



Листопад
2020

Stella Maris

ПІДТРИМУЄ МОРЯКІВ ТА РИБАЛОК В УСЬОМУ СВІТІ

В номері

Порт фокус

Сантос - Бразилія

Добре життя

Керування вагою та ожирінням

Неділя в морі

з отцем Піо Ідоу

Зростаючи у вірі

Що ми можемо зробити для померлих?



Стелла Маріс (Морський Апостолят) – це католицька благодійна організація, що підтримує моряків у всьому світі.

Ми надаємо практичну та пасторальну підтримку всім морякам, незалежно від національності, віри або раси. Наші портові капелани і волонтери відвідують судна, вітають моряків, пропонують благодійну допомогу та консультації, практичну допомогу, догляд і дружбу.

Стелла Маріс є найбільшою мережею в світі з відвідування суден, яка працює в 339 портах з 227 портовими капеланами по всьому світу.

Ми можемо продовжувати свою працю лише завдяки щедрим пожертвам наших прихильників та волонтерів.

➤ Підтримати Стелла Маріс пожертвою можна на сайті:
www.apostleshipofthesea.org.uk/ways-donate

Морський Апостолят 39 Площа Екклстона
Лондон, SW1V 1BX

Тел: +44 020 7901 1931

Електронна пошта:

info@apostleshipofthesea.org.uk

[facebook.com/AoS.GB](https://www.facebook.com/AoS.GB)

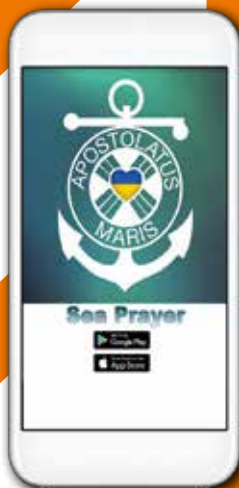
www.apostleshipofthesea.org.uk

Зареєстрована благодійна організація в Англії та Уельсі № 1069833
Зареєстрована благодійна організація в Шотландії номер SC043085
Реєстраційний номер компанії 3320318

Cover and pages: 3,5,7,8-12 courtesy of istockphoto.

Page 6 courtesy of Stella Maris.

Bible text RSV Second Catholic Edition courtesy of Ignatius Press USA.



**БЕЗКОШТОВНИЙ
ДОДАТОК
ШУКАЙТЕ 'SEA PRAYER'
В МАГАЗИНІ ДОДАТКІВ**

Sea Prayer

Download on the
App Store

Download from
Google Play

Стелла Маріс надає морякам практичну та інформаційну підтримку і уважного співрозмовника

САНТОС - БРАЗИЛІЯ

Порт Сантос розташований у містах: Сантос, Гуаруха і Кубатао в штаті Сан-Паулу, Бразилія. Це головний портовий комплекс в Латинській Америці і має широкий спектр вантажних терміналів, які перевозять насипні вантажі, рідини, контейнери, загальні вантажі та пасажирів. Крім того, це найбільший у світі виробник цукру, апельсинового соку та кавових зерен, а також інших важливих вантажів, таких як соєві боби, контейнерні вантажі, кукурудза, пшениця, сіль, папір, автомобілі, алкоголь та інший вантаж. У 2016 році він вважався 39-м найбільшим портом у світі для переробки контейнерів і 35-м за тоннажем.

Стелла Маріс Сантос була заснована в 1971 році для служіння морякам та людям моря, які пройшли через порт або висадилися в порту Сантоса. Вона також допомагає рибалкам, портовим працівникам та сусідній громаді в душпастирських та соціальних заходах. В даний час та впродовж останніх десяти років "Стелла Маріс" розширила свою діяльність, щоб відповідати розширенню порту штатною командою протягом семи днів на тиждень, забезпечуючи тим самим, що відповідає пасторальним, соціальним, психологічним та правовим вимогам екіпажів які прибувають до цього порту. Клуб моряків Stella Maris пропонує такі послуги:

Релігійні: зустріч і можливість вислухати моряків на борту та

на березі; служіння літургії на борту корабля або в каплиці; екуменічна служба; духовний супровід та благословення; звершення деяких таїнств; розповсюдження релігійних матеріалів (чотки, біблії, книги, папки, календарі, наліпки, молитви та брошури різними мовами).

Соціальна: робота, яку проводять соціальні працівники з метою підтримки та супроводу моряків на суші, на борту та під час відвідувань лікарні; індивідуальне та групове обслуговування, а також зустрічі та контакти з родинами моряків, включаючи рибальську громаду та громаду регіону.

Юридичний супровід: за запитом ми пропонуємо керівництво, моніторинг, підтримку та зв'язок з компетентними органами.

Інші послуги: щоденне відвідування корабля, безкоштовний транспорт, екскурсії, Інтернет та безкоштовний Wi-Fi, телефон, пошта, кілька ігор, міжнародне телебачення, спорт (баскетбол та футбол); настільні ігри, бібліотека, обмін журналами, газетами та книгами; кафетерій, сувеніри, розповсюдження загальної інформації / навчальних матеріалів: папок, памфлетів, карт, візиток, журналів різними мовами тощо.

В рамках пастирських дій ми залучаємо портових капеланів на борту (4 - 5) протягом сезону, Різдва та Нового року, щоб святкувати разом з пасажирами та екіпажем. Крім того, ми працюємо в мережі, з адміністрацією порту, капітанією, судноплавними агенціями та міжнародними, національними та місцевими органами.



Клуб моряків "Stella Maris": 361 Вашингтон, Луїз Ав. - Бокейран-Сантос - Сан-Паулу - Бразилія. Поштовий індекс: 11055-001

Facebook: Stella Maris Brasil-Tiplam Santos / Stella MARIS Santos-Brasil

Телефон: +55.13.3224.7474 **Мобільний телефон :** +55.13.996593733

Час роботи: пн. до сб. з 12:00 до 00:00 він (з 12:00 до 12:00) Неділя: з 16:00 до 00:00 год (з 16:00 до 12:00). Закрито у свята Бразилії.

Портовий капелан: о. Семюель Фонсека Торрес, cs -

Електронна адреса: samufonto@hotmail.com

Мобільний: +55. 13. 99772-1191

Неділя в морі З о. Піо Ідоу



СВЯТО ВСІХ СВЯТИХ
1 ЛИСТОПАДА 2020 Р

ЄВАНГЕЛІЄ ВІД МАТЕЯ 5: 1-12А

Побачивши ж народ, зійшов на гору. І коли він сів, підійшли до нього його учні; а він, відкривши уста, почав навчати їх: "Блаженні вбогі духом, бо їхнє Царство Небесне. Блаженні тихі, бо вони успадкують землю. Блаженні засмучені, бо будуть утішені. Блаженні голодні та спрагли справедливости, бо вони наситяться. Блаженні милосердні, бо вони зазнають милосердя. Блаженні чисті серцем, бо вони побачать Бога. Блаженні миротворці, бо вони синами Божими назвуться. Блаженні переслідувані за правду, бо їхнє Царство Небесне. Блаженні ви, коли вас будуть зневажати, гонити та виговорювати всяке лихо на вас, обмовляючи мене ради. Радійте й веселіться, бо нагорода ваша велика на небі; так бо переслідували пророків, які були перед вами.

Євангеляє і Ти

У цю неділю ми святкуємо свято усіх Святих, відомих і невідомих. Скільки святих на небі? Книга Одкровення говорить про "велику безліч людей, яких ніхто не міг перерахувати, від кожного народу, від усіх племен, народів та язиків, що стоять перед престолом і перед Агнцем, одягнені в білі шати, з пальмовими гілками в руках" (Об'явлення 7: 9). Цього дня Церква запрошує нас вшанувати цю величезну кількість чоловіків і жінок, котрі нині радіють у вічному блаженстві на небі.

Блаженства пропонують спосіб життя, який абсолютно відрізняється від світського. Насправді вони узагальнюють всю проповідь Христа, який прийшов навчати людей шляху, що веде до неба, і згідно з Катехизисом Католицької Церкви, Блаженства є виконанням усіх "обіцянок, даних вибраному народові з часів Авраама" (ККЦ 1716).

Окрім способу життя, Блаженства також обіцяють благословення, яке не від цього світу, а від потойбічного. Вісім блаженств - це проголошення і обіцянка вічного благословення тим, хто вірно живе християнським життям, підкоряючись Христу, Божественному Наставнику. А ті, хто живе Блаженствами, знайдуть справжнє щастя навіть у цьому житті.

Як сказано в Катехизисі Католицької Церкви, «Блаженство вічного життя є безоплатним даром Божим. Це надприродно, як і благодать, яка веде нас туди» (ККЦ 1727). Це дар, який Бог хоче дарувати кожній людині без різниці. Святість не для привілейованих. Святість - для кожного. Але оскільки наша людська природа слабка і не може наполегливо тривати в тому, що є добрим, ми повинні просити про дар святості в молитві. І Бог, який створив нас для неба, відповідь на нашу молитву.

ТРИДЦЯТЬ ДРУГА НЕДІЛЯ 8 ЛИСТОПАДА 2020 Р

ЄВАНГЕЛІЄ ВІД МАТЕЯ 25: 1-13

“Тоді Небесне Царство буде подібне до десятиох дів, що взяли свої лампи й вийшли назустріч молодому. П’ять з них були нерозумні, а п’ять мудрі. Нерозумні взяли з собою світичі, та не взяли оливи з собою. Мудрі ж узяли в посудинках оливу. Через те, що молодий був забарився, всі задрімали й поснули. Та опівночі крик залунав: Ось молодий! Виходьте йому назустріч! Схопились тоді всі ті діви й приготували свої світичі. А нерозумні мовлять до мудрих: Дайте нам вашої оливи, бо наші світичі гаснуть. Мудрі ж у відповідь їм кажуть: Щоб часом і нам, і вам не забракло – підіть краще до продавців та й купіть собі. І от як вони пішли купувати, прибув молодий, і ті, що були готові, ввійшли з ним у весільний покій, і замкнулись двері. Нарешті приходять також інші діви й кажуть: Господи, Господи, відчини нам! А він у відповідь їм мовить: Істинно кажу вам: Я вас не знаю. Чувайте, отже, не знаєте бо ні дня, ні години.

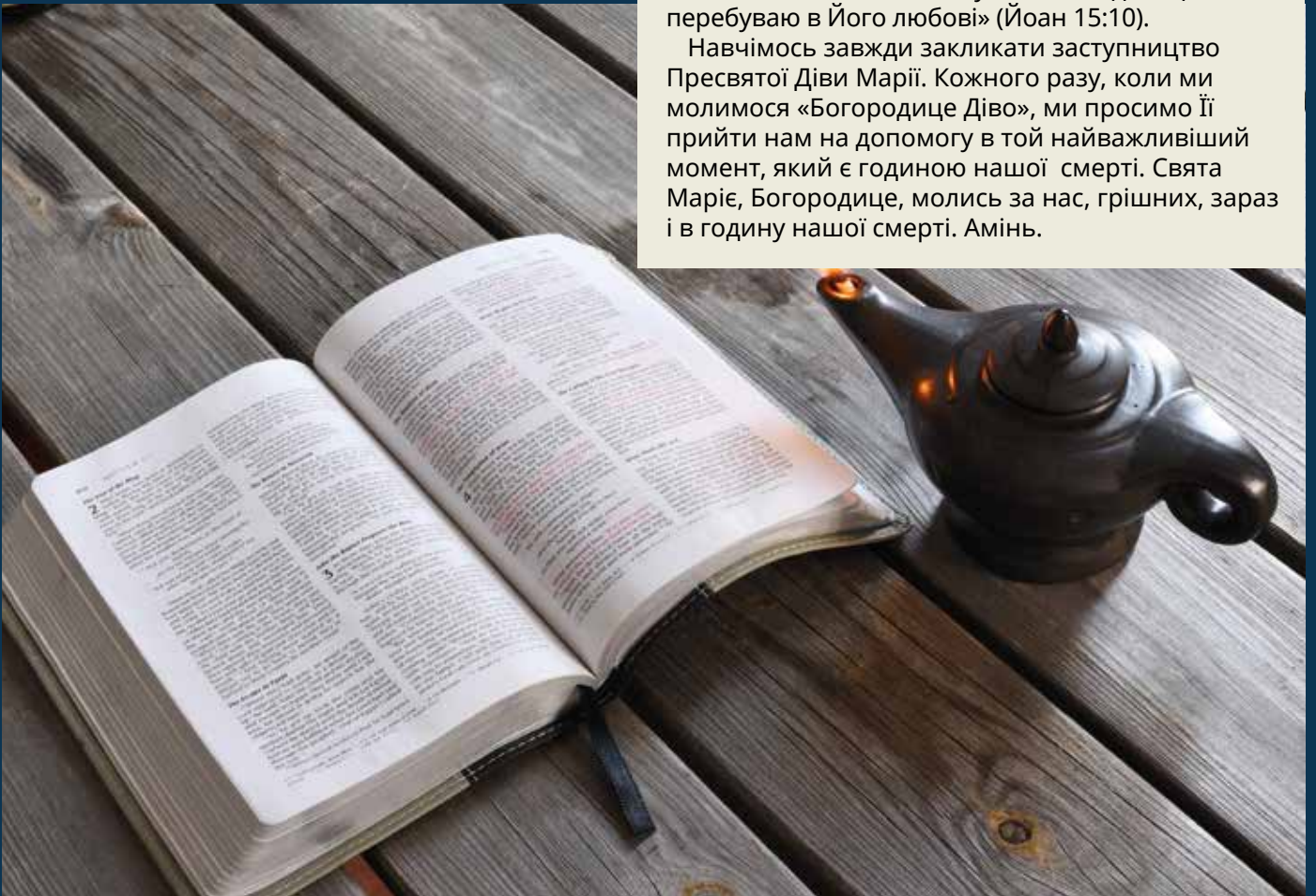
ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Святий Домінік Савіо прожив дуже короткий час, він помер у віці чотирнадцяти років, провівши близько двох років в ораторії, заснованому святим Іоанном Боско. Одного разу, поки Домінік грав у футбол з іншими хлопцями ораторію, Дон Боско, який був присутній, задав їм таке запитання: “Що б ви зробили, якби у вас залишилася жити лише одна година?” Домінік відповів: “Я б продовжував грати у футбол”. Домінік Савіо зміг дати таку відповідь, бо був готовий до смерті.

Притча про десять дів, нагадує нам про необхідність бути завжди готовими. Ось така вказівка була дана нам наприкінці читання Євангелія: «Отже, пильнуй, бо ти не знаєш ні дня, ні години». Те, що ми помремо одного дня, є абсолютно певним, але те, що ми не знаємо, так це обставин нашої смерті. Тому ми завжди повинні бути пильними і готовими зустріти Господа, коли Він прийде.

Щоб бути готовим до зустрічі з Господом, потрібно бути в стані благодаті. Благодать - це олія, яка тримає палаючу лампу віри. Тому необхідно часто приступати до Таїнств, бо Христос сказав: «Хто їсть моє тіло і п’є мою кров, той перебуває в мені, а я в ньому» (Йоан 6:56). Необхідно також дотримуватися Заповідей, як Христос ще раз говорить: «Якщо ви будете виконувати Мої заповіді, ви будете залишатися в моїй любові, як Я виконував заповіді Отця і перебуваю в Його любові» (Йоан 15:10).

Навчимося завжди закликати заступництво Пресвятої Діви Марії. Кожного разу, коли ми молимося «Богородице Діво», ми просимо Її прийти нам на допомогу в той найважливіший момент, який є годиною нашої смерті. Свята Маріє, Богородице, молись за нас, грішних, зараз і в годину нашої смерті. Амінь.



ТРІДЦЯТЬ ТРЕТЯ НЕДІЛЯ 15 ЛИСТОПАДА 2020 Р

ЄВАНГЕЛІЄ ВІД МАТЕЯ 25:14-30

І немов той чоловік, що, пускаючись у дорогу, прикликав своїх слуг і передав їм своє майно. Одному він дав п'ять талантів, другому – два, а третьому один, кожному за його здібністю, і від'їхав. Той, що взяв п'ять талантів, негайно пішов і орудував ними, і придбав других п'ять талантів. Так само і той, що взяв два, також: придбав два других.

А той, що взяв лише один, пішов, викопав у землі яму та й сховав гроші пана свого.

По довгім часі приходить пан слуг тих і зводить з ними обрахунок.

Приступив той, що узяв був п'ять талантів, і приніс других п'ять талантів: Мій пане, – каже, – ти мені дав п'ять талантів, – ось я придбав других п'ять талантів. Сказав до нього його пан: Гаразд, слуго добрий і вірний. У малому ти був вірний, поставлю тебе над великим. Увійди в радість пана твого.

Приступив і той, що взяв був два таланти та й каже: Пане; два таланти передав ти мені. Ось других два я придбав.

Сказав до нього пан його: Гаразд, слуго добрий і вірний! У малому був ти вірний, поставлю тебе над великим. Увійди в радість твого пана.

Приступив і той, що взяв був лише один талант, і каже: Пане, знав я тебе, що ти жорстокий чоловік: пожинаєш, де не сів, і визбируєш, де ти не розсипав.

Тому, зо страху, я пішов і закопав талант твій у землю. Ось він – маєш твоє.

Озвався його пан і каже до нього: Лукавий слуго



й лінивий! Ти знав, що я пожинаю, де не сів, і визбирую, де я не розсипав. Тож треба було тобі віддати мої гроші торговцям, і я, повернувшись, забрав би своє з відсотками. Візьміть, отже, талант від нього й дайте тому, хто має їх десять. Бо кожному, хто має, додається, і він матиме над міру; а в того, хто не має, заберуть і те, що має. А нікчемного слугу того викиньте в темряву кромішню. Там буде плач і скрегіт зубів.

ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

У часи, коли жив наш Господь, талант був значною грошовою сумою. Насправді, п'ять талантів зробили б одного надзвичайно багатим. Отже, у господаря, який роздає таланти своїм слугам, ми впізнаємо Бога, Отця нашого, який благословляє нас величезним багатством Його благодаті та любові. Завдяки Своїй неймовірній доброті Бог дарував людині частку в Своєму божественному житті, тим самим піднімаючи людину зі стану слуги до стану Божих дітей. Св. Йоан говорить: «Подивіться, яку любов дав нам Отець, щоб нас називали дітьми Божими, і такими ми є» (1 Івана 3: 1).

Освятиюча благодать - це найбільший дар, який Бог дарує душі. Святий Тома Аквінський каже, що «Найменша благодать переважає все багатство цього світу». Дар освятиючої благодаті коштує дорожче, ніж найкрасивіший діамант

у цьому світі. Освятиюча благодать дарує душі божественне усиновлення та участь у самому житті Бога. І за словами св. Павла, якщо ми діти Божі, то ми також «спадкоємці Бога та співспадкоємці Христа» (Римлянам 8:17).

Але разом з цим даром благодаті також з'являється обов'язок його плекати та доглядати, щоб він міг давати і приносити рясні плоди. Освятиюча благодать покликана збільшуватись і розвиватися в нашій душі. Для збільшення освятиючої благодаті необхідні три речі: це гідне прийняття таїнств, виконання справ, які є надприродно-гідними, і гаряча молитва, яка благає про збільшення благодаті.

Сповнені довіри та впевненості, звернімося до Нашої Пресвятої Матері з молитвою, щоб Вона могла заступитися за нас і охоронила нас від нещастя втратити Божу благодать.

**ТОРЖЕСТВО
ХРИСТА ЦАРЯ
22 ЛИСТОПАДА 2020 Р**

**ЄВАНГЕЛІЄ ВІД
МАТЕЯ 25: 31-46**

Якже прийде Син Чоловічий у своїй славі, й ангели всі з ним, тоді він сяде на престолі своєї слави.

І зберуться перед ним усі народи, і він відлучить їх одних від одних, як пастух відлучує овець від козлів;

і поставить овець праворуч себе, а козлів ліворуч.

Тоді цар скаже тим, що праворуч нього: Прийдіть, благословенні Отця мого, візьміть у спадщину Царство, що було приготоване вам від створення світу.

Бо я голодував, і ви дали мені їсти; мав спрагу, і ви мене напоїли; чужинцем був, і ви мене прийняли;

нагий, і ви мене одягли; хворий, і ви навідались до мене; у тюрмі був, і ви прийшли до мене.

Тоді озвуться праведні до нього:

Господи, коли ми бачили тебе голодним і нагодували, спрагненим і напоїли?

Коли ми бачили тебе чужинцем і прийняли, або нагим і одягнули?

Коли ми бачили тебе недужим чи в тюрмі й прийшли до тебе?

А цар, відповідаючи їм, скаже: Істинно кажу вам: усе, що ви зробили одному з моїх братів найменших – ви мені зробили.

Тоді скаже й тим, що ліворуч: Ідіть від мене геть, прокляті, в вогонь вічний, приготований дияволу й ангелам його;

бо голодував я, і ви не дали мені їсти; мав спрагу, і ви мене не напоїли; був чужинцем, і ви мене не прийняли; нагим, і ви мене не одягнули; недужим і в тюрмі, і не навідались до мене.

Тоді озвуться і ті, кажучи: Господи, коли ми бачили тебе голодним або спраглим, чужинцем або нагим, недужим або в тюрмі, і тобі не послужили?

А він відповість їм: Істинно кажу вам: те, чого ви не зробили одному з моїх братів найменших – мені також ви того не зробили.

І підуть ті на вічну кару, а праведники – на життя вічне."

ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Сьогодні Церква святкує велике свято Христа Царя, свято, присвячене вселенському царюванню Христа. Царство Христове охоплює все створене, Йому все підпорядковане. І ми, люди, вірячи в євангелію, ми стаємо частиною Церкви Христової, яка є Царством Небесним тут, на землі. Отже, славити Ісуса, вірити в Його слово, пристосовувати наше життя до Його вчення - це те саме, що визнавати Його владу і царство над нашими серцями.

Коли ми стикаємось із посланням Христа, ми виявляємо одне з двох. Одна із реакцій, яку ми можемо виявити, - це відмова. Друга позиція - це прийняття, визнання. Євангеліє Христове завжди буде викликати у людини відповідь, і пам'ятайте, ця відповідь ніколи не може бути без взаємності.

Ніхто не може залишитися байдужим до Євангелія Христа. Хрест є центральною точкою євангельського послання Христа. Хрест - це престол Христа, престол, з якого Він царює. І перед Хрестом Христовим потрібно прийняти свідоме рішення: чи відхилимо ми це послання Христа, чи приймемо? Залежно від вибору, який ми зробимо зараз, в Останній день, коли Христос повернеться у величності, або ми будемо стояти праворуч від нього, якщо визнаємо Його царем, або будемо стояти ліворуч від нього, якщо відкинемо Його царство.

У нас є потужний захисник Марія, Цариця неба і землі. Христос не царює в серцях людей, тому що люди не підкорились цариці Його Матері. Присвячимо наші серця Марії, щоб через Нього Христос запанував у наших серцях і в серцях усіх людей.



ПЕРША НЕДІЛЯ
РІЗДВЯНОГО ПОСТУ
27 ЛИСТОПАДА 2020 Р

ЄВАНГЕЛІЄ ВІД МАРКА 13: 33-37

Глядіть же, чувайте, не знаєте бо, коли той час настане.

Як чоловік, що, від'їхавши ген, залишив свій дім, дав слугам своїм владу й кожному роботу, воротареві ж звелів пильнувати,

- пильнуйте, отже, і ви, бо не знаєте, коли прийде пан дому, - ввечері чи опівночі, чи як запіє півень, а чи уранці,

- щоб, коли повернеться несподівано, не застав вас уві сні.

А що вам кажу, - кажу всім: Чувайте!"

"Час Адвенту нагадує нам бути пильними за допомогою молитви, посту та милосердя."

ЄВАНГЕЛІЄ І ТИ

Настав час Різдвяного посту, і це підготовка до пришествя Христа. Це пришествя Христа має подвійне значення. По-перше, це пам'ять про народження нашого Господа більше двох тисяч років тому. По-друге, це сподівання на майбутнє, коли Христос знову прийде, цього разу не як безпомічне немовля в яслах, а у славі як цар і суддя людського роду. Наше життя тут, на землі, є підготовкою до Другого пришествя Христа у славі, щоб судити живих і мертвих.

Чи ми з нетерпінням чекаємо цього другого пришествя Христа? Більшу частину часу ми відволікаємось на клопоти та турботи цього життя, і ми майже не звертаємо уваги на те, що є найбільш важливим. Наш Господь в Євангелії попереджає нас: «Отже, пильнуй, бо ти не знаєш, коли прийде господар дому, ввечері, або опівночі, або опівдні, або вранці, щоб раптом не прийшов і не знайшов тебе сплячим. І те, що я тобі кажу, кажу всім: Пильнуй».

Час посту нагадує нам бути пильними за допомогою молитви, посту та милосердя. Молитва спрямовує для нас численні благодаті, які готують нас прийняти Христа. Піст чи покаєння допомагають нам зберігати пильність і зосереджувати свою увагу на справжній сенс і життя тут, на землі, це любов і служіння Богу. Діяння милосердя - це добрі справи, які ми сподіваємось подарувати нашому Господу, коли ми знову зустрінемося з Ним при Його приході.

Будьмо пильними, з нетерпінням чекаймо пришествя Христа. У цьому очікуванні ми не самі. Наша Пресвята Мати з нами. Вона чекає з нами і Вона готує нас, щоб у день повернення Господа ми були готові і не мали страху.

ЩО МИ МОЖЕМО ЗРОБИТИ ДЛЯ ПОМЕРЛИХ?

➤ **Є багато способів, як ми можемо допомогти тим, хто помер.**

Ми можемо молитися за них. Ми можемо давати милостиню бідним від імені тих, хто помер, або робити за них інші покайні справи. Як сказав святий Йоан Златоуст: «Допоможемо і вшануємо пам'ять померлих. Якби сини Йова були очищені жертвою батька, чому б ми сумнівалися, що наші жертви за померлих приносять їм певну втіху? (ККЦ 1032). Найбільшою та найефективнішою молитвою та жертвою, яку ми можемо принести, є сам Ісус Христос у Літургії. У Католицькій Церкві існує давня і шаноблива традиція звершувати Літургію за померлих.

Відповідно до часу, місця та традицій, народні поклоніння померлим набувають безлічі форм:

- відвідування кладовища; подекуди це робиться спільноту 2 листопада, наприкінці парафіяльної місії, коли парафіяльний священник очолює парафію; відвідування кладовища також може здійснюватися приватно, коли вірні йдуть на могили власних сімей, щоб прибирати їх або прикрашати квітами та світильниками. Такі візити слід розглядати як похідні від зв'язків, що існують між живими та мертвими, а не від будь-якої форми зобов'язань, невиконання яких передбачає забобонний страх;
- членство в братстві або іншому благочестивому об'єднанні, об'єктом якого є «поховання мертвих» у світлі християнського бачення смерті, молитва за померлих та підтримка родичів загиблих;
- пожертви за померлих через милостиню, вчинки милосердя, піст, поблажливість, особливо молитви, як вервиця, та молитва до і після її

Індульгенції(покути)

Катехизис Католицької Церкви говорить про індульгенції наступне:

“Індульгенція - це відпущення перед Богом тимчасового покарання за гріхи, чия провина вже була прощена, які вірний християнин, який належним чином розпоряджається, здобуває за певних встановлених умов дією Церкви, яка як служитель викуплення відпускає і повноважно застосовує скарбницю задоволень Христа і святих”.

“Індульгенція є частковою або повноцінною, оскільки вона знімає частину або всі тимчасові

покарання через гріх”. Вірні можуть здобути собі відпуст або застосувати їх до померлих. (ККЦ1471)

Це може здатися непотрібним мудруванням, але це плід багатовікової думки про практику, яка іноді зазнавала зловживань та критики. Ісус, який є Богом, більше, ніж заплатив за всі гріхи людства своїм актом викуплення на хресті. Тому кожна людина може скористатися наслідками цього викупного акту. Ісус дав Церкві владу розподіляти це прощення гріхів, коли сказав святому Петру (Мт. 18, 18): «Справді, кажу тобі, що зав'яжеш на землі, буде пов'язане на небі, а все, що розв'яжеш на землі, буде розв'язано на небі”.

Індульгенції - це вираз того Причастя святих, яке існує в Церкві, між Христом, нашим Главою, святими, які вже на небі, душами в чистилищі та нами. Індульгенції - це спосіб співпраці один з одним, натхненний любов'ю, яка пов'язує нас.

Церква хоче, щоб якомога більше людей отримали вигоду від тієї “скарбниці” викупу, якою вона керує, тому вона дає нам багато різних способів отримати доступ до цієї скарбниці. Різні молитви та дії, до яких пов'язані індульгенції, завжди пов'язані з актами покайняння та таїнством примирення(сповіддю). Ми можемо попросити про пом'якшення тимчасових покарань через гріх для нас або для інших, демонструючи, що ми самі готові відокремитися від гріха і по-справжньому шкодувати за те, що зробили. Це демонструється молитвами, актами покайняння і особливо через Таїнство Примирення.

Покайні молитви, такі як Розарій та багато інших типів молитов, можна промовляти для повного або часткового відпусту «згідно із звичними умовами».

Ці умови такі:

Ви повинні бути католиком у спілкуванні з Папою Римським.

Необхідно перебувати в «стані благодаті».

- Мати внутрішнє намірення повної відстороненості від гріха, навіть найменшого гріха;
- Сакраментально визнав свої гріхи;
- Прийміть Святу Євхаристію;
- Моліться про наміри Папи.

Відпуст можна отримати лише один раз на день.

КЕРУВАННЯ ВАГОЮ ТА ОЖИРІННЯМ



➤ Надмірна вага та ожиріння визначаються як ненормальне або надмірне накопичення жиру, що становить ризик для здоров'я. Індекс маси тіла (ІМТ) - простий індекс, який зазвичай використовується для класифікації надмірної ваги та ожиріння у дорослих. Вона визначається як вага людини в кілограмах, поділена на квадрат його зросту в метрах (кг / м²). Людина з ІМТ 30 і більше зазвичай вважається ожирінням, а ІМТ, що дорівнює або перевищує 25, вважається надмірною вагою.

Ключові факти

- Ожиріння можна запобігти за допомогою належного керування вагою.
- Світова поширеність ожиріння майже потроїлась між 1975 і 2016 роками.
- У 2016 році понад 1,9 мільярда дорослих людей віком від 18 років мали надлишкову вагу. З них понад 650 мільйонів страждали ожирінням.
- Ожиріння та надмірна вага можуть призвести до проблем із фізичним та психічним здоров'ям.
- Прості практичні заходи можуть допомогти контролювати вагу.





Чому керувати вагою важливо?

- Ожиріння збільшує ризик серцево-судинних захворювань та інсульту.
- Ожиріння та надмірна вага збільшують ризик діабету 2 типу;
- Порушення з боку опорно-рухового апарату, особливо остеоартроз - дегенеративне захворювання суглобів, що викликає великі труднощі, частіше зустрічається серед людей із зайвою вагою.
- Багато видів раку, включаючи ендометрій, молочну залозу, яєчники, простату, печінку, жовчний міхур, нирки та товсту кишку, пов'язані з ожирінням.
- Ожиріння та надмірна вага можуть призвести до гастроезофагеального рефлюксу, нетримання сечі та безпліддя.
- Ожиріння також може вплинути на якість вашого життя та призвести до психологічних проблем, таких як депресія, тривога та низька самооцінка.
- Порушення сну, такі як апное та проблеми з диханням, зазвичай пов'язані з ожирінням.

Причини ожиріння та зайвої ваги

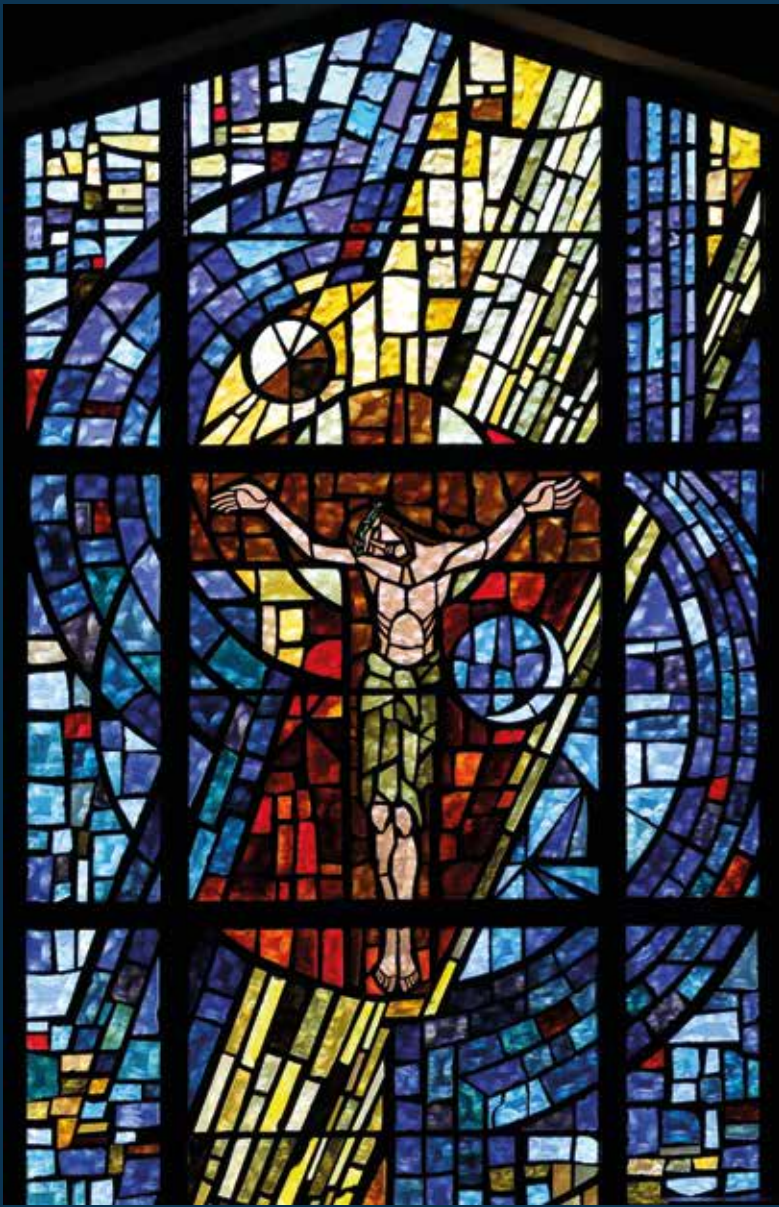
- Ожиріння не настає миттєво. Воно розвивається поступово, як результат неправильного харчування та вибору способу життя
- Основною причиною ожиріння та надмірної ваги є енергетичний дисбаланс між споживаними калоріями та витраченими калоріями через збільшення споживання енергетично щільної їжі з високим вмістом жиру та цукру.
- Середньому, фізично активному чоловікові потрібно близько 2500 калорій, а жінці 2000 калорій на день, щоб підтримувати здорову вагу.
- Відсутність фізичної активності - ще один важливий фактор, пов'язаний з ожирінням.
- Деякі рідкісні генетичні захворювання, можуть спричинити ожиріння. Невідомо чому більшість людей не можуть схуднути.
- Такі основні захворювання, як недостатня активність щитовидної залози (гіпотиреоз), можуть сприяти збільшенню ваги. Однак, якщо ці захворювання правильно діагностувати та лікувати, вони повинні перешкоджати схудненню.
- Деякі ліки, включаючи деякі кортикостероїди, ліки від епілепсії, діабету та психічних захворювань можуть сприяти збільшенню ваги.

Практичні поради щодо керування вагою

- Не існує єдиного правила, яке стосується всіх, але для схуднення із безпечною та стійкою нормою від 0,5 до 1 кг на тиждень більшості людей рекомендується зменшити споживання енергії на 600 калорій на день.
- Замініть нездорові та високоенергетичні варіанти харчування - такі як швидке харчування (фастфуд), оброблена їжа та солодкі напої (включаючи алкоголь) - на більш здоровий вибір.
- Їжте щонайменше п'ять порцій різноманітних фруктів та овочів щодня. Вони можуть бути свіжими, замороженими, консервованими, сушеними або свіжими.
- Крохмалисті вуглеводи повинні складати трохи більше третини їжі, яку ви їсте. Вони включають: картоплю, хліб, рис, макарони та крупи. Вибирайте сорти вищої клітковини або цільнозернові, такі як макарони з цільної пшениці, коричневий рис або картопля з шкіркою.
- Скоротіть насичені жири, які містяться в багатьох продуктах харчування, таких як жирні шматочки м'яса, ковбаси, сир, оброблена їжа. Коли м'ясо, вибирайте нежирне і відріжте будь-який видимий жир. Вибирайте продукти з ненасиченими жирами, такі як рослинні олії та спреди, жирна риба.
- Уникайте краш-дієт. Спроба швидко схуднути шляхом невдалих дієт несе в собі низку ризиків, включаючи нові проблеми зі здоров'ям як авітаміноз тощо.
- Займіться регулярними фізичними навантаженнями. Вправи значно збільшують ваші шанси на тривалу втрату ваги.
- Програма модифікації поведінки може допомогти вам змінити спосіб життя, схуднути та утримати його. Кроки, які слід зробити, включають вивчення ваших поточних звичок, щоб з'ясувати, які фактори, стреси чи ситуації могли сприяти вашому ожирінню. Це також включає постановку реалістичних цілей щодо схуднення.
- Хоча доступні різноманітні безрецептурні та рецептурні препарати для схуднення, завжди краще проконсультуватися з лікарем або дієтологами, перш ніж приймати будь-які з них.

Текст надано Міжнародною федерацією транспортних робітників (ITF) для отримання додаткової інформації на веб-сайті www.itfseafarers.org





Молитва за померлих

Листопад - це місяць, коли ми особливо думаємо про тих, хто був перед нами, позначений знаком віри. Моліться за своїх близьких, друзів та колег, які померли, використовуючи наступну молитву

Дай йому / їй (їм) вічний спокій, Господи,
і нехай вічне світло світить на нього/неї (них).
Нехай він / вона (вони) спочивають у мирі.
Амінь.



STELLA MARIS