



Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 9 (354) • 31.05.2020 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach





✧ Nadzieja na spełnienie

Kwarantanna, #zostanwdomu - to słowa, które od trzech miesięcy często przewijają się w naszym życiu. Stosując się do obostrzeń stanowionych przez władze, ale także w trosce o własne bezpieczeństwo respektujemy zasady, przestrzegamy wszelkie reguły. Wiele w tym czasie zostało powiedziane o wartości rodziny, o czasie spędzonym wśród najbliższych - być może na nowo budując rodzinne więzi. Małżeństwo z dwuletnim stażem powiedziało: „Mamy czas, żeby się poznać. Jesteśmy młodym małżeństwem, dotychczas byliśmy zabiegani, zapracowani, mijaliśmy się w domu. Czas choroby sprawił, że nie mieliśmy wyjścia - zatrzymaliśmy się, totalnie zwalniając tempo. Poznaliśmy się, umacniamy się w miłości”. Wszyscy zabiegani wśród codzienności nagle zobaczyliśmy wielki znak STOP. Życie zmusiło do zastopowania. A my wstrzymaliśmy pęd, rozpoczęte projekty, a nawet spotkania z najbliższymi. To, co do tej pory było w zasięgu ręki - nagle zaczęło stanowić niepewną przyszłość. Dziś, gdy obostrzenia zostają pomalutku luzowane, a my nieśmiało i z bojaźnią wkraczamy w życie, zastanawiamy się nad wielo-

ma aspektami. Oby przemyślenia były w dobrym kierunku, byśmy z lekcji pt. „Koronawirus” wyciągnęli właściwe wnioski, każdy na miarę swojego życia. Przed nami czerwiec, miesiąc, w którym oczy są zwrócone ku Najświętszemu Sercu Pana Jezusa. To czas poświęcony szczególnej czci Serca Jezusowego. Niech zachęceniem do uczestnictwa w nabożeństwach czerwcowych będą obietnice, które swoim czcicielom dał Pan Jezus przez św. Małgorzatę Alacoque:

1. Dam im łaski, potrzebne w ich stanie.
2. Ustale pokój w ich rodzinach.
3. Będę ich pocieszał w utrapieniach.
4. Będę ich pewną ucieczką w życiu,
a szczególnie w godzinę śmierci.
5. Będę im błogosławił w ich przedsięwzięciach.
6. Grzesznicy znajdą w moim Sercu źródło
i ocean miłosierdzia.
7. Dusze ozięble staną się gorliwymi.
8. Dusze gorliwe prędko dojdą do doskonałości.
9. Będę błogosławił domom, w których
wizerunek Serca mojego będzie czczony.
10. Osoby, które będą to nabożeństwo
rozszerzały, będą miały imię swoje
wypisane w Sercu moim.
11. Dam kapłanom dar wzruszania serc
nawet najzwardziały.
12. W nadmiarze miłosierdzia Serca mojego
przyrzekam tym wszystkim, którzy będą
komunikować w pierwsze piątki miesiąca
przez dziewięć miesięcy z rzędu w intencji
wynagrodzenia, że miłość moja udzieli łaskę
pokuty, iż nie umrą w mojej niełasce,
ani bez Sakramentów świętych, a Serce moje
będzie im pewną ucieczką w ostatniej
godzinie życia.

Módlmy się o całkowite ustanie pandemii, przez wstawiennictwo Najświętszego Serca Jezusowego prosimy Boga o miłosierdzie, wołajmy we wszystkich intencjach z wielką nadzieją na ich spełnienie. Bądźmy zdrowi!

Anna Grin



Na miarę czasów

W 2020 r. mija sto lat od narodzin Karola Wojtyły – człowieka, który przeżył doświadczenie wojny, XX - wiecznych totalitaryzmów, życia w zniewolonym kraju. Mimo tego, jako naukowiec, biskup i papież głosił unikalne orędzie pokoju, jedności i dialogu. Jan Paweł II był wielkim świadkiem wiary, człowiekiem modlitwy, pewnym przewodnikiem Kościoła w czasach dużych przemian. Wielkie umiłowanie człowieka, świadectwo Ewangelii, a także cierpienie, którego doznał w młodości i którym żył, powierzając się całkowicie Panu Bogu, ukształtowało Go i umocniło wiarę chrześcijańską, w której został wychowany. Był niezwykłym wychowawcą. Wielu młodych ludzi wprowadził na drogę konkretnej wia-

ry. Święty Jan Paweł II przez całe swoje życie uczył nas podążania po drogach świata z radością. Pomimo trudności szedł śladami poprzedników, którzy wskazali, że na ścieżkach niełatwego życia - nie jesteśmy i nigdy nie będziemy sami. Czynił to zawsze pielęgnując szczególną więź z Maryją, Matką czułości i miłosierdzia. Setna rocznica urodzin papieża to wyjątkowa okazja, aby na nowo przemyśleć, ocenić i wprowadzić w życie spuściznę Jana Pawła II. Myśl i dzieło Świętego domagają się odniesienia do czasów współczesnych. A Ty Drogi Czytelniku! W jaki sposób uczysz 100. rocznicę urodzin Karola Wojtyły - św. Jana Pawła II?

ks. Piotr Napieralski



✧ Powołani do Świątości

Każdego roku, od maja do października - 13 dnia miesiąca, nasza świątynia wypełnia się czcicielami Maryi. Cykl czuwań fatimskich rozpoczęliśmy w niełatwym czasie pandemii. Mimo, że w kościele mogła znajdować się ograniczona ilość wiernych, świątynię wypełniły kochające Maryję serca. Na majowym czuwaniu fatimskim spotkaliśmy się w 103. rocznicę objawień fatimskich i 39. rocznicę zamachu na Ojca Świętego Jana Pawła II. Ksiądz Piotr przypominając niełatwe życie świętych dzieci z Fatimy, wskazując na chorobę "Hiszpankę", która wtedy szalała w Europie i dotknęła również

Hiacyntę i Franciszka, ukazał ich pogodę ducha, radość, brak narzekania, znoszenie cierpienia z wytrwałością i cierpliwością. Przypominał w jaki sposób dzieci cierpiały z miłości do Jezusa, pragnęły cierpienia, by nawrócić jak najwięcej grzeszników. Ich życiu towarzyszyła nieustająca modlitwa. Na koniec kazania usłyszeliśmy pytanie: ile my, posiadamy cech dzieci z Fatimy? Czy święci są po to, aby zawstydzać? Jesteśmy powołani do świętości a najważniejszym celem naszego życia jest niebo. Ksiądz Piotr życzył, abyśmy się w nim wszyscy spotkali.

Anna Grin



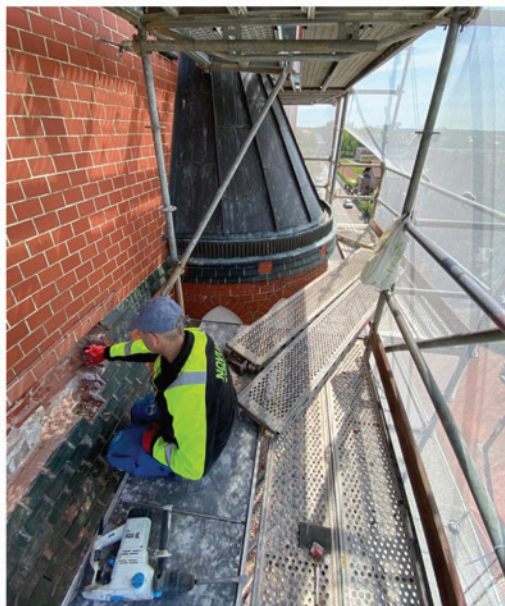
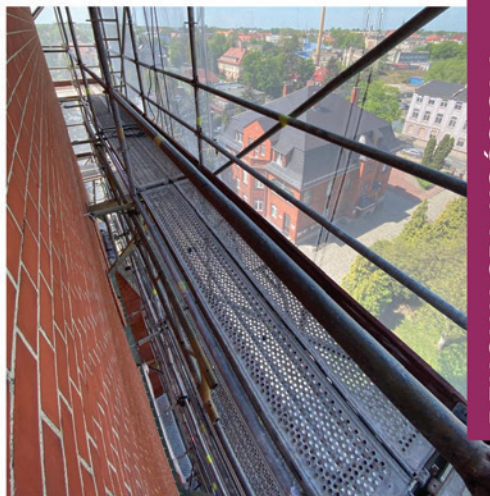


✠ Ołtarz główny (cz. 4)

Stając przed otwartym ołtarzem, od lewej strony widzimy drugi obraz - płaskorzeźbę. To kolejna scena z Pisma św. odnosząca się w swej tematyce do Eucharystii. Przedstawione jest w niej wydarzenie z Wieczernika, kiedy Pan Jezus spożywał ostatnią wieczerzę z apostołami. Wtedy, to Jezus biorąc w swoje ręce chleb powiedział: „... bierzcie i jedzcie..., to jest Ciało moje...”, a biorąc kielich rzekł: „... bierzcie i pijcie..., to jest kielich Krwi mojej”. Ostatnia Wieczerza z Wielkiego Czwartku, to pierwsza Eucharystia - „... to czyńcie na moją pamiątkę...” Artysta przedstawiając tę scenę umieszcza w centrum postać Pana Jezusa, który trzyma chleb i go błogosławi. Przed nim na stole stoi kielich z winem, a wokół zebranych jest dwunastu apostołów. Wszyscy są skoncentrowani na Jezusie, swoim Mistrzu. Wśród nich rozpoznajemy postaci: św. Piotra

- skałę, na której Jezus zbudował swój Kościół (przy Jezusie po lewej stronie), najmłodszy umiłowany św. Jan - ewangelista (po prawej stronie przy Jezusie), jest także Judasz - ten, który Go zdradził (z przodu z lewej strony) przedstawiony jak trzyma trzos. Widać po twarzy Judasza jak myśłami jest gdzieś indziej, bo rozważa plan zdrady Mistrza. Nawet jego lewa dłoń jest zaciśnięta w geście zdrady, bo wszyscy inni apostołowie mają dłonie w pozycji jakże modlitewnej. Artysta tę scenę umieszcza w realiach prawie współczesnych, gdyż wiemy, że ówczesnie dla Jezusa wieczerzę spożywano w pozycji pólężącej. Na stołach było o wiele więcej pokarmów rytualnych, które nawiązywały do tradycji spożywania Paschy żydowskiej, o czym napiszę przy opisie kolejnej sceny z naszego ołtarza.

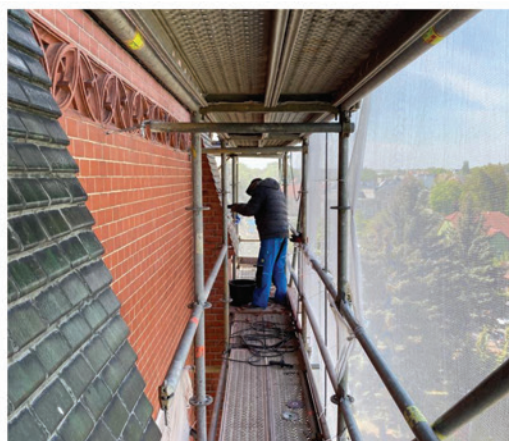
ks. Paweł Konieczny - proboszcz



✂ No i się zaczęło

Tak długo wyczekiwane prace remontowo - konserwatorskie przy frontonie kościoła wreszcie się rozpoczęły. Po wszystkich wymogach prawnych i Lubuskiego Konserwatora mogliśmy przystąpić do dzieła. 21 kwietnia zostały przywiezione 24 tony pierwszej części

rusztowań i ekipa z Torunia zabrała się do ich ustawiania wokół wieży. Niestety już w pierwszą noc dwóch „złomiarzy” dokonało kradzieży dość znacznej i ważnej części rusztowań. Dzięki zaradności szefa ekipy z Torunia, życzliwych ludzi i policji udało się odzyskać prawie



wszystkie brakujące rzeczy, co pozwoliło na zakończenie postawienia całości rusztowania w planowanych czterech dniach. Od 4 maja do pracy przystąpili pracownicy firmy „Novum Qualis” z Torunia, która jest głównym wykonawcą inwestycji. Podjęli prace remontowo - konserwatorskie najpierw przy wieży, a w późniejszym etapie przystąpią do renowacji frontonu z rozetą. Prace planowane są na około trzy miesiące. Przewidywany koszt inwestycji wynosi ponad 700 tysięcy złotych. Dzięki przeprowadza-

nym zbiórkom i datkom ofiarodawców zebraliśmy ok. 25% tej sumy. Wierzę i liczę na pomoc finansową parafian, ale też na życzliwość i ofiarność innych, którym leży na sercu renowacja i świetność naszego kościoła, pierwszej świątyni katolickiej po reformie Lutra na naszych ziemiach. Proszę o wsparcie finansowe działań remontowo - konserwatorskich wpłacając swoje ofiary na nasze konto parafialne: PKO BP 66 1020 5402 0000 0302 0322 6206

ks. Paweł Konieczny - proboszcz





✚ Bądź świętym

Za nami Niedziela Dobrego Pasterza, która rozpoczęła tydzień modlitw o powołania. O powołaniu do życia kapłańskiego, rozpoznaniu swojego powołania i w kontekście powołania do świętości z ks. kan. dr Radosławem Gabryszem – dyrektorem ekonomicznym, prefektem Wyższego Seminarium Duchownego w Paradyżu rozmawia Anna Grin

Anna Grin: Księżę, jak Ksiądz wspomina swoje powołanie? Jaki sposób znalazł Pan Bóg, by powiedzieć: "Radku, pójdz za mną"? I jakie wówczas towarzyszyły emocje? To była łatwa decyzja?

ks. Radosław Gabrysz: Nie była łatwa! Myślałem: a jeśli to złudzenie? Jeśli tylko mi się wydaje, że powinienem pójść drogą do kapłaństwa, a Pan ma inne plany? Jednak odczuwałem wewnętrznie, że warto spróbować. W seminarium nie święcą przecież na I roku. Są wykłady, modlitwy, praca. To pozwala lepiej rozeznąć, czy rzeczywiście powinno się iść dalej: przez posługi do święceń diakonatu i wreszcie – do prezbiteratu.

A.G.: Formacja w seminarium trwa sześć lat, jakie chwile, sytuacje wspomina Ksiądz najmilej?

ks. Radosław Gabrysz: Może zaskoczę, ale w semi-

narium takich momentów było całkiem sporo. Są tacy, którzy myślą, że to smutne miejsce dla osób, którym nie podoba się życie, świat. Nic bardziej mylnego. Spotkałem wiele pozytywnych osób na swoim roku. Niektórzy odchodzili, inni wytrwali. Z wdzięcznością wspominam przełożonych. Zdarzało się, że zapomniałem o godzinie silentium (ciszy) – grając na pianinie wieczorem, jednak nie miałem w związku z tym kłopotów. Nasi wychowawcy mieli w sobie wiele wyrozumiałości. Widać było, że zależy im, abyśmy nie tylko zostali kolejnymi księżmi, ale abyśmy byli dobrymi księżmi.

A.G.: Z pewnością na przestrzeni seminaryjnych lat nie zabrakło kropli dziegciu, co było dla Księdza najtrudniejsze?

ks. Radosław Gabrysz: To pewnie te wszystkie momenty dylematów: czy to droga dla mnie? Czy musi być, aż tak ciężko z rozeznaniem? Takie rozmyślenia nocą, kiedy nie można zasnąć – bo nagromadziło się za dużo wątpliwości. Później jednak przychodził poranek, który rozwiewał ciemne myśli. I wtedy widziałem – jakby wyraźniej: kolejny dzień, kolejna szansa, aby pójść krok dalej za Chrystusem. Piłem kawę, siedłem na modlitwy, a po śniadaniu wykłady. Dynamika życia w Paradyżu

była i nadal jest dość znaczna. To czasami sporo ułatwiało. Można było w praktyce skonfrontować wątpliwości i nadzieje – co do powołania do kapłaństwa. Zawsze warto było porozmawiać z wychowawcą lub ojcem duchownym.

A.G.: Kiedy mówimy słowo „powołanie” zazwyczaj mamy skojarzenia: ksiądz, siostra zakonna, lekarz i nauczyciel z powołania, czyli ludzie, którzy z pasją wykonują swój zawód. Często zapominamy, że ten medal, który nazywamy „powołaniem” ma drugą stronę: jest ktoś – myślę o Bogu, który powołuje. Więc choćby wszyscy „stawali na głowach”, gdy młody człowiek nie usłyszy głosu Boga – na próżno starania osób trzecich. Dlaczego tak mało młodych dziś słyszy ten głos? Jak Go można usłyszeć?

ks. Radosław Gabrysz: Może mamy dzisiaj więcej środków zakłócania głosu Pana? A może nie? Pewnie to zawsze jest trudne: zrozumieć swoje życie, zobaczyć, o co w nim chodzi, pytać o to Boga. Może mamy mniej czasu na zastanowienie? Może przeceniamy aktywność i życie na bieżąco? Myślę, że Jezus wciąż przechadza się naszymi drogami, mówiąc: „Pójdź za Mną!”

A.G.: Każdy z nas pragnie być szczęśliwy. Jedną z rzeczy, które stanowią o szczęściu jest dobrze rozeznać życiową drogę. W jaki sposób ocenić, że wchodzi na właściwą?

ks. Radosław Gabrysz: Owszem, istnieje ryzyko, że ktoś źle rozpozna swoją drogę życia. Nie jesteśmy jednak sami. Zawsze znajdują się ludzie, którzy – nawet o tym nie wiedząc – coś nam podpowiedzą. Może czasami warto, jak sam to wypróbowałem przed laty, znaleźć jakiś kościelny przedsiwtek i zadać tam najważniejsze pytania – kiedy, dla odmiany, nie ma nikogo. A właściwie to jest. On, który każdemu człowiekowi daje pewne zadanie, swoją misję. I wtedy możemy odczuć szczęście – w realizacji powołania. I tego odczucia wszystkim życzę. A ponadto – zdrowia w obecnych, trudnych czasach epidemii. Abyśmy mieli siłę spełnienia tego, co ważne, co dobre, co piękne.



A.G.: W Adhortacji Apostolskiej Ojca Świętego Franciszka „O powołaniu do świętości w współczesnym świecie” czytamy: „Aby być świętymi, nie trzeba być biskupami, kapłanami, zakonnikami ani zakonnicami. Często mamy pokusę, aby sądzić, że świętość jest zarezerwowana tylko dla tych, którzy mają możliwość oddalenia się od zwykłych zajęć, aby poświęcać wiele czasu modlitwie. Ale tak nie jest. Wszyscy jesteśmy powołani, by być świętymi, żyjąc z miłością i dając swe świadectwo w codziennych zajęciach, tam, gdzie każdy się znajduje. Jesteś osobą konsekrowaną? Bądź świętym, żyjąc radośnie swoim darem. Jesteś żonaty albo jesteś mężatką? Bądź świętym, kochając i troszcząc się o męża lub żonę, jak Chrystus o Kościół. Jesteś pracownikiem? Bądź świętym wypełniając uczciwie i kompetentnie swoją pracę w służbie braciom. Jesteś rodzicem, babcią lub dziadkiem? Bądź świętym, cierpliwie ucząc dzieci naśladowania Jezusa. Sprawujesz władzę? Bądź świętym, walcząc o dobro wspólne i wyrzekając się swoich interesów osobistych”. Życzę wszystkim, którzy odnaleźli swoje powołanie i tym, którzy je właśnie rozezniają, aby wybrali właściwie, byli szczęśliwi i święci w swoim wyborze. Księżu Radosławie, Księdzu również życzę, aby realizując się w Chrystusowym kapłaństwie był Ksiądz szczęśliwy a w przyszłości osiągnął świętość przy boku Zmartwychwstałego.

„Zgromadzę was na nowo” Ez 11,1” Program duszpasterski diecezji zielonogórsko - gorzowskiej na czas stanu epidemii. Dziś, kiedy po kilku tygodniach zmagania z epidemią wciąż pulsują w naszych sercach obawy i niepewność jutra, pamiętajmy o apostołach, którzy po Zmartwychwstaniu posłuszni byli poleceniu Chrystusa, aby oczekiwać na Ducha Świętego. Trwali więc w Wieczerniku jedynomyślnie na modlitwie razem z Maryją, aż nadszedł dzień Pięćdziesiątnicy, kiedy to napełnieni Mocą z wysoka wyszli na

zewnątrz, by głosić Dobrą Nowinę o zmartwychwstaniu Chrystusa i przebaczeniu grzechów (zob. Dz 2, 14.38-39). To potężne słowo, do dziś zwołuje rozproszone po całym świecie dzieci Boże w jeden lud, w jedną wspólnotę, w jedno ciało – w jeden Kościół. Do oczekiwania na Ducha Świętego zaprasza nas dziś także papież Franciszek. Rzeczą nagłą jest rozeznanie i odnalezienie pulsu Ducha Świętego, aby dać wszystkim razem nowy dynamizm do działań, świadczących o nowym życiu, które Pan pragnie wzbudzić w tym konkretnym momencie historii (...). Duch, który nie daje się zamknąć, ani zinstrumentalizować poprzez istniejące i przestarzałe schematy, sposoby i struktury proponuje, byśmy utworzyli wspólnie ruch zdolny „uczynić wszystko nowym” (Ap 21, 5) – pisze Ojciec święty. Papieskie wezwanie chcemy podjąć także w naszej diecezji. Wierzymy, że w czasie pandemii, izolacji i bolesnych ograniczeń udziału w liturgii, przez głębsze odkrywanie osobistej i domowej duchowości, przez podejmowane dzieła miłosierdzia oraz przez tęsknotę za Eucharystią i wspólnotą, uda się nam wykształcić w sobie „przeciwciężła solidarności”, o których pisze Franciszek, i które pomogą nam stopniowo wejść w nowy rytm życia. Wierzymy, że we właściwym czasie kolejny raz spełni

Program Duszpasterski

się proroctwo zapisane w Księdze Ezechiela, w którym Bóg obiecuje swojemu ludowi: Zgromadzę was na nowo (Ez 11, 17). Wyznaczone zostały trzy etapy realizacji planu duszpasterskiego. Przejście między etapami będzie uzależnione od obowiązujących przepisów sanitarnych.

Etap I – „Możliwość”

Na tym etapie nie tyle zachęcamy, co stwarzamy możliwość szerszego udziału wierznych w duszpasterstwie. Dotyczy ona osób dorosłych, zdrowych i wyrażających pragnienie udziału w modlitwie oraz liturgii, przy poszanowaniu obowiązujących praw sanitarnych.

Etap II – „Zachęta”

Gdy tylko warunki epidemiczne i przepisy sanitarne na to zezwolą, pojawi się perspektywa zachęty i zaproszenia do udziału w publicznym życiu Kościoła większej liczby wiernych. Zachęta nie będzie jednak jeszcze jednoznaczna z przywróceniem zobowiązania np. do udziału w niedzielnej i świątecznej Mszy św. czy w jakichkolwiek innych wydarzeniach.

Etap III – „Odnowa”

Mając nadzieję na przezwyciężenie epidemii, licząc się zarazem z możliwością koniecznych zmian w zachowaniach społecznych i formach duszpasterskich, na tym etapie przewidujemy odrodzenie życia chrześcijańskiego we wszystkich jego wymiarach, co będzie pociągać za sobą m. in. odwołanie dyspensy od obowiązku uczestnictwa w niedzielnej i świątecznej Mszy św. oraz przywracanie innych powinności.

ks. Piotr Napieralski

✚ Nie boimy się żadnych pytań, bo nie boimy się mówić nie wiem

Często słyhać w czasie modlitwy: prośmy o owoce Ducha Świętego. Jakie to są owoce i po czym poznajemy, że są obecne w naszym życiu? Na pytanie odpowiada ks. Piotr Napieralski

Otóż dary Ducha Świętego (charyzmaty) dotyczą zadań, jakie zlecił nam Bóg, przede wszystkim w budowaniu Kościoła, czyli Ciała Chrystusa. Są to między innymi dar nauczania, proroctwa, mówienia innymi językami, śpiewu w językach, uzdrawiania, czynienia cudów i inne. Natomiast Owoce Ducha Świętego dotyczą kształtowania naszego charakteru. Dary wskazują na pracę, do której zostaliśmy powołani, zaś owoce

Ducha na postawę, która powinna nam towarzyszyć. Można też powiedzieć, że owoce Ducha Świętego to cechy, którymi winni się charakteryzować dojrzały chrześcijanie. Owoce Ducha Świętego to doskonałości, które On w nas kształtuje, jako pierwociny wiecznej chwaly (por. KKK 1832). Tradycja Kościoła wymienia ich dwanaście: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wspaniałość, łaskawość, wierność, skromność, wstrzemięźliwość, czystość" (Kom. KKK 389-390). Wskazania najważniejszych różnic pomiędzy darami, a owocami Ducha Świętego podaje w poniższej tabeli.

Dary Ducha Świętego

Przychodzą w rezultacie osobistego przyjęcia Jezusa jako Pana i Zbawiciela oraz otwarcia się na Ducha Świętego
Są zorientowane na budowanie Kościoła — Ciała Chrystusowego
Otrzymanie ich nie jest uzależnione od dojrzałości duchowej
Stanowią środek do celu
Mogą być podrabiane (falszowane)

Owoce Ducha Świętego

Przychodzą w rezultacie stałego oddawania życia Jezusowi i Duchowi Świętemu
Są zorientowane na kształtowanie charakteru człowieka
Odzwierciedlają proces wzrostu i dojrzałości duchowej
Stanowią cel sam w sobie
Są bardzo trudne do podrabiania, bo dotyczą postawy człowieka

Wydając owoce Ducha Świętego, stajemy się wiarygodnymi dziećmi Bożymi i wnosimy w życie codzienne wiele światła, stając się prawdziwą światłością tego świata, a tym samym zdecydowanie wpływamy na stosunki, relacje, jakie w tym świecie panują. Wydajmy więc dobre owoce, otwierając się stale na Ducha Świętego, aby ludzie, widząc naszą postawę, mogli pójść śladami Jezusa, który nas prowadzi.



Drodzy Księża, Pawle, Tomaszu i Piotrze

W książce "Dar i Tajemnica" Jana Pawła II, czytamy:

"Kończąc to świadectwo o moim powołaniu kapłańskim, pragnę zwrócić się do wszystkich Braci w kapłaństwie - do wszystkich bez wyjątku!

Czynię to słowami św. Piotra: "Bracia, bardziej jeszcze starajcie się umocnić wasze powołanie i wybór! To bowiem czyniąc nie upadniecie nigdy" (por. 2 P 1,10-11). Kochajcie wasze kapłaństwo! Bądźcie mu wierni aż do końca! Umieście dostrzec w nim ów ewangeliczny skarb, za który warto dać wszystko (por. Mt 13,44)".

Z okazji Waszych rocznic święceń kapłańskich przyjmijcie życzenia: niech cytowane słowa Jana Pawła II spełniają się w Waszym życiu. Bądźcie wierni, święci i kochajcie: swoje kapłaństwo i tych, do których zostajecie posłani. Niech Pan Bóg Was błogosławi i umacnia.



KATOLICKA SZKOŁA PODSTAWOWA W ŻARACH

im. Jana Pawła II

ul. O. R. Kalinowskiego 15



**trwa nabór uczniów do klasy I
na rok szkolny 2020 / 2021**

ZDALNA REKRUTACJA

szczegółowe informacje w sekretariacie szkoły
☎ (068)4794325

na stronie

www.ksp.zary.pl

KATOLICKA SZKOŁA PODSTAWOWA

Matkom, Ojcom i Dzieciom życzymy

Mamy - bądźcie dla swoich dzieci mapą,
która wskazuje właściwe drogi i możliwości.
Odbierajcie naręcza dobrych słów, pochwał
i uśmiechów. Ciesząc się darem macierzyństwa
kochajcie i bądźcie kochane.

Ojcowie - dzieci przychodząc na świat
nie dostają w pakiecie instrukcji życia,
to Wy wytaczacie drogi. Bądźcie najlepszymi
GPS-ami dla swoich pociec, a Waszą radością
niech będzie, gdy z każdej życiowej podróży
dziecko będzie wracało szczęśliwe.

Dzieci - macie przy sobie Rodziców, najlepsze
drogowskazy, korzystajcie z ich wskazówek
i doświadczenia. Bądźcie radosni, słuchajcie
co mają do powiedzenia, byście kiedyś,
gdy ich już nie będzie, czerpali
z zasobów wspomnień.



Warzywa

CYKL

Nie bez przyczyny od dziecka jesteśmy zachęcani do spożywania warzyw. Ich właściwości zdrowotnych jest bardzo wiele, postaram się dziś przytoczyć najważniejsze.

Warzywa są głównym źródłem niezbędnych witamin i minerałów w naszej diecie. Obecnie w nich antyoksydanty przyczyniają się do niwelowania stanów zapalnych, działając ochronnie na komórki organizmu. Korzyści jakie nam to przynosi są takie, że redukuje ryzyko rozwoju poważnych chorób. Dodatkowo, neutralizując wolne rodniki, przyczyniają się do opóźnienia procesów starzenia. Jednym słowem działają odmładzająco. Największą ilość antyoksydantów znajdziemy w warzywach tj. buraki, świeża natka pietruszki, papryka, marchew, szpinak, dynia, fasola czerwona, brokuły, kapusta czerwona. Dzięki dużej zawartości błonnika nierozpuszczalnego, warzywa wpływają na prawidłowy pasaż treści pokarmowej w jelitach a tym samym regulują cykl wypróżnień. Oczyszczając nasze jelita z resztek pokarmowych są szczególnie polecane w profilaktyce chorób nowotworowych. Co więcej, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw zmniejsza wchłanianie substancji szkodliwych w tym rakotwórczych.

Warzywa, ze względu na wysoką zawartość błonnika, przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu frakcji LDL, zmniejszając tym samym ryzyko rozwoju miażdżycy. Z tej samej przyczyny, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw w posiłku sprawia, że po posiłkowy wzrost poziomu cukru jest wolniejszy i zwykle nie osiąga tak wysokich poziomów jak w przypadku spożycia posiłku bez warzyw. Zatem stosowanie odpowiedniej ilości warzyw jest pożyteczne w celu zachowania zdrowia, w profilaktyce chorób serca i cukrzycy.



Warzywa wspomagają proces odchudzania poprzez zwiększenie uczucia sytości osób będących na diecie, jak również zawarte w warzywach witaminy i minerały są niezbędne w regulacji metabolicznej. Niektóre z warzyw są szczególnie polecane w celu redukcji masy ciała. Jednym z nich jest szpinak, który dzięki obecności związku zwanego tylakoid, przyczynia się do zwiększenia efektów nawet o 40 % stosowanej diety odchudzającej.

Rośliny strączkowe są dobrym źródłem białka dla wegetarian, ale można z nich również korzystać jako uzupełnienie diety w białko dla osób, które z przyczyn zdrowotnych powinny ograniczać białko zwierzęce w diecie. W tej sytuacji szczególnie polecana jest soczewica, gdyż białko w niej zawarte jest bardzo dobrze przyswajalne.

Ile zatem warzyw powinniśmy zjadać? Zaleca się, aby spożywać warzywa do 3 głównych posiłków, wskazane jest nawet do 5, natomiast jeżeli spożywamy warzywa w 3 posiłkach to ich ilość powinna zajmować co najmniej 1/4 talerza, u cukrzyków wskazane jest spożywanie warzyw w ilości 1/2 zawartości talerza. Ograniczeniom podlegają jedynie osoby, których stan chorobowy wymaga stosowania diety o niskiej zawartości błonnika.

Justyna Berestecka

Redakcja: ks. proboszcz Paweł Konieczny, Anna Grin
Skład graficzny: Agencja Reklamowa Przeglós Artur Ławecki
Druk: Drukarnia Dechnik
Nakład: 300 szt.

Parafia WNMP • ul. 11 Listopada 30 • 68-200 Żary • tel. 512 674 664 • www.wnmpzary.pl
Redakcja zastrzega sobie prawo do nadawania tytułów, podpisów, oraz adiacji tekstów.

