







KAĆK RODZINNY:

Dobroczynne działanie muzyki

Terapia muzyczna ma swoją długą historię. Biblijny Dawid, który cudownie uleczył króla na czynie pożalonego w depresji króla Saula, powinien być zaliczony do terapeutów muzycznych, podobnie jak primitywni czarownicy wyśpiewujący leczniecko zaklęcia.

internista z Erlangen, profesor dr Ludwig Demling, sądzi, że muzyka — zwłaszcza muzyka Mozarta — może przyczynić się do zmniejszenia wydzielenia kwasów w żołądku, a tym samym — wprawdzie tylko pośrednio — zapobiegać wrzodom żołądka i leczyć je:

intensywna muzyka podwyższa próg możliwości na ból i może przynieść ulgę przy porodach oraz zabiegach stomatologicznych.

Jakie znaczenie w leczeniu schorzeń może mieć muzyka, niech posłuży następujące wyliczenie: Dwaj chłopcy bliźniacy zaczęli jednocześnie cierpieć na zaburzenia psychiczne po śmierci członka najbliższej rodziny.

Wielkonoce przypominała nam tę tajemnicę przez osobę Chrystusa, który cierpił i zmarł wstąpił, nie dla siebie, a dla nas, stworzeń żywych, ale śmiertelnych, zdolnych jednak do uczestnictwa w nowym życiu.

BÓG JEST DLA NAS WSZYSTKIM

Alleluja! To jest okrzyk o bardzo starej tradycji: pochodzi ze Starego Testamentu (cf. Tob. 13, 18) a oznacza „Chwała niech będzie Bogu!”. Okrzyk ten był prawdopodobnie częścią pieśni przy rytualnych posiłkach żydów w czasie Paschy i dlatego Chrystus użył go pod koniec ostatniej wieczerzy (cf. Mt. 26, 30; Mk. 14, 26).

Sw. Augustyn w komentarzu do psalmodii przypomniał nam to i zaznaczył, że w okrzyku tym ukryta jest dla

nas specjalna nauka, bo jeśli mamy śpiewać „Alleluja”, to musimy mieć w sercu dnia każdego. Ten okrzyk chwały Bożej używany przez nas dla wyrażenia radości, jest dla nas przedmiotem wartym głębszego przemyślenia, które prowadzi nas do źródeł wysiłu religijnego, zawsze nas uczących, że chwala Boża jest naszą radością.

Przypomnijmy tu sobie wspaniały hymn ze Mszy św., zwany „Gloria”; wyraża on następującą myśl: Dzięki Ci składamy, bo wielka jest chwala Twoja. Jak to może być? W jaki sposób nieskończona, tajemnicza wielkość Boga może być źródłem radości i wierności, a jednocześnie i naszej radości? A jednak tak jest. Bo Bóg jest z nami i jest naszym Bóg.

Łańcuch szczęścia

W miarę jak tempo życia współczesnego się przyspiesza, jak nasza codziennność staje się bardziej niespokojna i agresywna, czynna na „stress”. A nie tak „stressowi” nie zapobiega, nie go tak skutecznie nie zwalca, jak odprężenie (relaks).

Chodzi o odprężenie fizyczne i psychiczne, odpoczynek polegający na rozluźnieniu mięśni i na zmniejszeniu aktywności umysłowej. Pod względem fizjologicznym polega na zmniejszeniu odpływu impulsów do ośrodkowego układu nerwowego w celu zapewnienia mu maksymalnych warunków odpoczynku i osiada się go przez odpowiednie rozluźnienie mięśni i przez możliwie dokładne izolowanie się od bodźców środowiska.

„Relaks” jest jednak konieczny nie tylko dla zachowania piękności, ale również dla osiągnięcia pełnego harmonijnego życia. Kobieta doskonale odprężona opanuje umiejętnie urokiem, stwarzając wokół siebie dobroczynną atmosferę.

Tak samo należy się uczyć ekonomii wysiłku mięśniowego przez zachowanie wzorowej postawy. Ćwiczyć się nie trzymamy — zaakragione plecy, ramiona opuszczone w dół itp. — zmuszamy mięskły do nieodpowiedniej i zbyt ciężkiej pracy.

Uśmiechnij się...

— Człowieku wybierasz się na urlop do Afryki? Przecież tam panują upały do czterdziestu stopni w cień!

YOGA

Gdy przed laty rozpoczynaliśmy ćwiczenia yoga, jako terapia bardzo skuteczna na moje schorzenia, nie zdawałam sobie sprawy z wielkich korzyści, jakie osiągnę dzięki tej dyscyplinie.

„Mistrz” musi w jak najwięcej indywidualności uczenia — nie może go forsować. Uczeń musi działać i ćwiczyć, dając sobie tyle, na ile go stać nie forsując się. Wyniki widać się bardzo szybko, po kilkunastu lekacjach: urażająca yoga można w każdej sytuacji liczyć na swoje mięśnie i co może jeszcze ważniejsze — na możliwość opowania systemu nerwowego — co daje niewątpliwie poczucie pewności siebie, dynamizmu i co za tym idzie, mistyczna „yogiska” praktyka może się rozwijać i być wieloletnim, a nie dającym żadnych nadnaturalnych rezultatów. Ale co daje Yoga? Moje pierwsze kontakty z wyznawcami tej dyscypliny — tak profesora i — uczniami, poznała mi na nieopowiadane stwierdzenia: Praktykowane metodycznie i regularnie, nada wszystko poważnie, ćwiczenia yoga pozwalają znacznie lepiej i łatwiej niż wszystkie inne znane terapie opanować system nerwowy i system oddechowy. I jak do siebie wiadomo — jeden jest ściśle związany z drugim. Bardziej niż jakiegokolwiek in-

— Należy pamiętać, że w tych okolicach, gdzie jest woda, woda jest woda, a nie „yoga”. — Wstawanie!

INDICADOR PROFISIONAL

Lekarze: DR. TADEUSZ BIELECKI (USA)

DR. LUDOVICO RYDYGIER MEDICO Estácio Hospitalar de 4 anos nos Estados Unidos. Cursos de Especialização na New York Polytechnic and Hospital.

Dentyści: DR. WINCENCY FLENK DR. SILVESTRE GONCALVES

DRA. MARIA E. BARAŃSKI KANIAR CIBURGLA-DENTISTA Alameda D. Pedro II, 602 — BATEL

Adwokaci: DR. LEOPOLDO ANTONIO SOKOLOWSKI DR. EDWARD ZELAK

Szpital: DR. LEONARD KASPRYSZ

ZA WIADOMIEN: Z powodu choroby, biuro p. Heleny Berdziej, Przd. PEKAO Trad. Corp. New York zamknięte przez 3-y miesiąc aż do odwołania

CHARUTARIA LIBER: Druć kolezasty — 400. Metr Cr\$ 138,00. Maszyny do mielenia mięsa Cr\$ 5,00 — 8,00

DOKUMENT DO NABYTE: Wyśle każdemu bezpłatnie broszurkę „Raport Piłata do Tyberiusza Cesarza”

Krećte drogi polityki międzynarodowej

Zbliżamy się do końca XX wieku a 800 milionów narodu biskiego trzyma się upórkiem teori Marksa z wieku XIX.

Od zwycięstwa Mao Tse Tuna w Chinach minęło ponad dziesięć lat i konsekwencje tego wydarzenia stają się coraz bardziej ważnym czynnikiem w polityce międzynarodowej

Wielki naród, który wkrótce osiągnie miliard mieszkańców jest w większości skoszarowany w komunach wiejskich.

Chińskie sny o potęgę wojskowej i przemysłowej, reanowane są w sposób okrutny, który odsuwa podobno w metody sowieckie z okresu pierwszych pięcioletek.

Do Ciebie teraz wolamy, Najlepsza Matko, zanim wzywamy na Twoje czoło królewską koronę: „Przejdź ulicami poszukaj z nami Miejsca dla Boga, Matko Łaskawa”

Wielmy do Ciebie, Maryjo, wierzac, że jesteś nam dana „jak pomoc ku obronie Narodu naszego”, wierzac, że jesteś dla nas pomocą dla każdego z nas.

Znamieną cechą odznaczają się tożsamość i światłość wstawy wydanej prawie w tym czasie, o zmianie systemu społecznego, w ramach którego nie będzie czasu na ewentualną naukę religii, na uczestniczenie w nabożeństwach i na budzenie moralności w ognisku domowym.

Przytoczone wyjątki wniosłej oracji, nie tylko katolicy, ale nawet innowiercy mogą przyjąć jako sw CREDO, bez obawy naruszenia zasad swojej wiary.

W niedzielę, trzeciego marca 1974 roku — o godzinie jedenastej, w kościele Matki Boskiej Wspomożycielki (Bom Retiro - Tres Rios), odbędzie się Msza św. w (drugą rocznicę śmierci

Dra. STANISŁAWA WACHOWIAKA o czym powiadamia żona z dziećmi i wnuczkami.

