zwiastowanie
zawirowało Twym losem

*Ave Maria, gratia plena,
Dominus Tecum...*

W pokorze przyjąłeś służbę
Wybraną przez Boga dla Syna
Wierna jak nikt na świecie
Ty jedna – tak bardzo Jedyna.

*Ave Maria, gratia plena,
Dominus Tecum...*

Tuliłaś w ramionach Synka
Dorastał w miłości Matczynej
Och, Matko, Maryjo łaskawa
Twój Anioł zwiastował Tobie Jedynej

*Ave Maria, gratia plena.
Dominus Tecum,
Benedicta Tu in mulieribus,
et benedictus fructus ventris
Tui, Jesus.(...)*

„Bądź pozdrowiona, pełna łaski...”

Temat zwiastowania zaczerpnięty jest z *Ewangelii według świętego Łukasza* (1, 26-38). Zgodnie z relacją Ewangelisty Bóg posłał archanioła Gabriela do Nazaretu, do Marii, Panny poślubionej Józefowi. Archanioł powitał Ją słowami, które znamy z modlitwy: „Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą, błogosławiona jesteś między niewiastami”, a następnie oznajmił Jej, iż pocznie i urodzi Syna, któremu ma nadać imię Jezus i który będzie nazywany Synem Najwyższego.

Gabriel to imię jednego z najpotężniejszych aniołów. Jest on specjalnym posłańcem Boga w zapowiadaniu niezwykłych wydarzeń zbawczych. Po raz pierwszy spotykamy go w *Księdze Daniela*, w której podczas niewoli babilońskiej przepowiada przyjście Mesjasza (Dn 8,15). Po raz drugi pojawia się dopiero w Nowym Testamencie. Według *Ewangelii św. Łukasza*, Gabriel był posłany do Zachariasza, aby zwiastować narodziny Jana Chrzciciela (Łk 1,11-20), a sześć miesięcy później do Maryi. Nie bez powodu tę wyjątkową misję Bóg powierzył Gabrielowi, którego imię tłumaczy się jako „Bóg jest moją siłą”, gdyż z pewnością Najwyższy musiał obdarzyć kruchością z natury istotę ludzką wielką siłą, by poczuła się zdolna do takiego poświęcenia.

Gabriel pozdrawia Maryję, wzywając do radości (to znaczy dosłownie greckie „*chafre*”), nazywa „Pełną łaski”, a później wypowiada formułę: „Pan jest z Tobą”, która pojawia się zwykle w Piśmie Świętym, gdy człowiek ma wykonać jakieś szczególnie trudne zadanie i zapewnia się go o specjalnej pomocy Bożej. Maryja otrzymuje w chwili zwiastowania najwznioślejsze, ale i najtrudniejsze zadanie w całej historii ludzkości.



Zwiastowanie, 1426, *Fra Angelico*

Ma dać światu Zbawiciela. „Pan będzie z Nią” w zupełnie niezwykły sposób. Przez dziewięć miesięcy będzie w Jej łonie rozwijał się jako dziecko. W dialogu utrwalonym przez św. Łukasza widać pomiędzy wierszami ogromną pokorę tego potężnego anioła wobec Maryi. Odpowiada na Jej pytanie, zwraca się do Niej z wielkim szacunkiem i wyraźnie uznaje Jej niezwykłość.

Próbie wyobrażenia i uczczenia Zwiastowania widzimy też w modlitwach i to tych codziennych. Jeszcze całkiem niedawno wierni trzy razy dziennie odkładali swe zajęcia, aby kontemplerować tajemnicę wcielenia w modlitwie *Anioł Pański*, zaczynającej się od słów: *Angelus Domini nuntiavit Mariae et concepit de Spiritu Santo*, (*Anioł Pański zwiastował Pannie Maryi i poczęła z Ducha Świętego*). Historia modlitwy „Anioł Pański” sięga średniowiecza, kiedy to biciem dzwonów wyznaczano trzy pory dnia: rano, południe i wieczór.

Słowa Gabriela skierowane do Maryi i przytoczone w Ewan-

gelii św. Łukasza: *Zdrowaś Maryjo, łaskiś Pełna*, stały się najczęściej powtarzaniem fragmentem Biblii: a tym samym Gabriel stał się najczęściej cytowanym aniołem na świecie. Najwięcej jednak przyczyniła się do tego praktyka odmawiania różańca świętego. W upowszechnionej postaci *Pozdrowienia anielskiego* przypominamy pierwsze zdanie dialogu, jaki anioł Gabriel przeprowadził z Maryją przy okazji Zwiastowania, wzbogacone o dodatek pochodzący z pozdrowienia Maryi przez Elżbietę i dołączoną później przez papieża Piusa V prośbę o modlitwę. (Oprac. na podst. strony internet. *Stacja7*).



Nazaret, Bazylika Zwiastowania Pańskiego

Post, modlitwa, jałmużna

Wielki Post to czas przygotowania do Świąt Wielkanocnych. To czas nawrócenia, w którym powinniśmy rozpoznać, kim właściwie jesteśmy i jakie są nasze relacje z Bogiem. Aby pojednać się z Bogiem, należy najpierw pojednać się ze sobą. Jako drogę do naszego nawrócenia Kościół wskazuje uczynki pokutne, którymi są: modlitwa, post i jałmużna. Uczynki te wyznaczają wewnętrzną postawę człowieka wobec Boga, samego siebie i drugiego. Ważne jest, aby te trzy filary nawrócenia stosować równocześnie, stanowią one bowiem całość.

Pierwszym obszarem jest modlitwa. Właściwa modlitwa to znacznie więcej niż odmawianie tradycyjnego pacierza w określonych porach dnia. Jej skuteczność zaś wcale nie zależy od ilości odmawianych pacierzy. Chodzi o to, aby modlitwa prowadziła rzeczywiście do najważniejszego, do spotkania z Bogiem. Prawdziwa modlitwa jest dialogiem, rozmową. Nie może być monologiem, zarzucaniem Pana Boga słowami, ale w otwartości serca słuchaniem Boga. „Mów Panie, bo sługa Twój słucha”. Prawdziwa modlitwa jest przede wszystkim uczeniem się otwartości wobec Boga, wejściem w Jego obecność. W takiej postawie Bóg staje się dla nas Kimś bliskim, Kto nas kocha, Kto mnie kocha. Doświadczam Jego dobroci i życzliwości, miłosierdzia i przebaczenia – bo kto może mi przebaczyć, jeśli ja sam sobie nieraz nie potrafię przebaczyć? Na modlitwie doświadczam przed Bogiem wyzwolenia. Pytam, kim jestem i poznaję, kim jestem.

Drugi uczynek pokutny to post. Postem nazywamy praktykę wyrzekania się. Odwieczną słabością człowieka jest sprowadzanie postu wyłącznie do wyrzeczeń zewnętrznych, do czynów, które nie dosięgają głębi ludzkiego serca. Tymczasem istota postu polega na takim wyrzeczeniu, któremu towarzyszy wewnętrzne nawrócenie i duchowa przemiana.



Chodzi bowiem nie tylko o to, by sobie czegoś odmówić, ale także o to, by innego człowieka czymś obdarzyć, darować krzywdy, pojednać się z nim. Poszcząc pokutujemy i składamy dziękczynienie za popełnione grzechy. Przyjmując postawę pokory i ufności chcemy całkowicie poddać się woli Bożej. Poprzez post uświadamiamy sobie nasze najgłębsze potrzeby. Poprzez post uświadamiamy sobie głód Boga. Odkrywamy w ten sposób prawdę o człowieku w ogóle, kim on jest, ale też każdy uświadamia sobie prawdę o sobie samym, kim jest wobec Boga.

Wstrzeźliwość od pokarmów w okresie Wielkiego Postu uległa wielkiej zmianie. Obecnie jesteśmy zobowiązani do zachowania ścisłego postu tylko w dwu dniach – w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Jesteśmy zachęceni do poszczenia w cza-

sie całego Wielkiego Postu, ale jest to jedynie zachęta (a nie nakaz), która wynika z doświadczenia duszpasterskiego. Nie wszyscy jednakowo znoszą długi post. Jako istotne czynniki należy brać pod uwagę: zdrowie, wiek, rodzaj wykonywanej pracy.

Modlitwa i post kierują człowieka „do wewnątrz”, budują go i przygotowują na spotkanie z Bogiem.

Trzecią praktyką wielkopostną jest jałmużna, która kieruje człowieka „na zewnątrz”, na potrzeby drugiego człowieka. Jałmużna to dzielenie się tym, co jest moim bogactwem, wartością. Czas, zdolności, dobre słowo, pieniądze, rzeczy materialne, pomoc innym – to wszystko może pomóc mi uwolnić się z pułapki egoizmu. „Będiesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”, mówi drugie przykazanie (Mt 22, 36-39). Człowiek nie może nie dzielić się bogactwem Boga, jakie nosi w sobie. Jest to istota miłości, udzielać się, pomnażać dobro. Owocna jałmużna musi być szczerym i bezinteresownym darem serca. Jałmużna nie z tego, co nam zbywa, ale z tego, co ma dla nas największą wartość.

Krótką historia Polsko Narodowej „Spójni”

(tekst zaczerpnięty z „ALBUMU Sześćdziesiątej Rocznicy Polskiego Narodowego Katolickiego Kościoła 1897 – 1957”)

„Wyznawcy P.N.K. Kościoła byli początkowo ubezpieczeni w kilku organizacjach bratniej pomocy. Kiedy jednak organizacje te, opanowane duchem (...) nietolerancji, poczęły szykanować, a nawet prześladować swych członków, należących do Polskiego Narodowego Katolickiego Kościoła – wyłoniła się myśl zorganizowania własnej organizacji bratniej pomocy.

Z inicjatywy Ś.p. Ks. Biskupa Franciszka Hodura, energicznie przystąpiono do realizowania tej myśli. 24 lutego 1908 roku odbyło się pierwsze zebranie. 8 września rozpoczęto ubezpieczanie członków, a 29 grudnia tego samego roku użytkano czarter.

Polsko Narodowa „Spójnia” rozpoczęła swą działalność. Na początku liczyła tylko 134 członków, ubezpieczonych na sumę 53,600 dolarów, a zasoby jej w dniu rozpoczęcia ubezpieczenia członków wynosiły 191,22 dolarów.

Pomimo licznych początkowych trudności, a zwłaszcza straszenia, że członkowie „Spójni” wkrótce stracą swe pieniądze, ponieważ taka organizacja bratniej pomocy musi upaść, Polsko Narodowa „Spójnia” rozwijała się stosunkowo dość szybko. Wpisywali się do niej członkowie innych organizacji bratniej pomocy, niektórzy nawet rezygnowali z posiadanych ubezpieczeń, a co najważniejsze przybywali nowi kandydaci. W drugim roku istnienia „Spójnia” liczyła już 1243 członków, a w roku 1920 – 4798, w roku 1940 – 21682 członków, a na 1 stycznia 1957 roku osiągnęła wcale poważną liczbę 31512 członków (certyfikatów), ubezpieczonych na 20,106,902.00 dolarów, przyczem aktywa „Spójni” w tym dniu wynosiły 7,492,716. dolarów.



Główny Zarząd Polsko Narodowej „Spójni” wybrany na Sejmie w Passaic, N. J. w roku 1955 (fot. z Albumu, Archiwum Redakcji)

Powyższe wykazuje, że Polsko Narodowa „Spójnia” rozwijała się doskonale i tym samym stanowi dowód, że założyciele jej mieli całkowitą rację, zakładając nową organizację bratniej pomocy, mającą służyć całej Polonii, szczególnie wyznawcom P.N.K. Kościoła. Należy tu zaznaczyć, że Polsko Narodowa „Spójnia” zajęła co do wielkości czwarte miejsce wśród 16 organizacji polonijnych, usuwając na dalsze miejsca wiele od niej starszych organizacji.

Obecnie (tj. 1957 rok – przyp. Red.) Polsko Narodowa „Spójnia” ma ustaloną pozycję w społeczeństwie polonijnym. Posiada dobrze rozwinięty system certyfikatów dla starszych i młodzieży, a także, czego żąd-

na z organizacji polonijnych nie czyni, ubezpiecza również na wypadek leczenia w szpitalu i operacji.

Polsko Narodowa „Spójnia” cieszy się pełnym zaufaniem społeczeństwa, ponieważ jest solidnie gospodarowana. Za rok 1956 – uzyskała 4,21 procent zysku od włożonych przez członków opłat. Certyfikaty „Spójni” posiadają 116 procent pokrycia, a więc o 16 procent więcej, niż tego wymaga prawo. Stopa śmiertelności jest stosunkowo niska, bo wynosi zaledwie 59,54.

Oto krótkie dzieje wspaniałego rozwoju działalności ubezpieczeniowej i finansowej Polsko Narodowej „Spójni”. Jednakże zakres działania Polsko Narodowej „Spójni” nie ogranicza się jedynie do ubezpieczenia i gospodarki finansowej. Polsko Narodowa „Spójnia” jest także (co na samym początku jej istnienia zostało mocno podkreślone w konstytucji spójniaczek) organizacją ideową.

Polsko Narodowa „Spójnia” pomaga starszym i dzieciom. Ścisłe współpracuje z P.N.K. Kościołem na polu humanitarnym, oświatowym i narodowym. Wraz z P.N.K. Kościołem prowadzi na 495-akrowej farmie w Waymart, Pa., Dom Starców, gdzie otrzymuje pełne utrzymanie i opiekę 50 starców i staruszek. Tam też znajduje się nowoczesna mleczarnia, która dostarcza dziennie 900 kwart mleka. Na farmie „Spójni” znajduje się też Schronisko Dziecka Polskiego, w którym co roku spędzają wakacje setki dzieci i starszych. Wspólnie z P.N.K. Kościołem, Polsko Narodowa „Spójnia” posiada 918-akrowy majątek – Osadę Warszawa, gdzie są również domki letniskowe.

Poprzez swą Komisję Oświaty i Młodzieży, Polsko Narodowa „Spójnia” pomaga dzieciom kształcącej się przez udzielanie stypendiów, urządza Dni Dziecka Polskiego, dostarcza podręczniki i materiały do pisania dla szkółek języka polskiego przy parafiach narodowych. Polsko Narodowa „Spójnia” posiada bibliotekę, zawierającą dużo książek polskich i angielskich. „Spójnia” wydaje także własny tygodnik „Straż”, który służy „Spójni” i P.N.K. Kościołowi oraz prezentuje postępowy kierunek społeczny i narodowy.

Polsko Narodowa „Spójnia” poprzez P.N.K. Kościół pomaga także wydajnie Narodowi Polskiemu. W roku 1919 umożliwiła P.N.K. Kościołowi wysłanie misji do Polski i założenie tam P.N.K. Kościoła, udzielając poważnej pomocy finansowej na ten cel.

Gdybyśmy zebrali wszystkie ofiary, jakie „Spójnia” względnie jej członkowie poprzez „Spójnię” złożyli na różne cele humanitarne, oświatowe i narodowe, to powstałaby z tego z pewnością olbrzymia suma wynosząca wiele milionów dolarów.

Polsko Narodowa „Spójnia” nie zawiodła nadziei, jaką pokładali w niej założyciele, zarówno co do pracy ubezpieczeniowej i finansowej, jak i pracy ideowej. Wszyscy spójniacy i spójniaczki mogą być dumni ze swej organizacji bratniej pomocy (...).

Współpracując ściśle z Polskim Narodowym Katolickim Kościołem – Polsko Narodowa „Spójnia” ma przed sobą wspaniałą przyszłość”.

(tekst z 1957 roku)

Z prac Biskupa
Wiktor Wysoczańskiego

W trosce o zachowanie polskości (8)

(...) PNKK z czasem stanął wobec poważnego problemu. Stara generacja Polaków żyjących na obczyźnie wymiera. Kolejne generacje: dzieci, wnuki i prawnuki dawnych emigrantów polskich, wnoszą do Kościoła zmiany poprzez język, którym mówią, a także aspiracje i wzory kultury, co odnosi się zarówno do wiernych, jak i duchowieństwa.

W wyniku tych nieuchronnych procesów asymilacyjnych X Synod Generalny w Chicago (1-4 lipca 1958) zdecydował się na **wprowadzenie „do Kościoła języka angielskiego jako języka pomocniczego” dla osób nie znających mowy polskiej.**

Część uczestników Synodu widziała konieczność dokonania przekładu na język angielski niektórych pozycji wydawniczych niezbędnych w życiu Kościoła.

Synod postanowił zarazem, by na pierwszym miejscu pozostał język polski, zgodnie z wolą biskupa Franciszka Hodura, wyrażoną na VII Synodzie Generalnym w Scranton (15-18 października 1946): „Jak długo będzie istniał PNKK, tak długo w nim będzie język polski”. (*Protokół z X Powszechnego Synodu...*, s. 25).

Od 1961 roku przyjęła się w całym PNKK praktyka odprawiania Mszy św. w obu językach. Dokonano też przekładu na język angielski ksiąg liturgicznych oraz niektórych publikacji biskupa Franciszka Hodura, by w ten sposób dotrzeć do dzieci i młodzieży, która słabo zna język polski, albo wcale go nie rozumie.

(cdn.)



Zgodnie ze starą polską tradycją, starsi emigranci ubierali się chętnie w swoje ulubione stroje ludowe, młodzi zaś sięgali po nie z okazji ważniejszych świąt. (Fot. internet)

Oblubieniec Najświętszej Maryi Panny

Józef z Nazaretu – nazywany często „człowiekiem sprawiedliwym”

(Mt 1,19).

Oblubieniec Najświętszej Maryi Panny pochodził z rodu króla Dawida z pokolenia Judy. Z woli Bożej stał się częścią planu zbawienia. Wybrany przez Boga na opiekuna i stróża Świętej Rodziny, został dopuszczony do pełni tajemnic Bożych, tajemnicy wcielenia i odkupienia.

Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, w pierwim nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego (Mt 1, 18). Gdy Józef dowiedział się, że oczekuje Ona dziecka, które nie będzie jego potomkiem, postanowił potajemnie Ją opuścić, by nie narazić Jej na zniesławienie. Jednak we śnie ukazał mu się anioł Pański, który rzekł: „(...) Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów”. (Mt 1, 20-21).

„Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił anioł Pański: wziął swoją Małżonkę do siebie” (Mt 1, 24). W słowach tych jest już zawarta misja, którą Bóg powierza Józefowi, aby był *custos*, opiekunem. Opiekunem Maryi i Jezusa. Józef realizuje tę opiekę z dyskrecją, pokorą, w milczeniu, ale będąc nieustannie obecnym i w całkowitej wierności. Z troską i miłością towarzyszy w każdej chwili, od małżeństwa z Maryją, aż do wydarzenia z dwunastoletnim Jezusem w Świątyni Jerozolimskiej. Jest u boku Maryi, swej Oblubienicy



Św. Józef z Dzieciątkiem Jezus, mal. Bartolomé Estaban Murillo (1617-1682)

w pogodnych i trudnych wydarzeniach życia, w podróży do Betlejem na spis ludności i w chwilach niepokoju i radości narodzin. W dramatycznej chwili ucieczki do Egiptu i rozpaczliwym poszukiwaniu Syna w świątyni. Następnie w życiu codziennym domu w Nazarecie, w warsztacie, gdzie uczył Jezusa zawodu.

W Ewangeliach kilkakrotnie powtarzane jest stwierdzenie, że był on cieślą. W rzeczywistości był rzemieślnikiem pracującym

w drewnie, metalu i kamieniu. Budował domy, wytwarzał narzędzia i sprzęty domowe. Tą zwyczajną, żmudną i niezauważalną pracą Józef zarabiał na utrzymanie rodziny. A że była to praca twarda i ciężka świadczy fakt, że Boży posłańcy przekazujący mu Dobrą Nowinę zawsze zastawali go zmęczonego snem utrudzonego człowieka. Pracę tę wykonywał z miłości do Maryi i Jezusa, którzy zostali powierzeni jego opiece. Ta postawa pokazuje właściwe podej-

ście do obowiązków zawodowych – podejmowania ich dla dobra drugiego człowieka. Ta postawa nie neguje aspektu czysto ekonomicznego, zarabiania pieniędzy na utrzymanie, gdy jednak uda nam się zobaczyć ją jako drogę do okazania troski i życzliwości innym ludziom –nawet trudne zadania będą okazją do wzmocnienia swojej wytrwałości i gotowości do ofiary.

Św. Józef, będąc Oblubieńcem Maryi i opiekunem Jezusa i Maryi, najlepiej w swym życiu realizował powołanie bycia ojcem. Jest wzorem ojca, który daje siebie, nie spodziewając się niczego w zamian. Ojcostwo św. Józefa stanowi podstawę, by zrozumieć Jego rolę męża Maryi. Ojcostwo św. Józefa wobec Jezusa jest źródłem wszystkich darów, jakie otrzymał święty Patriarcha, podobnie jak macierzyństwo Najświętszej Maryi Panny jest fundamentem wszystkich Jej darów. Józef jest małżonkiem Maryi po to, aby być ojcem wobec Jezusa, najlepiej Go wychować i przygotować do wypełniania misji bycia Synem Bożym: głoszenia Ewangelii, dobrej i radosnej nowiny, że Bóg jest Ojcem.

Św. Józef niewątpliwie jest wielkim świętym. Jego wielkość wynika przede wszystkim z roli, jaką otrzymał w dziele zbawienia, z jego pozycji wobec Wcielonego Słowa Bożego. Jego wielkość ukryta jest równocześnie w tym, iż mimo

przeciwności życiowych zawsze pozostał wierny Bogu i powołaniu opiekuna, którym został obdarowany. Mimo ciężkiej pracy, mimo kłopotów, a nawet tragedii pozostał człowiekiem modlitwy, otwartości i posłuszeństwa słowu Bożemu. Pozostał też do końca wierny miłości Jezusa i Maryi.

Św. Józef jest patronem Kościoła powszechnego, licznych zakonów, krajów, diecezji i miast oraz patronem małżonków i rodzin chrześcijańskich, ojców, sierot, a także cieśli, drwali, rękodzielników, robotników, rzemieślników, wszystkich pracujących i uciekinierów. Wzywany jest także jako patron dobrej śmierci.

W ikonografii św. Józef przedstawiany jest z Dzieciątkiem Jezus na ręku, z lilią w dłoni jako symbolem czystości. Jego atrybutami są m.in. narzędzia ciesielskie: piła, siekiera, warsztat stolarski; bukłak na wodę, kij wędrowca, kwitnąca różdżka (Jessego), miska z kaszą, lampa, winorośl.

Manuskrypt z VIII w. znaleziony w Zurichu zawiera wzmiankę o święcie ku czci Józefa obchodzonym 20 marca. Niektóre martyrologie z X w. wskazują na święto obchodzone 19 marca. Do mszału i brewiarza święto wprowadził papież Sykstus w 1479 r. W 1621 r. papież Grzegorz XV rozszerzył je na cały Kościół powszechny, a następnie potwierdził je papież Urban VIII. Papież

Pius IX dekretem „Quaemadmodum Deus” z 1847 r. wprowadził święto liturgiczne ku czci św. Józefa.

Datę uroczystości zmieniono na drugą środę po Wielkanocy, ustanawiając ją dniem św. Józefa, Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny, patrona Kościoła powszechnego.

W ostateczności dzień 19 marca jest świętem św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny, a dzień 1 maja jest wspomnieniem św. Józefa, rzemieślnika (lub robotnika). Decyzją papieża Benedykta XIII św. Józef został włączony do litanii Wszystkich Świętych. Jego cnoty, m.in. sprawiedliwość, wierność, cierpliwość, pokora, uczciwość, posłuszeństwo do dziś wzbudzają szacunek.



Akt poświęcenia się świętemu Józefowi

Święty Józefie, mój najmilszy Ojciec, po Jezusie i Maryi najdroższy mojemu sercu, Tobie się powierzam i oddaję, jak powierzyli się Twojej opiece Boży Syn i Jego Przczysta Matka. Przyjmij mnie za swoje dziecko, bo ja na całe życie obieram Cię za Ojca, Opiekuna, Obrońcę i Przewodnika mej duszy.

O mój najlepszy Ojciec, święty Józefie, prowadź mnie prostą drogą do Jezusa i Maryi. Naucz mnie kochać wszystkich czystą miłością i być gotowym do poświęceń dla bliźnich. Naucz walczyć z poku-

sami ciała, świata i szatana i znosić w cichości każdy krzyż, jaki mnie spotka. Naucz pokory i posłuszeństwa woli Bożej.

O najdroższy święty Józefie, bądź Piastunem mej duszy, odkupionej Krwią Chrystusa. Czuwaj nade mną, jak strzegłeś Dzieciątka Jezus, a ja Ci przyrzekam wierność, miłość i całkowite posłuszeństwo, bo ufam, że za Twym wstawiennictwem będę zbawiony. Nie patrz na moją nędzę, ale dla miłości Jezusa i Maryi przyjmij mnie pod swą Ojcowską opiekę. Amen.

Zwiastowanie w malarstwie



Zwiastowanie (rzeźba), Norymbergia

*Przychodzę cichutko, na paluszkach
aby objawić Ci
– żeś Wybraną*

*Nie bój się, nie trwóż,
to ja
– wysłannik Pana, Boga Twego*

*Wśród Bukietu Kwiatów,
Morza Gwiazd,
Piasku Brzegu
Pan wybrał właśnie Ciebie*

*Twa Czystość, bielsza od śniegu,
Wierność, trzymająca się szat Jego,
Ubóstwo, czyniące Cię
najbogatszą ze stworzeń
utkwili wzrok Jego na Tobie*

*Czy zgodzisz się, o Maryjo?
Być Matką Pana, Boga Twego
– Zbawiciela?*

*To skinienie, o Najdroższa
porusza każdą przestrzeń Nieba i
Ziemi!*

*Bądź błogosławiona!
O, najpiękniejsza z niewiast
Lilio Nieskalana
Łączniku Przymierza*

*Cóż za szczęście, cóż za radość
O, Aniołowie, dołączcie do mnie
Sancti, sancti, Ave Maria*

Pieśń Anioła – Zwiastowanie

Zwiastowanie Pańskie – to jeden z najpopularniejszych motywów w europejskim malarstwie religijnym. Najdawniejszy wizerunek tego typu, z II wieku, zachował się w katakumbach św. Pryscylli. Dziś przedstawienie Zwiastowania znajdziemy w każdym ważniejszym europejskim muzeum.

Malarze od zawsze zachwycali się tą sceną i próbowali ją sobie wyobrazić. Wśród wielu przedstawień sceny Zwiastowania są takie, które wiernie ilustrują lakoniczny opis ewangelisty św. Łukasza, lecz znacznie częściej znajdziemy elementy apokryficzne oraz takie, w których rozbudowano wymowę teologiczną.



Zwiastowanie, Paolo de' Matteis (1662 – 1728)

Scenę Zwiastowania uwiecznili w swoich dziełach najwięksi mistrzowie pędzla, jak Giotto, Fra Angelico, Leonardo da Vinci, El Greco, Botticelli, Tycjan i wielu innych. Motyw Zwiastowania szczególnie rozwinął się w dobie gotyku, kiedy powstał kanon określający sposób przedstawiania tego tematu, charakterystyczny dla sztuki średniowiecza, a później wczesnego renesansu. Od talentu malarza zależało, jak przedstawi klimat tej wyjątkowej sceny. Jako temat malarski Zwiastowanie jest sceną kameralną. Dzieje się zwykle w zamkniętym pomieszczeniu, w którym znajdują się tylko Maryja i Archanioł Gabriel.

Obraz Zwiastowanie Leonarda da Vinci to dzieło raczej mało znane, bo wykonane w początkowym okresie twórczości Leonarda, namalowane na przestrzeni lat 1472-1475, czyli gdy artysta miał nieco ponad 20 lat. Obraz znajduje się w zbiorach Gallerii Uffizi we Florencji. Warto tu przypomnieć, że Mona Lisa została namalowana około 30 lat później, co jest doskonale widoczne w jakości wykonania obu dzieł. Kompozycja obrazu jest klasyczna i podporządkowana regułom, jakie panowały w malarstwie nowożytnym, które scenę tę bardzo sobie upodobało.

Leonardo ukazuje Maryję siedzącą na krześle i czytającą księgę ustawioną na niezwykle zdobnym pulpicie, przed nią przykłęka pokornie i dostojnie Archanioł Gabriel trzymający lilię w lewej dłoni, a prawą unoszący w geście błogosławieństwa. Przestrzeń, w której rozgrywa się scena, czyli ogród otoczony masywnym ogrodzeniem, na tle włoskiego pejzażu, symbolizuje czystość Maryi, nawiązując do starotestamentowego symbolu maryjnego, a obecnie znanego wezwania z *Litanii Loretańskiej*, czyli ogro-

cd. na str. 10

*Jak wyrazić chwilę, kiedy anioł
Przyszedł i przed Nią
jak przed tęczą kleknął –
I kiedy szeptał słowa zwiastowania
Nie Ona, ale on był pełny lęku.
Tak bał się,
by najmniejszej nuty cieniem
Cichszym niż śniegu lot,
Jej nie urazić –
I słowa były czulsze niż milczenie...
Lecz któż wypowie to
– któż to wyrazi?
To czyste, mądre światło objawienia
I zachwyt wielki – i zachwyty trwoga –
I Słowo nagle w ciało się zamienia
I krew, co nagle krwią się staje
Boga...[...].*

Zwiastowanie,
Wojciech Bąk, (1907-1961)



Zwiastowanie, Leonardo da Vinci (1452-1519)



Zwiastowanie, Filippo Lippi (1406-1469)

Zwiastowanie w malarstwie

cd. ze str. 9

du zamkniętego. Podobne znaczenie ma umieszczona w dłoni Archanioła lilia, która na innych przedstawieniach ukazywana w wazonie miała wskazywać na dziewiczy stan Matki Bożej, natomiast dana do ręki Gabrielowi, jako berło stała się z czasem Jego atrybutem. Obecne tu drzewa cedrowe, a na niektórych przedstawieniach również fontanna usytuowana pośrodku ogrodu miały symbolizować nieśmiertelność, którą uzyskaliśmy za sprawą decyzji Maryi.

Leonardo da Vinci przedstawiając scenę Zwiastowania ukazał jego pierwszą część, czyli przybycie do Maryi posłańca z niebios. Maryja lekko wzdraga się na widok niespodziewanego gościa, na co wskazuje gest Jej lewej dłoni – uniesionej i cofniętej. Posłaniec Boży jest poważny i skupiony, świadom swojej fundamentalnej dla zbawienia świata misji. Zastaje on Maryję w trakcie czytania Pisma Świętego; teologom i artystom tego czasu wydawało się to najgodniejszym zajęciem dla przyszłej Matki Zbawiciela. Niekiedy widać, że księga jest otwarta na wersektach prorocstwa Izajasza. Leonardo ukazał Maryję siedzącą, a Archanioła klęczącego – jest to jeden z wariantów przedstawienia tego spotkania, ponieważ na innych przedstawieniach Maryja może stać albo klęczeć na klęczniku, Gabriel także może stać, albo zlatywać z niebios (Bywa też, że sfruwającemu z obłoków Gabrielowi towarzyszy cały orszak anielski, z uskrzydłonymi aniołkami (są to tak zwane putta), podtrzymującymi przedmioty o symbolice maryjnej, np. wianek, koronę, kwiaty). Istotnym zagadnieniem



Złote Zwiastowanie, *Simone Martini*, (1284-1344)

w tego typu przedstawieniach było pytanie, kto przed kim powinien klęczeć, dlatego Maryi dodano klęcznik i Gabriel zastaje Ją podczas modlitwy. Postacie Maryi i Archanioła ukazane przez Leonarda oddane są z ogromną naturalnością, a gesty są niezwykle wymowne.

Liczne obrazy ukazujące Zwiastowanie ilustrują kolejny etap tego spotkania. Może to być scena dialogu rozgrywającego się pomiędzy postaciami, gdzie Archanioł wyjaśnia Maryi plan, jaki Bóg dla Niej przygotował, jak i podaje szczegóły dotyczące jego realizacji. W scenach tych Maryja jest zdziwiona, czy wręcz przerażona, a na Jej twarzy maluje się strach. Obrazy takie powstawały dosyć często w okresie nowożytnym na skutek pojawiającej się wówczas tendencji do psychologizacji postaci. Są też obrazy, na których widać, jak malutki Pan Jezus spływa z nieba na promieniu światła wprost do łona

Maryi, lub jak gołębica Ducha Świętego unosi się nad Jej głową. Malowano też promienie światła biegnące ku Maryi od przedstawionej w górnej części postaci Boga Ojca, co miało sugerować dokonujące się właśnie Wcielenie. Na promieniach często umieszczano Ducha Świętego pod postacią gołębicy.

Jeszcze inne obrazy przedstawiają ostatni etap, czyli zgodę Maryi, wyrażoną przez Nią zawsze pokornie i z ogromnym posłuszeństwem, kiedy składa Ona ręce na piersi i pochyla głowę do przodu.

Opis ewangeliczny Zwiastowania nie podaje ani miejsca, ani czasu tego wydarzenia. Stąd taka różnorodność organizacji tła. W przypadku obrazu Leonarda jest nim ogród; wśród malarzy północnych dominowało ukazywanie tego spotkania w przestrzeni sakralnej, czyli w kościele lub w skromnej izdebce, wypełnionej sprzętami domowymi.

Warszawa w 1920 roku

Mimo że na początku 1920 roku wygląd miasta nie zachwycał – czemu nie można się dziwić po 123 latach niewoli, to jednak ani zniszczone elewacje budynków, odpadające tynki czy też wyboiste jezdnie (bądź co bądź wykładane brukiem lub kołyszającą się drewnianą kostką), nie zniechęcały rodowitych warszawiaków lub przyjezdnych, ciekawych miejskiego życia. Warszawa powolutku, ale nieustannie się rozwijała i zapraszała do siebie. Stawała się bowiem stolicą jednoczącego się kraju. Z różnych stron zjeżdżali się tu urzędnicy. Powracali też Polacy, którzy opuścili miasto wraz z ewakuacją Rosjan w 1915 roku, jak też ci, którzy w Rosji żyli od dawna. W 1920 roku mieszkało w Warszawie już ponad 900 tysięcy osób, a więc więcej niż przed wybuchem wojny. Zaczęło brakować mieszkań. Trudno było znaleźć jakiegokolwiek mieszkanie do wynajęcia. Stolica była nękana różnego typu strajkami.

Na ulicach stolicy dominowały konne dorożki i platformy zakładów przemysłowych ciągnięte przez konie. Niewiele było samochodów. Jeździły tramwaje, wygospodarowano nawet miejsce dla 12 autobusów miejskich. Jednak komunikację autobusową udało się uruchomić dopiero pod koniec 1920 roku. Pomimo ciężkich czasów warszawiacy z tzw. lepszych sfer starali się być modni. Wzorem dla pań był Paryż, dla panów – Londyn. Kobiety definitywnie odrzuciły gorset i i skróciły włosy. W chłodne wiosenne dni chodziły w praktycznych długich paltach lub w faldzystych pelerynach. W cieplejsze dni strojem obowiązkowym do przechadzek po mieście był żakiet. Modne były wysokie buciki ze skóry lub sukna, półbuciki i pantofelki z lakiem. Oczywiście, obuwie zamawiano u renomowanych warszawskich szewców. Jako ciekawostkę dodajmy, że członek francuskiej misji wojskowej, późniejszy prezydent Francji Charles de Gaulle, obstawiał buty u warszawskiego szewca Kielmana.

Popularną i niedrogą rozrywką było kino. Wzdłuż Nowego Świata, Marszałkowskiej, Wierzbowej i Senatorskiej wyrastały jak grzy-

by po deszczu kinematografy. Na seanse składało się zwykle kilka krótkich niemych filmów. W większych kinach, takich jak *Coloseum* przy Nowym Świecie ilustrację muzyczną tworzyły specjalnie zaangażowane orkiestry.

Już wtedy w kawiarniach i kabaretach literackich rodził się czar międzywojennej Warszawy. Działał już słynny teatrzyk *Qui pro Quo*, w 1920 roku aurytetami literackimi byli Stefan Żeromski i Władysław Reymont. Działała już słynna kawiarnia *Ziemiańska* przy ulicy Mazowieckiej 20, ale miejscem, w którym biło serce ówczesnej intelektualnej i artystycznej Warszawy była *Kresowa* przy Nowym Świecie. Przychodzili tu malarze, rzeźbiarze, pisarze, poeci, a więc cała „śmietanka” artystyczna.

W pierwszej połowie 1920 roku wojna toczyła się daleko od Warszawy. Czasami do-

chodziło tylko do zbiorowych patriotycznych uniesień, na murach miasta pojawiały się plakaty: rozkazy, manifesty, odezwy. Wszystko się zmieniło wtedy, gdy w maju Wojsko Polskie zaczęło się cofać przed bolszewikami, a w sierpniu, gdy wróg był już niemal u bram stolicy, miasto radykalnie się zmieniło. Warszawa była tylekroć okupowana, że grożące jej teraz niebezpieczeństwo nie wywoływało już u niej paniki. Warszawa broniła się na froncie i opancerzała psychicznie. Kilka dni później Nowym Światem przemaszerowali czerwonoarmiści – tym razem jako jeńcy. Zwycięstwo nad bolszewikami uratowało Warszawę i Polskę przed katastrofą.

(Fot i oprac. na kanwie artykułu „Sto lat temu w Warszawie”, pióra Jerzego S. Majewskiego, GW z 3.01.20, s. 11)



Ruch uliczny w przedwojennej Warszawie



Kawiarnia Kresy przy warszawskim Nowym Świecie w wiosenne dni 1920 roku

Zielone Sklepienie opustoszało

Drezno. Ta kradzież (dokonana 25 listopada 2019 r.) przejdzie do historii jako rabunek stulecia, jak nazwano zuchwałe włamanie do jednego z najszlachetniejszych skarbców na świecie, czyli drezdeńskiego Grünen Gewölbe, pomieszczenia zwanego Zielonym Sklepieniem w tamtejszym zamku saskich elektorów. Media szacują liczbę skradzionych klejnotów, pochodzących z początku XVIII wieku, wykonanych ze złota, brylantów, szmaragdów na około 100 sztuk, a ich wartość mniej więcej na miliard euro. I nie jest to przesadzona kwota, biorąc pod uwagę wartość brylantów o takim szlachetnym cięciu i oprawie. Wartość artystyczna i historyczna jest zaś nie do oszacowania. Wśród skradzionych skarbów znalazła się m.in. przypinka wykonana z ponad 100 brylantów, epolet, gdzie brylantów było 230. Najbardziej niezwykłym łupem wydaje się jednak paradna szpada o rękojeści wysadzanej 9 dużymi i 770 mniejszymi brylantami. Złodzieje zabrali także damskie ozdoby, m.in. broszkę w kształcie karkardy, wysadzaną ponad 660 diamentami.

Warto w tym miejscu dodać, że okradziono nie tylko Saksonię i jej mieszkańców. Klejnoty, które stały się łupem złodziei to, przynajmniej w części, także kulturowe i historyczne dziedzictwo Polski. August II Mocny, który zgromadził lwią część kolekcji, i jego syn August III byli nie tylko saskimi elektorami, ale i polskimi królami. I to w znacznej mierze z Polski czerpali środki na zakup owych cudów sztuki jubilerskiej, a niektóre ze skradzionych klejnotów wiążą się bezpośrednio z historią naszego kraju.



August II Mocny (Wettin), książę elektor Saksonii i król Polski (1697-1706 i 1709-1733)

Władca baroku musiał błyszczeć. W przerośni i dosłownie. Chodziło o olśnienie poddanych i innych panujących, pokazanie bogactwa, które zbuduje w ich oczach splendor danego monarchy. Nic dziwnego, że podczas pierwszego spotkania z przyszłymi poddanymi, czyli przedstawicielami polskiej szlachty, do którego doszło w Tarnowskich Górach w lipcu 1697 r., August II założył brylantowy „garnitur”, którego części padły łupem złodziei podczas kradzieży w Dreźnie. Składały się nań brylantowe klamry na buty, ostrogi, sprzączki podwiązek, 54 brylantowe guziki, tyleż brylantowych otoczek na guziki, także przypinki do włosów i kapelusza, zawieszki, ordery, laska spacerowa i szpada o rękojeści i pochwie wysadzanej tymi najcenniejszymi z kamieni szlachetnych. Wtedy w skład „garnituru” nie wchodziły jednak jeszcze dwa przepiękne elementy, które, niestety, zostały też

teraz skradzione. Chodzi o Gwiazdę Orderu Orła Białego i klejnot tegoż orderu zawieszany na błękitnej szarfie przepasującej tors władcy.

To symbole najstarszego polskiego odznaczenia ustanowionego właśnie przez Augusta II 1 listopada 1705 r. na zamku w Tykocinie. August II wręczając to odznaczenie (taki zwyczaj do tego czasu w Rzeczypospolitej nie był praktykowany) chciał nagrodzić zwolenników bądź pozyskać nowych. Gwiazda i orzeł

na klejnocie skrzyły się diamentami, a kontur krzyża maltańskiego zarysowany był rzędem rubinów. W centrum ośmiopromiennej gwiazdy znajdował się zaś 20-karatowy diament.

August II postanowił olśnić osoby, nie tylko związane z dworem, udostępniając do oglądania owe jubilerskie cuda. Kazał więc w latach 1723-29 przebudować dawny skarbiec elektorów saskich z 1550 r., powiększyć o dodatkowe komnaty swego drezdeńskiego zamku Residenzschloß i całość przeznaczyć na „izbę cudów”. Miały w niej być wystawione wszystkie klejnoty należące do dynastii Wettynów. Żeby wyróżnić pomieszczenia skarbcza, August II nakazał pomalować sklepienia komnat farbą w kolorze malachitu. Stąd też do tych pokoi przyłgnęła nazwa „Zielone Sklepienie”. (Oprac. na podst. strony internetowej. *Brylantowy garnitur króla i inne polskie tropy skradzionego skarbu*).

Rok 2019 był Rokiem Moniuszkowskim, poświęconym prezentacji muzycznych dzieł najwybitniejszego kompozytora polskiego romantyzmu, jakim był niewątpliwie Stanisław Moniuszko. W ten sposób obchodziliśmy 200. rocznicę urodzin tego Artysty (ur. 5 maja 1819 r. w Ubielu, zm. 4 czerwca 1872 r. w Warszawie), którego dziełem są m.in. takie opery, jak: *Halka*, *Straszny dwór*, *Hrabina* oraz wiele innych kompozycji.

Słynna „Halka” Stanisława Moniuszki zaprezentowana inaczej

„Halka” – polska opera narodowa z muzyką Stanisława Moniuszki do libretta Włodzimierza Wolskiego skomponowana została w dwóch wersjach: dwuaktowej i – częściej wykonywanej – czteroaktowej. Najbardziej znane utwory z tej opery to: mazur z I aktu i słynna aria Jontka z IV aktu: „Szumią jodły na gór szczycie”. Moniuszko tworzył muzykę nacechowaną „narodowo”, wplatając elementy folkloru polskiego (melodie i tańce ludowe) oraz wykorzystując utwory polskich poetów (Jana Kochanowskiego, Adama Mickiewicza). „Halka” to dramat uwiedzionej młodziutkiej góralki w scenerii dawnej szlacheckiej Polski u podnóża gór. Premiera wersji dwuaktowej odbyła się w 1849 roku, a wersji czteroaktowej w 1858 roku. Jak dotąd, podziwialiśmy na scenach operowych piękną polską scenerię, szlacheckie kontusze, ubiory pań z dawnych wieków i naszych polskich górali. I tak na pewno widział swą operę sam jej kompozytor.

Minęły lata. Wszystko się zmienia i „Halka” też się zmienia, zwłaszcza w grudniu 2019 roku. W inscenizacji „Halki” w Theater an der Wien nie ma nic, co od ponad 150 lat kojarzy się nam z tym dziełem. Nie ma górskich strojów i kontuszy, brak mazura, pałacu Stolnika i wiejskiego kościółka. Brak nawet gór na horyzoncie. Wiedeń-

ważniejszy. Wszystko, co się wydarzyło oglądamy z perspektywy Janusza.

Jak czytamy w *Korespondencji z Wiednia* p. Jacka Marczyńskiego (Rz. z 17. 12. 19) „Wszyscy bohaterowie przebywają w jednym miejscu – w hotelu w Zakopanem. (...) Zdarzenia przenoszą się nieustan-



„Halka” St. Moniuszki na wiedeńskiej scenie.

Fot. Danuta Matloch (Internet)

ski spektakl prezentuje „Halkę” inaczej. Akcja toczy się w latach 70. XX wieku, w gierkowskim PRL-u (świadczą o tym kostiumy z tamtych lat). Ale pokazane zdarzenia trzymają widzów w napięciu od pierwszej chwili. Mariuszowi Trelińskiemu, który zaprezentował „Halkę” na wiedeńskiej scenie udało się jednak sztuka najtrudniejsza: zdjąwszy cały bagaż tradycji, pokazał ponadczasowe emocje, tragedię, prawdziwy ludzki dramat, który może się rozegrać zawsze i wszędzie. Spektakl Mariusza Trelińskiego nie jest wyłącznie opowieścią o nieszczęśliwej góralskiej dziewczynie. Ma troje bohaterów: Halkę, Janusza i Jontka. Janusz, a nie Halka, jest tu naj-

nie z eleganckich pokoi i sali bankietowej na zaplecze, gdzie żyje i pracuje hotelowa służba.(...) Jontka, którego gra znakomity Piotr Beczała, reżyser zamienił w kelnera z hotelowej restauracji, Halka zaś jest pokojówką”.

Spektakl na wiedeńskiej scenie spotkał się z aplauzem publiczności, która obdarzyła wykonawców gromkimi brawami. W Warszawie na scenie Opery Narodowej można będzie oglądać nową „Halkę” już od 11 lutego 2020 roku. Jak nowa „Halka” spodoba się rodzimej publiczności? To się dopiero okaże. (Notabene, czy ta nowa inscenizacja nie przypomina troszkę baśni Andersena „Nowe szaty cesarza”?).

Życząc stu lat życia w zdrowiu

Na koniec 2018 roku żyło w Polsce 1900 osób, które razem z emeryturą pobierały specjalne świadczenia wypłacane tym, którzy ukończyli sto lat życia. Jak podaje ZUS najwięcej stuletnich jubilatów mieszka w województwie mazowieckim, a najmniej – w opolskim. Najstarsza kobieta miała ukończone 112 lat i mieszkała na Śląsku, natomiast najstarszy mężczyzna – 111 lat i pochodził z województwa dolnośląskiego. Najwięcej świadczeń honorowych z tytułu ukończenia 100 lat wypłaciły oddziały ZUS w Gdańsku i w Warszawie, najmniej – w Legnicy i Pile. Nasuwa się tu pytanie: Jak dożyć tak sędziwego wieku?



Śetne urodziny Sędziwej Jubilatki z Gorlic

(Fot. internet)

Okazuje się, że kluczowy dla długowieczności jest ruch – chodzi tu jednak o styl życia wymuszający codzienny ruch. Ważna jest także psychika. Starsze osoby muszą mieć cel, by żyć jak najdłużej, a także porcję codziennego relaksu (np. popołudniowa drzemka). Naukowcy przeanalizowali styl odżywiania się sędziwych jubilatów w różnych częściach świata i okazało się, że seniorzy z grupy „wiekowych” jedli mało mięsa, pili kozie mleko, lubili orzechy. Liczyło się też to, ile się je. Nie należy się przejadać, trzeba jeść 80 proc. tego, co by można było zjeść.

Społeczeństwo polskie się starzeje. Obecnie indeks starości wynosi w naszym kraju 115,

co oznacza, że na 100 dzieci w wieku 0-14 lat przypada 115 osób w wieku 65 lat i więcej. Okazuje się też, że niemal co druga osoba w podeszłym wieku, nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej – nawet spacerów. Większość osób po 60. roku życia uważa, że wiek jest główną przeszkodą w aktywnym spędzaniu życia. Po prostu – seniorzy boją się ruchu! Takie błędne podejście do ruchu niestety wpływa niekorzystnie na zdrowie i długość życia. Niedobór ruchu to czwarta przyczyna zgonów na świecie!

Polacy uwielbiają siedzieć. W naszym społeczeństwie wciąż panuje błędne przekonanie, że sport to domena ludzi

młodych. Tymczasem seniorzy, jak wszyscy dorośli, powinni w ciągu tygodnia podejmować 150 minut aerobowego wysiłku fizycznego o umiarkowanym natężeniu lub 75 minut aktywności o dużej intensywności. Ważne są również ćwiczenia wzmacniające mięśnie – wykonywane przynajmniej dwa razy w tygodniu. Według badania, im starsza jest osoba, tym bardziej zwiększa się prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna. A przecież regularna aktywność fizyczna jest w każdym wieku niezbędna dla zachowania zdrowia i dobrej sprawności. Ruchu nie może brakować osobom starszym i przewlekle chorym, gdyż aktywność fizyczna spowalnia rozwój miażdżycy, redukuje ryzyko choroby wieńcowej oraz liczbę zdarzeń sercowo-naczyniowych, zmniejsza ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego, poprawia profil lipidowy, zwiększa wrażliwość na insulinę, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2 oraz zespołu metabolicznego. Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych (rak okrężnicy, rak piersi). Nie tylko poprawia sylwetkę, lecz także wpływa na gęstość kości, jest też skutecznym lekiem przeciwdziałającym starzeniu się, a więc odmładzającym. Regularny ruch nie tylko przeciwdziała ryzyku niepełnosprawności w podeszłym wieku, lecz także przyczynia się do lepszej pracy mózgu, poprawia funkcję poznawczą i łagodzi objawy depresji.

Życzymy wszystkim długiego, pięknego życia i zachęcamy do ćwiczeń!

(Oprac. na podstawie informacji Rz. Zdrowie seniora, 22.11.19)

WIOSNA – nadzieja na nowe życie...

Na Zwiastowanie – przybywaj bocianie!

W tradycji polskiej znakiem rozpoczynającej się wiosny od zawsze były bociany, które w święto Zwiastowania (25 marca) powracają z ciepłych krajów, zgodnie z ludowym porzekadłem. W Polsce widuje się je czasami już na początku marca. Większość ptaków przylatuje później – zwykle w połowie kwietnia, a czasem nawet na początku maja. Bociany darzono u nas szacunkiem, a w symbolice chrześcijańskiej łączono je z takimi cechami, jak: czujność, rozwaga, szczęście, płodność, wierność. Ten, kto zobaczył pierwszego bociana w locie, miał zapewnione szczęście na resztę roku. Jeśli w gospodarstwie było gniazdo bocianie, dla domu był to znak szczęścia, a rodzinie wiodło się w życiu. Wyrządzenie krzywdy bocianowi, tak jak i innym ptakom, groziło srogą karą – dolegliwościami, chorobą. Wierzono, że zaraz po Zwiastowaniu i pojawieniu się bocianów nastanie ciepła, prawdziwie wiosenna pogoda. A pierwsze, wiosenne pioruny były znakiem, że siły ciemności i chaosu zostały pokonane, wróciły na swoje miejsce, a ziemia budziła się do życia, „otwierając się” na przyjęcie roślin.

Marzanna, gaik, maik

Wczesną wiosną (w czwartą niedzielę Wielkiego Postu, zwaną Białą, Czarną albo Śmiertną) na wsiach miał miejsce zwyczaj palenia lub topienia Marzanny, zwanej także more-



ną, marzanikiem, śmiercią, śmierzdecką, śmiertką, śmiercichą. Była to słomiana kukła uosabiająca zimę, choroby, śmierć i zło. Wśród ogólnej radości, przy akompaniamentem muzyki, pieśni, wesołych okrzyków i trzaskania z batów, korowodem wyprowadzano ją poza granice wsi, i tam topiono lub palono. Od XIX w. zwyczaj ten stał się zabawą, głównie dzieci i młodzieży. Współcześnie jest łączony z początkiem kalendarzowej wiosny, tj. 21 marca, kiedy to uczniowie topiąc Marzannę, wrzucają wraz z nią do wody szkolne niedole. Jest to tzw. dzień wagarowicza.

Po utopieniu Marzanny przychodziła kolej na wywoływanie wiosny poprzez wniesienie do wsi zielonego gaika – maika (Śląsk) zwanego także latem, nowym latkiem (Wielkopolska), lateczkiem lub latorośkiem. Była to gałąź sosny lub świerku,

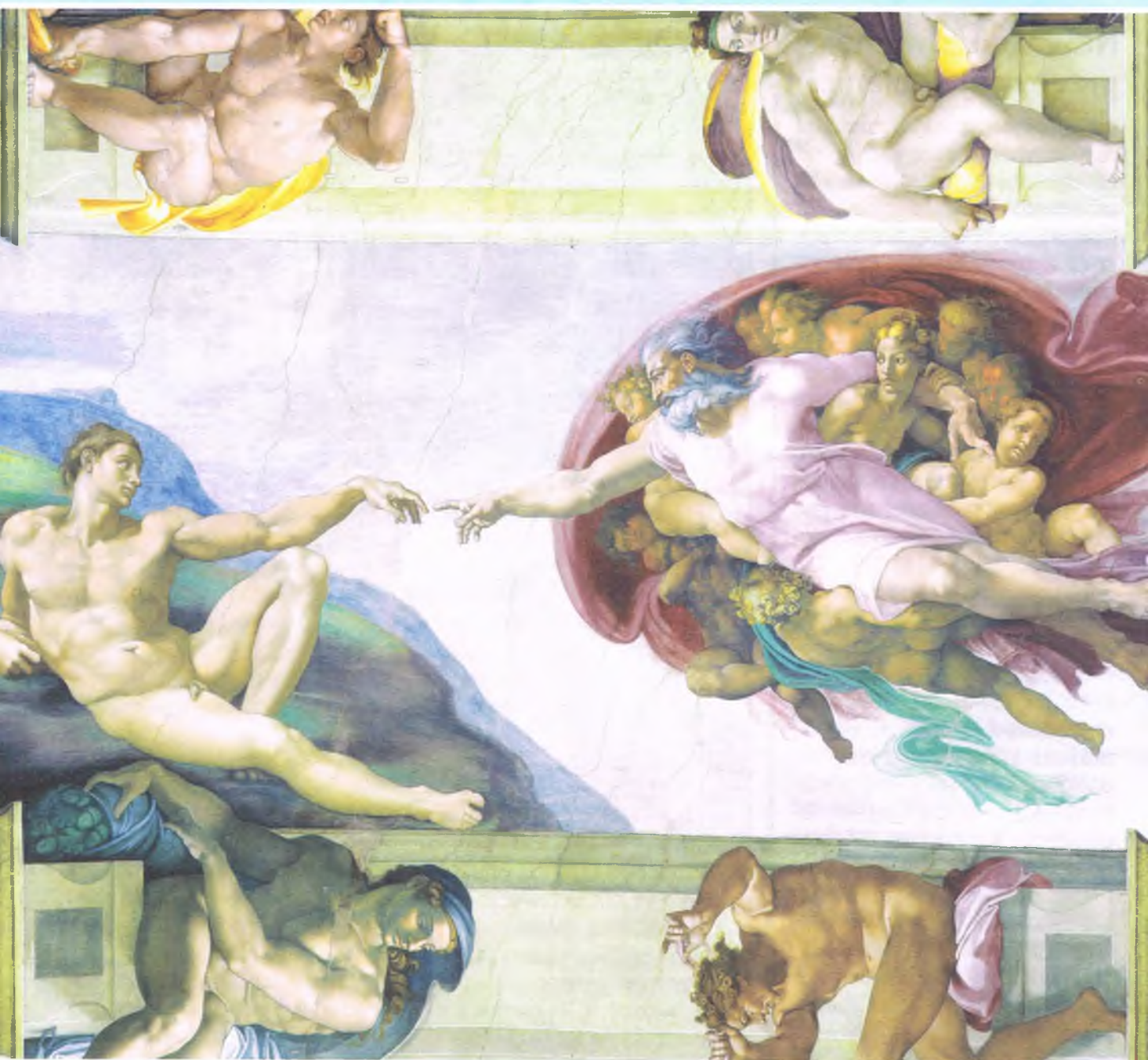
pięknie przystrojona wstążkami i ozdobami z papieru, wydmuchawkami jaj i innymi dekoracjami. Gaik był symbolem wiosny – wędrowano z nim od chaty do chaty z radosnym śpiewem i okrzykiem: Mor ze wsi, nowe latko do wsi! Za wniesienie gaika, czyli wprowadzenie wiosny do wsi, dziewczęta otrzymywały od gospodyń jajka, kawałki placzki lub obwarzanki, a także niewielkie datki pieniężne.

Na Śląsku Cieszyńskim obrzęd gaika odbywał się po raz drugi w Poniedziałek Wielkanocny i był powtórzeniem wcześniejszej ceremonii. Na Ziemi Opoczyńskiej w tym dniu chodzili chłopcy po dyngusie niosąc ze sobą gaik – świerk metrowej wysokości lub kulę ażurową wykonaną z giętych leszczynowych prętów i przystrojonych wstążeczkami, z krzyżem na szczycie i dużym czerwonym jabłkiem w środku.

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.



Cudowny dotyk Boga

„Stworzenie Adama” – dzieło włoskiego mistrza okresu renesansu Michała Anioła Buonarottiego (XVI w). Wszystkie freski w Kaplicy Sykstyńskiej w Bazylice św. Piotra w Watykanie zostały wykonane przez Michała Anioła na polecenie papieża Juliusza II. Przedstawiają sceny ze Starego Testamentu, nawiązując do ówczesnych trendów w sztuce (antropocentryzm).

Prezentowany przez nas fresk „Stworzenie Adama”, ukończony ok. 1511 roku, przedstawia scenę stworzenia człowieka. Po prawej stronie

widać Boga otoczonego aniołami. Bóg-Ojciec wyciąga rękę w stronę Adama, który również podnosi dłoń do Pana Boga, stykając się z Bogiem palcami.

Mówi się, że nikomu dotąd nie udało się nawet w części wyrazić tak wielkiej tajemnicy stworzenia z taką prostotą i mocą. Michał Anioł dokonał jednego z największych cudów w sztuce. Sprawił, że dotyk Boskiej ręki stał się centralnym punktem obrazu, a łatwość i siła tego gestu stworzenia pozwala nam zrozumieć ideę Wszechmocy.