

### **KATECHIZM W PIGUŁCE.**

#### **SIEDEM GRZECHÓW GŁÓWNYCH: NIEUMIARKOWANIE W JEDZENIU I PICIU.**



*Żyjmy przyzwoicie jak w jasny dzień: nie w hulankach i pijatykach, nie w rozpuście i wyuzdaniu.* Rz 13,13.

Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu to wada ściśle powiązana z ludzkim ciałem i jego potrzebami. Nieumiarkowanie to niezachowanie kontroli w ilości spożywanych pokarmów i przyjmowanych płynów. W swej konsekwencji, jak podkreślają Ojcowie Kościoła, wada ta staje się pewną formą kultu dla witalności i jedzenia, a tym samym sprzeciwia się I przykazaniu Bożemu. Ojcowie upatrują w niej także źródła dla wykroczeń przeciw V i VI przykazaniu. Każdy bowiem nadmiar szkodzi ludzkiemu zdrowiu, zaś rozleniwienie spowodowane przeżywką, często staje się źródłem uległości wobec pokus ciała.

Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu należy do wad polegających na nadużyciu praw człowieka do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych. W języku potocznym wadę tę nazywamy obżarstwem (łakomstwem, smakoszostwem czy wybrednością). Nieumiarkowanie w piciu może przybierać postać: opilstwa, które nie musi dotyczyć napojów alkoholowych, lecz odnosi się także do używek (kawa, herbata, napoje gazowane, itd.), pijaństwa (człowiek nadużywający alkoholu, piwosz) i alkoholizmu.

Obżarstwo można zdefiniować jako spożywanie pokarmów ponad potrzebę organizmu człowieka.

Łakomstwo natomiast jest zachłannością w jedzeniu, a zatem bardziej dotyczy sposobu przyjmowania pokarmów niż ich ilości.

Smakoszostwem nazywamy skłonność osób, kładących w odżywianiu największy nacisk na doznaniowe walory pokarmów, a więc bawienie się rozkoszami podniebienia.

Wybredność dokonuje selekcji doznań; nie zaspokaja smaku nawet wyszukane jego drażnienie; musi ono mieć w sobie coś szczególnego. Dla smakosza liczą się tylko unikatowe dania w renomowanej restauracji z wyjątkową oprawą estetyczną, towarzyszącą ich przyjmowaniu. To wszystko nie jest tylko zwyczajną służbą ciału, lecz stanowi gloryfikowanie jego potrzeb i czynienie z nich wyznacznika kultury, a nawet rodzaju kultu.

O ludziach tego typu św. Paweł napisał, że „ich bogiem – brzuch, chwała w tym, czego winni się wstydić. To ci, których dążenia są przyziemne” (Flp 3,19).

Nieumiarkowanie w piciu jest nadużywaniem płynów, z których część w znaczącym stopniu może wpływać na zdrowie człowieka. Do najczęściej jednak nadużywanych substancji należy alkohol. Ten rodzaj nieumiarkowania ma różne stopnie intensywności, od lekkiego podchmienia aż do utraty przytomności. Gdy przekroczy się pewien próg ilościowy, następuje upojenie (upicie), czyli zaburzenie funkcji psychosomatycznych (m.in. ruchowych, wzrokowych czy mówienia i myślenia). Pijaństwo jest niewątpliwie wykroczeniem moralnym i prowadzi do alkoholizmu, ale nie musi od razu być wadą charakteru. Pijaństwo wiąże się często ze słabą osobowością lub jest wynikiem pewnych zwyczajów i obyczajów społecznych. Jego szkodliwość – ale i atrakcyjność – polega na czasowym ograniczeniu albo zawieszeniu wyższych funkcji duchowych, a podrażnieniu funkcji psychosomatycznych. Człowiek schodzi jakby na niższy poziom istnienia, zapomina o dręczących go problemach, i przeżywa niskie satysfakcje zwykłej witalności. Trzeba jednak pamiętać, że i inne napoje mogą być nadużywane i stanowić wykroczenie przeciw prawu moralnemu. Tak jest gdy nierozsądnie korzystamy z napojów, które szkodzą naszemu zdrowiu (kawa, napoje wysoko słodzone, napoje energetyzujące). Pewną winą też jest wybieranie drogich napojów i wydawanie na nie pieniędzy, gdy mamy pod dostatkiem napojów wystarczających w umiarkowanej cenie.

Najważniejszym ratunkiem przed grzechem nieumiarkowania w jedzeniu i piciu jest właśnie umiarkowanie. Trzeba mieć zdrową świadomość siebie i wiedzieć, co mogą i ile mogą w dziedzinie pokarmów i napojów.

## OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE NA VI NIEDZIELĘ ZWYKŁĄ, 12.02.2023

W liturgii w tym tygodniu: we wtorek śś. Cyryla i Metodego.

W poniedziałek 13 dzień lutego. Zapraszamy na czuwanie fatimskie w grocie od Mszy o 11.00 do Mszy wieczornej o 18.00.

Także w poniedziałek zaczynamy przyjmować intencje mszalne na drugą połowę bieżącego roku. W poniedziałek intencje będziemy przyjmować w kaplicy pojednania od 13.00. W kolejne w kancelarii parafialnej w normalnych godzinach jej pracy.

Spotkanie Straży Honorowej Najświętszego Serca Pana Jezusa we wtorek o 16.30 w sali nr 9.

W czwartek mityng otwarty grupy AA „Bez nazwy” o 18.30 w sali naprzeciwko kawiarni Nadzieja. Serdecznie zachęcamy do udziału osoby borykające się z problemem alkoholizmu u siebie lub w swojej rodzinie.

Od czwartku także na nowo odbywać się będą spotkania pogłębienia wiedzy religijnej. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych Pismem Świętym, Katechizmem Kościoła Katolickiego i historią Kościoła. Spotkania odbywają się w każdy czwartek po Mszy wieczornej w sali nr 8. Wyjątek stanowią czwarte czwartki miesiąca, kiedy spotkania odbywają się w kościele.

W piątek spotkanie kandydatów do bierzmowania z klas siódmych. Zapraszamy na Mszę Świętą o 18.00 na katechezę po niej w kościele.

Wspólnota Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego zaprasza na adorację i Mszę Świętą w intencji obrony życia w sobotę o 10.00.

Niedziela za tydzień będzie trzecią w lutym. Ofiara z tacy przeznaczona będzie na inwestycje w naszej parafii. Do skarbon będziemy zbierać fundusze na pomoc ofiarom trzęsienia ziemi w Turcji i Syrii.

Zapraszamy do parafialnego kina. W sobotę 18 lutego o 16.00 „Fatima”. W niedzielę 19 lutego „The Chosen” część druga. Darmowe wejściówki w zakrystii.

### EWANGELIA NA DZIŚ I SŁOWO BOŻE NA CAŁY TYDZIEŃ

Jezus powiedział do swoich uczniów: Nie sądzcie, że przyszedłem znieść Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem znieść, ale wypełnić. [...] Bo powiadam wam: Jeśli wasza sprawiedliwość nie będzie większa niż uczonych w Piśmie i faryzeuszów, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego. Słyszeliście, że powiedziano przodkom: Nie zabijaj!; a kto by się dopuścił zabójstwa, podlega sądowi. A Ja wam powiadam: Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi. [...] Słyszeliście, że powiedziano: Nie cudzołóż! A Ja wam powiadam: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa. [...] Słyszeliście również, że powiedziano przodkom: Nie będziesz fałszywie przysięgał, lecz dotrzymasz Panu swej przysięgi. A Ja wam powiadam: Wcale nie przysięgajcie, [...] Niech wasza mowa będzie: Tak, tak; nie, nie. A co nadto jest, od Złego pochodzi. (Mt 5, 17-37 passim)



**Nd:** Syr 15,15-20; 1Kor 2,6-10; Mt 5,17-37 / **Pn:** Rdz 4,1-15.25; Mk 8,11-13 / **Wt:** Dz 13,46-49; Łk 10,1-9 / **Śr:** Rdz 8,6-13.20-22; Mk 8,22-26 / **Cz:** Rdz 9,1-13; Mk 8,27-33 / **Pt:** Rdz 11,1-9; Mk 8,34 – 9,1 / **Sb:** Hbr 11,1-7; Mk 9,2-13.



**Patrzę w przyszłość z nadzieją.** Rozmowa z bpem Edwardem Dajczakiem, który złożył urząd z powodu depresji. **Medytuj!** Jak pogłębić swoją modlitwę i uczynić ją bardziej wierną Pismu Świętemu.

**Msze Święte w niedziele:** 6.30 / 8.00 / 9.30 / 11.00 / 12.30 / 16.00 / 17.30 / 19.00

**Msze Święte w dni powszednie:** 6.00 / 6.30 / 7.00 / 7.30\* / 8.00 / 11.00 / 18.00 (\* nie ma Mszy o 7.30 w środy i pierwsze piątki)

**Spowiedź** (w kaplicy pojednania): w niedziele kwadrans przed każdą Mszą Świętą / w dni powszednie: 6.00-8.30; 16.30-18.00.

**Kancelaria parafialna**

Dyżur księdza:

poniedziałek – wtorek 16.30-17.45

środa – piątek 10.00-10.45 16.30-17.45

sobota 10.00-10.45

Dyżur siostry:

poniedziałek nieczynne

wtorek – piątek 10.00-11.00 16.30-18.00

sobota 10.00-11.00

W pierwsze piątki miesiąca i święta kancelaria nieczynna

**Dane kontaktowe**

ul. Obrońców Krzyża 1, 31-831 Kraków

kontakt.arkapana@gmail.com

www.arkapana.pl

Telefon do kancelarii: 12 644 06 24; Telefon do zakrystii: 12 649 52 25; Telefon do księdza dyżurnego: 791 164 081

Ks. Jerzy Czerwień 12 68 08 204

Ks. Jarosław Gawęda 12 68 08 206

Ks. Rafał Starzak 12 68 08 207

Ks. Władysław Kądziołka 12 68 08 208

Ks. Janusz Mieczkowski 12 68 08 210

Ks. Adam Trzaska 12 68 08 212

Ks. Piotr Waligóra 12 68 08 213

Ks. Bogdan Mosur 12 68 08 215

Ks. Józef Zieliński 12 68 08 216

Ks. Konrad Natkaniec 12 68 08 217

**Numer rachunku bankowego parafii:** 37 1020 2906 0000 1202 0086 9321