



TYGODNIK SALWATORSKI

01.01.95 r. • BEZPŁATNY DODATEK DO TYGODNIKA "ŹRÓDŁO" • Nr 1(2) • Rok 2

Życząc Naszym Czytelnikom Błogosławieństwa Bożego w 1995 roku, przedstawiamy obok dane statystyczne z kazania ks. Proboszcza na zakończenie Starego Roku oraz jako życzenia zdrowia porady jak się odżywiać. Ilustracje zawdzięczamy znanej artystce malarce Halinie Cieślińskiej-Brzeskiej.

Redakcja

Na przełomie Starego 1994 i Nowego Roku 1995 wszyscy księża pracujący w naszej Parafii składają najserdeczniejsze życzenia Błogosławieństwa Bożego i opieki Matki Najświętszej.

Podsumowując statystycznie 1994 rok zauważamy, że sakramentu Chrztu św. udzielono 101 razy, 65 par połączono węzłem małżeńskim i w 329 przypadkach księża naszej Parafii odwiedzili chorych. Odbyło się również 207 pogrzebów.

W tymże roku dokonano wielu reparacji i prac konserwacyjnych w naszej Parafii, z których warto wspomnieć: ukończenie po półtorarocznych pracach konserwacji a raczej remontu zakrystii, wykonanie boazerii i odnowa przedsionka kościelnego od strony dziedzińca połączenie tabernaculum przy ołtarzu głównym i tabernaculum do ciemnicy, konserwacja krzyża z XVI wieku przy ołtarzu głównym i konserwacja krzyża w kruście od strony północnej (prawdopodobnie XV w.).

Wykonano też ankrowanie i odnowienie więzby dachowej nad plebanią.

Rok 1994 przyniósł też znaczny postęp w kwestii poszerzenia cementarza. Bliższe wiadomości o powyższych sprawach w następnych numerach Tygodnika.



Jak się odżywiać, aby być zdrowym w roku 1995 i dalszych latach

Wszyscy z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku życzymy sobie "Zdrowia", ale czy wiemy jak je zachować?

Najważniejsze dla naszego zdrowia jest prawidłowe żywienie i ruch fizyczny.

Większość Polaków jada zbyt obficie, a szczególnie w czasie świąt i uroczystości rodzinnych.

Powinniśmy dostarczać organizmowi tyle energii w pożywieniu ile jej wydatkujemy w ciągu dnia. Energię tę wyrażamy w kilokaloriach.

Spożywając dziennie 200 kcal więcej niż wynosi nasze zapotrzebowanie, masa naszego ciała może zwiększyć się w ciągu roku o około 10 kg.

Ten przyrost masy ciała może nastąpić po spożyciu około 2 kromek chleba lub 1 ciastka w ciągu dnia ponad zapotrzebowanie energetyczne. W ten sposób może wystąpić otyłość, która jest bardzo niebezpieczna, ponieważ sprzyja rozwojowi różnych schorzeń. Brońmy się przed otyłością, spożywając 4-5 posiłków dziennie, ale nie obfitych. Nie podjadajmy między posiłkami. Pamiętajmy, aby wstać od stołu nie w pełni sytym! Stosujmy w żywieniu zasady opracowane przez prof. dr hab. Wiktora Szostaka - kierownika Zakładu Żywienia Klinicznego w Inst. Żywności i Żywienia w Warszawie:

1. Bezpieczeństwo dla zdrowia w różnorodności spożywanych produktów. Zabezpieczenie pokrycia potrzeb jest tym lepsze im większa jest różnorodność produktów spożywanych w ciągu dnia.

2. Utrzymanie należytej masy ciała chroni przed chorobami przemiany materii. Należy unikać tłuszczy i słodczy.

3. Ciemne pieczywo bogatsze w witaminy, składniki mineralne i błonnik niż chleb biały.

4. Dwie szklanki mleka chudego dziennie zapewniają człowiekowi dorosłemu wystarczającą ilość wapnia.

5. Ryba, szczególnie morska, zdrowszym źródłem białka niż mięso.

6. Dużo warzyw i owoców zabezpiecza organizm w wystarczającą ilość witamin, składników mineralnych oraz błonnika.

7. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol nieodzownym warunkiem profilaktyki zawału serca.

8. Unikanie słodczy chroni przed próchnicą zębów i ułatwia utrzymanie należytej masy ciała.

9. Mniej soli - mniejsze zagrożenie nadciśnieniem.

10. Alkohol wrogiem zdrowia.

Według optymalnego modelu żywienia należy spożywać:

- 5 razy dziennie produkty zbożowe, przede wszystkim pieczywo razowe i grube oraz otręby pszenne jako dodatek do potraw,

- 4 razy dziennie warzywa,

- 3 porcje owoców dziennie w postaci surowej, produkty zbożowe.

(Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który obniża poziom cholesterolu we krwi.)

- 2 porcje dziennie mleka i przetworów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu jak chudy kefir, jogurt, ser twarogowy.

- 1 raz dziennie mięso - zaleca się mięso z drobiu (kurczęta, kury, indyk) i ryb morskich (szczególnie makrele i śledzie), zamiennie za mięso można spożyć fasolę lub groch - produkty te mają zapobiegać do procesom miażdżycowym. Można spożywać 1-2 jajek tygodniowo ze względu na ograniczenie cholesterolu. Nie jest wskazane spożywanie mięsa wieprzowego i wołowego tzw. mięs czerwonych, gdyż wpływają na rozwój miażdżycy. Tłuszcze należy spożywać w postaci olejów roślinnych jak olej słonecznikowy i sojowy (dobre są polskiej produkcji) tylko na surowo, jako dodatek do surówek i salatek lub ziemniaków puree. Olej rzepakowy mskooerukowy tzw. "Uniwersalny" i oliwę z oliwek można stosować do duszenia i smażenia. Masło w ograniczonych ilościach można używać na surowo do pieczywa. Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych.

Stosując omówione zasady prawidłowego żywienia może będziemy zdrowsi, silniejsi i aktywniejsi w każdej dziedzinie pracy.

Aleksander Fredro powiedział - "Sznuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz stracisz życie".

*mgr Anna Rudnicka
Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Towarzystwa Dietetyki*



SYLWESTER jest imieniem męskim pochodzenia facjińskiego, a znaczy tyle co - leśny, dziki. W Polsce imię to było znane od czasów średniowiecznych. Początkowo przetłumaczono je na język polski i brzmiało ono Lasota. W Krakowie nazwano tak najwyższe wzgórze Krzemionek, inaczej Rękawka, z kościołem św. Benedykta. Imię Sylwester nosiło kilku papieży. Ten, którego wspomnienie obchodzimy 31 grudnia

(rocznica śmierci) to Sylwester I, rzymianin. Rządził kościołem w latach 314-335. Jego kult narastał jednak stopniowo, gdyż w tamtych czasach w cenie byli przede wszystkim męczennicy. Był współczesnym Konstantyna I Wielkiego, który wybudował dla niego liczne kościoły m.in. kościół św. Jana na Lateranie. Nie zachowała się wiarygodna biografia papieża.

Dziś odrzuca się wiele z uznanych niegdyś legend o nim np. o uzdrowieniu z trądu Konstantyna.

Innym jeszcze bardziej znanym papieżem był Sylwester II (945-1003), przyjaciel cesarza Ottona III. Był on pierwszym papieżem francuskim, Akwitańczykiem. Jako młodzie-

niec studiował w Hiszpanii, gdzie zdobył od Maurów, rozległą wiedzę z zakresu matematyki, mechaniki i astronomii. Wówczas stał się słynnym nauczycielem i wykładał w szkole biskupiej w Reims. Później jego uczoność obrosła legendami, a tradycja ludowa uczyniła z niego nawet czarownika. Był zwolennikiem idei uniwersalnego kościoła dla całego chrześcijaństwa i to właśnie za jego panowania dokonano kanonizacji św. Wojciecha w 999 r. i ustanowiono metropolię w Gnieźnie w 1000 r.

Bawiąc się więc na sylwestra przez małe s, wspomnijmy może i tych Sylwestrów pisanych z dużej litery.

Małgorzata Dąbrowa

Rok liturgiczny w zwyczajach i obrzędach polskich

Nowy Rok

Przed tygodniem mówiliśmy o okresie adwentu (oczekiwania), który rozpoczynał się - wedle przysłowia - od dwóch ważnych patro-
nów św. Katarzyny (25 listopada) i św. Andrzeja (30 listopada):

"Święta Katarzyna, adwent rozpoczyna,

Święty Jędrzej jeszcze mędrzej",

a kończył Bożym Narodzeniem, będącym jedną z dwóch kulminacji (obok Wielkanocy) roku liturgicznego.

Przedłużeniem rodzinnego klimatu Świąt Bożego Narodzenia jest okres Nowego Roku trwający do Trzech Króli (6 stycznia). Jest to czas - kultywowanego jeszcze tu i ówdzie - aranżowania widowisk jasełkowych, którym plebejskie źródła nie ujmują niczego z podstawowego przesłania religijno-moralnego o zwycięstwie Boga nad Szatanem, co ilustruje cytowany niżej fragment kantyczki jasełkowej podawany za Glogerem :

"Nuż my chrześcijanie serdecznie się radujmy

Dnia dzisiejszego,

Że się raczył narodzić z czystości panińskiej,

Syn Boga żywego;

Aby szatańską moc,

I jego wszystką złość

Wiecznie zagubił,

A nas chrześcijany

Za swe własne ...

Poślubił".

Nie należy jednak zapominać, że obok, plebejskiego, nieco rubasznego bardziej poważny, uroczysty, choć również popularny sposób manifestowania postawy religijnej przyjęty zwyczajowo w okresie Świąt i Nowego Roku w postaci śpiewania kolęd podczas mszy św. Niektóre z tych pieśni wyrażały głębokie treści mistyczne, jak choćby znana kolęda Franciszka Karpińskiego, której początkowy fragment i refren warto przypomnieć:

"Bóg się rodzi, moc truchleje,

Pan niebiosów obnażony,

Ogień krzepnie, blask ciemnieje,

Ma granice nieskończony.

Wzgardzony, okryty chwałą,

Śmiertelny, król nad wiekami.

A-słowo Ciałem się stało

I mieszkało między nami".

Nowy Rok w świetle najnowszej tradycji ogłaszany jest przez Ojca św. Światowym Dniem Pokoju, co skłaniać powinno wszystkich do pogłębionej refleksji na temat perspektyw współczesnego świata widzianych przez pryzmat zagrożeń, jak i nadziei.

Warto jednak sięgnąć również do odleglejszej tradycji noworocznej, o której taką oto notatkę pozostawił przywoływany już tutaj Z.Gloger:

"Narody starożytne rozpoczynały Nowy Rok na wiosnę, w marcu, chrześcijanie zaś poczęli liczyć go od Bożego Narodzenia, a Kościół postanowił święcić oktawę narodzin Chrystusa, to jest 1 stycznia, w którym nadano mu imię Jezus.

Wszystkie ludy obchodzą ten dzień wesoło i uroczysto. Ostatni wieczór starego roku i narodziny nowego roku mają w sobie coś dziwnie uroczystego i tajemniczego. Nadchodzi chwila, w której Stary Rok kona i ukazuje się Nowy. Czas jako pojęcie abstrakcyjne przybiera tu niejako postać myślową. Rok Nowy - jakim on będzie? Jest tajemnicą i zagadką. A więc rzecz prosta dla tych co go dożyli, jest to pora życzeń, powinszowań i wróżb. Podług starego zwyczaju proboszcz w kościele po kazaniu winszuje parafianom Nowego Roku, a po nabożeństwie na plebanii przyjmuje życzenia od wszystkich (...). Dawni Polacy witali się w Nowy Rok słowami "Bóg cię styka", co oznaczało polecenie opieki Wszchemogącego (...). Dzień ten powinien zawsze zastać bochen chleba na stole domowym, jako znak obfitości daru Bożego"

Wartość powyższych życzeń nie jest do podważenia również obecnie.

Andrzej Blaszkiewicz

Z ŻYCIA PARAFII

23 XII w sali Muminków odbyła się Wigilia dla dzieci z naszej Parafii, którą sponsorował p.Konik właściciel restauracji "Romana". Wigilię uprzyjemniła parafialna "Schola" intonując kolędy. Ks.Proboszcz i uczestnicy składają podziękowania.

Mam zaszczyt zaprosić na Oplatek dla ARTYSTÓW, do Rezydencji J.Em.Ks.Kardynała Franciszka Macharskiego, ul.Franciszkańska 3, I p. w poniedziałek dnia 9.I.1995r. o g.17.00 - Duszp.Artystów ks.Jerzy Bryla.

1 stycznia obchodzimy oktawę Narodzenia Pańskiego - uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki i XXVIII Światowy Dzień Pokoju. Po Mszach św. adoracja Najświętszego Sakramentu. Składka na tacę na potrzeby Katedry.

6 stycznia tj. w najbliższy piątek Uroczystość Objawienia Pańskiego zwana w Polsce Świętem Trzech Króli. Msze św. w naszym kościele o godz.6.30, 7.15, 8.00, 9.00 oraz dla dzieci o godz. 17.00, dla młodzieży o godz. 18.00 i dla dorosłych o godz. 19.00. Na każdej Mszy św. poświęcenie kadzidla i kredy.

Zapraszamy na wieczór kolęd w wykonaniu Chóru Cecyliańskiego, który będzie śpiewał w naszym kościele o godz. 19.30 w niedzielę 8 stycznia.

W następnym numerze podamy obszerną relację z Zaleszczyk, gdzie w dn. 17-21 XII Kawalerowie Maltańscy zawieźli dary z naszej Parafii.