



Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 5 (350) • 26.01.2020 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach





Żeby docenić

Żeby docenić wartość jednego roku,
zapytaj studenta, który oblał egzaminy.
Żeby docenić wartość miesiąca, spytaj matkę,
której dziecko przyszło na świat za wcześnie.
Żeby docenić wartość godziny,
zapytaj zakochanych czekających na to,
żeby się zobaczyć.
Żeby docenić wartość minuty, zapytaj kogoś,
kto przegapił autobus lub samolot.
Żeby docenić wartość sekundy, zapytaj kogoś,
kto przeżył wypadek.
Żeby docenić wartość setnej sekundy,
zapytaj sportowca, który na olimpiadzie
zdobył srebrny medal.
Czas na nikogo nie czeka! Łap każdy moment,
który ci został, bo jest wartościowy.
Dziel go ze szczególnym człowiekiem
– będzie jeszcze więcej wart.
Na pewno będzie im przyjemnie.
Powiedz tej osobie co dla Ciebie znaczy,
bo zanim się zdecydujesz może być za późno.
Żyj chwilę! Nigdy niczego nie żałuj.
I co najważniejsze, zawsze trzymaj się
z przyjaciółmi i rodziną,
bo to oni pomogli Ci być takim,
jakim jesteś teraz. (Paulo Coelho)

✧ Drodzy Parafianie!

Rozpoczynamy Nowy Rok. Nikt z nas nie wie, co przyniesie. Aczkolwiek z kolejnym Początkiem wiążemy nowe nadzieje, plany, ambicje i postanowienia. Życzymy Wam, byście potrafili je zrealizować, bo to daje poczucie szczęścia. Życzymy Wam, aby dni tego roku wypełniły się pięknem, dobrocią, miłością. Na koniec przyjmijcie słowa błogosławieństwa zawarte w Starym Testamencie: „Niech Cię Pan błogo-

ślawi i strzeże. Niech Pan rozpromieni oblicze swe nad tobą, niech Cię obdarzy swą łaską. Niech zwróci ku tobie swoje oblicze i niech Cię obdarzy pokojem”. (Lb 6, 22-27)

ks. Paweł Konieczny - proboszcz
ks. Piotr Napieralski - wikariusz
ks. Tomasz Szczepanik - wikariusz
ks. Krzysztof Burzyński - rektor



Hej kolęda, kolęda

Zakończyliśmy kolędę, czyli duszpasterskie odwiedzin rodziny w naszej parafii. Drodzy nasi Parafianie, wchodziliśmy do Waszych domów z kolędą, błogosławieństwem i modlitwą, w których wypraszałyśmy dla Was opiekę św. Rodziny i łaski od Boga płynące. Były to także okazje do bardzo serdecznych, czasami trudnych rozmów. Wasza życzliwość i otwartość daje nam, kapła-

nom, siłę do dalszej posługi w kościele i naszej parafii. Za kolędowanie, modlitwy, spotkania i serdeczne rozmowy, oraz za złożone ofiary, wyrażam wielkie podziękowanie. Pokładam nadzieję, że ten czas wszystkich umocnił, ubogacił i przyniesie odpowiednie owoce w nowym roku - w nasze życie osobiste, małżeńskie, rodzinne.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



Żarski Orszak

"Święta Bożego Narodzenia - dziś znajdują swoje przedłużenie, w uroczystości, którą nazywamy Objawieniem Pańskim, a potocznie Trzech Króli. To wydarzenie, w którym trzej królowie składają hołd Jezusowi opisuje w Ewangeliach tylko św. Mateusz. Nie podaje wiele szczegółów, nie wiemy ilu przybyszów odwiedziło Betlejem. Nie wiemy skąd przybyli, pewne jest jedynie to, że

gwiazda pokazała się na wschodzie. Kim byli? Kogo reprezentowali? W tamtych czasach wędrówkę gwiazd ściśle wiązano z losami człowieka, a kiedy pojawiała się nowa kometa na niebie, wierzono, że urodził się wielki człowiek. Bóg objawia siebie nie po to, żeby zaspokoić naszą ciekawość, ale po to, by zaprosić do wspólnoty ze sobą. Jan Paweł II w encyklice Fides et ratio



napisał: "U początków naszej wiary znajduje się spotkanie, jedyne w swoim rodzaju, które oznaczało odsłonięcie tajemnicy przez wieki ukrytej, teraz jednak objawionej". Dzisiaj przychodzimy do świątyni, by spotkać się z Synem Bożym, tym, który przyszedł, nie tylko po to, aby obdarzyć cię pokojem, łaską miłości i dobrem, ale przede wszystkim, by cię zbawić" - mówił ks. proboszcz

Paweł Konieczny na Eucharystii, podczas kazania. W Uroczystość Objawienia Pańskiego, przeżywaliśmy 5. Żarski Orszak Trzech Króli. Przeszliśmy ulicami naszego miasta z parafii Wniebowzięcia NMP do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego, gdzie czekała na nas święta rodzina. Zatrzymując się pod żarskim ratuszem, królowie zapytali panią Burmistrz o drogę do stajenki, gdzie znajdą Je-



zusa. Pani Danuta Madej wskazała miejsce i dołączyła do orszaku. Z roku na rok jego kolumna powiększa się. Idą mieszkańcy miast, a także osoby przyjezdne. Ludzie chętnie się przebierają, śpiewają, dzielą radością i dobrym słowem. Dla organizatorów - orszak jest ideą, która łączy ludzi, wprawia w dobry nastrój i pokazuje, że nie boimy się publicznie przyznawać

do Pana Boga. Dziękujemy władzom naszego miasta pani Burmistrz Danucie Madej i pani wicestarosce Małgorzacie Issel za włączenie się w inicjatywę. Dziękujemy wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do organizacji orszaku. Dziękujemy służbom zabezpieczającym przemarsz orszaku: żarskiej policji i straży miejskiej. Do zobaczenia za rok!





✚ Ołtarz Główny (cz. 1)

9 września 2017 r. minęła 100. rocznica wybudowania i konsekracji naszego kościoła, którą hucznie obchodziliśmy i przeżywaliśmy. Przy tej okazji poznaliśmy historię powstawania naszej świątyni. Ks. Karol Ponsens, budowniczy kościoła, nie tylko dokonał wspaniałego dzieła postawienia świątyni w trudnych czasach trwającej I wojny światowej, lecz także wyposażył ją wręcz idealnie.

Przyjrzyjmy się niektórym elementom wystroju kościoła. Zaczniemy od ołtarza głównego, który w swej budowie zawiera wiele treści. Ołtarz jest trójpoziomowy w formie zamykanej, złożonej z wyrzeźbionych obrazów i scen biblijnych. Pierwszy poziom, patrząc od mensy ołtarzowej, w centrum ma tabernakulum i sceny narodzin Maryi. Drugi poziom w pozycji zamkniętej przedstawia



chwałę Maryi, a w pozycji otwartej przedstawione są cztery biblijne sceny dotyczące Eucharystii. Trzeci poziom przedstawia figurę Matki Bożej z Dzieciątkiem. Na początek przyjrzyjmy się scenie, która jest związana z tytułem, wezwaniem naszej świętyni: Wniebowzięcie NMP. Od samego początku ks. Ponsens wybrał to wezwanie dla naszego kościoła przyjmując Wniebowziętą, jako patronkę wszystkich katolików zamieszkujących ziemię żarską. Jak naucza Kościół, po zakończeniu ziemskiego życia Maryja została wzięta do nieba z duszą i ciałem. W ten sposób została zachowana od normalnych skutków śmierci, która jest konsekwencją grzechu. Wpatrzeni w Maryję wniebowziętą możemy przypominać sobie

obietnicę skierowaną do każdego z nas, którą przypomina nam św. Paweł w I Liście do Koryntian, że „w Chrystusie wszyscy będą ożywieni”. Będąc jeszcze na ziemi, możemy przygotowywać się do tego dnia, kiedy i my znajdziemy się w niebie, ucząc się od Maryi. Ona wciąż starała się być blisko Jezusa. Nasze ostateczne przeznaczenie jest w rzeczywistości takie samo, jak przeznaczenie Maryi - mamy żyć wiecznie z Bogiem. Dlatego każdy z nas, patrząc na wizerunek Maryi wniebowziętej w naszym ołtarzu, myśli o Niej, jako Matce i Patronce, która wspiera nas i oczekuje z radością dnia, w którym i my zostaniemy wzięci do nieba.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



Sprawiedliwa gra

14 grudnia 2019 roku odbył się Dekanalny Turniej Ministrantów w piłce nożnej w Sali SP 10 w Kunicach. Nasza grupa LSO brała udział w kategorii Junior Młodszy, zajęliśmy I-wsze miejsce i dostali-

śmy się do następnego etapu. Trzymamy kciuki za naszych piłkarzy i życzymy walki fair play, nie tylko w trakcie meczu, ale w każdym dniu życia.

ks. Tomasz Szczepanik

PODSUMOWANIE

W roku 2019 życie sakramentalne w naszej parafii w liczbach przedstawia się następująco:

- Chrzest św. - 60 [57]* • I Komunia św. - 22 [126]*
- Bierzmowanie - 66 [61]* • Małżeństwo - 18 [37]*
- Pogrzeby - 92 [108]*

Na terenie naszej parafii jest zameldowanych na stałe około 7.260 osób, w tej liczbie jest nas katolików 6.500 osób. Z tej liczby ok. 18% [18%]* uczęszcza na niedzielne praktyki kościelne, a ok. 9,5% [10,5%]* przystępuje do Komunii św.

* dane w nawiasach [] są z roku 2018.





**„Ważna jest tradycja, dbanie o pewne niezmiennie formy wspólnego życia.
Coś stałego, do czego się wraca jak do domu. Nie do mieszkania”.**

Katarzyna Grochola

Podtrzymując tradycję, wspólnota Domowego Kościoła spotkała się w Święto Objawienia Pańskiego na wspólnym kolędowaniu. Biesiadując, śpiewaliśmy najpiękniejsze polskie kolędy. Każdego roku znajdujemy czas, by ze sobą pobyć, porozmawiać, pośpiewać. Szczę-

śliwe są dni, kiedy człowiek znajduje czas, mimo zabiegania i codziennych obowiązków, nigdzie się nie spieszy. To był z pewnością jeden z wielu takich dni, które przed nami. Dbajmy o relacje, o czas dla drugiego człowieka.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



Nie waham się zmieniać

Podsumowujemy miniony rok, czynimy plany na ten, który przed nami. Liczymy zyski z poprzedniego, staramy się nie myśleć o stratach. Robimy rachunek sumienia i częściej pamiętamy to, co wyrządzili nam inni, niż popełnione przykrości przez nas samych. Ciężkie ma zadanie Nowy Rok, musi przyjąć wszystkie noworoczne postanowienia, przez chwilę jest przesilony, do pewnego momentu, w którym pozapominamy co postanowiliśmy. Życie pokazuje, że z miesiąca na miesiąc lżej jest rokowi, bo gubimy gdzieś po drodze, nasze dekrety. Taka już natura człowieka, że więcej mamy pomysłów na bliźniego swego, niż siebie samego. I nie o przykazanie miłości tu chodzi.

Więc czyniąc eksperyment zapytam kilka osób: *Co byś chciał/chciała, żeby w Nowym Roku 2020 postanowił sobie drugi człowiek? Twój przyjaciel, może nieprzyjaciel, ten co czyni Tobie - co Tobie niemiłe lub ten, dzięki któremu masz doskonały nastrój, sąsiadka albo osoba, z którą codziennie widzisz się w pracy?*

Może wypowiedzi staną się inspiracją do zmiany. Może w tych słowach odnajdziemy siebie i postanowimy zmienić siebie i swoje życie.

Elżbieta: Życzę, żeby człowiek znalazł więcej czasu na spotkania: rodzinne, przyjacielskie, żeby na chwilę odłożył telefon i poświęcił swój czas innym ludziom. Tym bliskim i tym, którzy potrzebują od nas czasu - na rozmowę, milczenie, w chwili radości czy smutku, w zdrowiu, czy doświadczeniu choroby. Żeby przestał wciąż się gdzieś spieszyć, gonić za czymś i próbował cieszyć się tym, co ma, zamiast narzekać na to, czego nie ma. Żeby potrafił dostrzegać dobro w swoim życiu w codziennych, drobnych rzeczach.

Piotr: Postanowienia, to jakaś forma życzeń. A życzenia są zwykle wyrazem naszych tęsknot, pragnień, oczekiwań... Innym, jak i sobie, życzę,

by udało się w tym kolejnym roku postarać o czas! Ten, dla drugiego człowieka. By się spotkać, побыć ze sobą, może czasem pomilczeć... Ale nie przez Whatsapp, SMS, czy inne techniczne wynalazki, ale tak po prostu obok siebie. Z herbatą, kawą, może czasem z wykwintną kolacją, a czasem ... "tylko" z życzliwością, ciepłością i obecnością.

Emilia: Zrobić sobie TYDZIEŃ miłości, przyjaźni, przyjemności... Nazwać ten czas według własnego uznania. Tydzień bez Facebooka, Instagrama czy zbędnych telefonów. Z osobami, które kochamy, lubimy, a może z tymi, dla których ostatnio nie mieliśmy czasu. Jeśli ktoś ma ochotę побыć sam, dlaczego nie? Można pojechać w miejsce, które zawsze chciało się zobaczyć, zrobić coś dla siebie. Na ponad 52 tygodnie, bo tyle liczy 2020 r., tylko tydzień. Dużo? Postanowienie dedykowane przyjaciółom i nieprzyjaciółom. Wierzę, że ludzie, którzy choć na moment zrobią coś dla siebie, innych, będą szczęśliwi, opuszczą ich negatywne myśli, złośliwości, zazdrość. Tylko jeden tydzień, postanowione?

Maria: Znam kogoś, kogo bardzo cenię za energię, dynamizm, pracowitość, konsekwencję w działaniu. Ten portret przyćmiewa jedna wada: skłonność do ustawicznego korygowania cudzych postaw. Mam wrażenie że osoba, o której myślę, trwa w permanentnym czuwaniu, obserwowaniu, śledzeniu i tropieniu wszelkich uchybień, niejako w doskonały sposób taką postawą ilustrując perykopę o kimś, kto dostrzega żdźbło w cudzym oku, a nie usuwa, nie dostrzega belki w oku swoim. I to jest zadanie na najbliższy rok: zrezygnować z postawy śledczo prokuratorskiej. Być sędzią sprawiedliwym, człowiekiem pełnym wyrozumiałości i tolerancji, nie godzić się na zło ale mądrze je korygować.

Justyna: Chciałabym, by każdy (najpierw) zrozu-

Pośród życiowych wyzwań, tylko jedno zdaje się godne uwagi: czynić ludziom dobro



Gamael Bailey

miał – uwierzył, że Bóg jest najważniejszy, że „bez Boga ani do proga”. Chciałabym, by do każdego - po uwierzeniu - dotarło to, co jest w życiu najważniejsze: nie luksusowe samochody, nie drogie wykwintne perfumy, nie eleganckie ubrania, nie kapiący konsumpcjonizm, nie wyłącznie zdrowie, nie życiowe sukcesy, itp. – lecz życie w ZGODZIE/HARMONII z Bogiem. Wszelkie dobra materialne są potrzebne, ważne jednak by były na WŁAŚCIWYM miejscu. Chciałabym, by drugi człowiek postanowił zrozumieć SENS życia. By zdecydował choć trochę je zmienić, jeżeli Bóg nie jest na pierwszym miejscu!

Wioletta: Rok rozpoczął się z Trzema Medrcami ze Wschodu. Postanowienie Noworoczne kieruję do każdego człowieka czyli także do siebie. Chciałabym, by każdy potrafił wejść w głąb siebie i zastanowił się nad sobą. Jakże często jesteśmy zaniepokojeni i zamyśleni o sprawach, na które nawet nie mamy wpływu. I tu z pomocą do refleksji przychodzi mi ów Mędrca ze Wschodu. Idą szukać Boga! Czasem, gdy w życiu jest tak trudno, że masz ochotę usiąść i płakać z bezradności. Masz ochotę tupać

nogami, że nie jest tak jak sobie zaplanowałaś/eś lub po prostu nie znajdujesz rozwiązania. Czujesz, że stoisz w miejscu. A noce duchowe są po to by zobaczyć gwiazdy. I tak też życzę każdemu by w Nowym Roku spojrzeć w niebo i pomyślał, że jest rozwiązanie na wszystko - Bóg. Postanowienie, że można zajrzeć w serce i doszukać się nie tylko bicia własnego serca ale nade wszystko tego delikatnego głosu Boga, który mówi: Kocham Cię. Bo Bóg Cię kocha! Uwierz w to!

Pięć osób w różnym wieku, piastujący różne stanowiska, różniący się poziomem inteligencji - w zasadzie życzą bardzo podobnie. Niezależnie od statusu materialnego, od poglądów politycznych, człowiek tęskni za drugim człowiekiem. Marzymy o relacjach międzyludzkich, pragniemy czasu z drugim człowiekiem, ukazujemy pierwszeństwo Boga, by wszystko inne mogło się pozytywnie układać. Niech te życzenia i wszystkie, które składałiliśmy sobie z okazji Nowego Roku - spełniają się i przynoszą ukojenie, miłość, serdeczność i radość z życia.

Anna Grin

Na zdrowie

Podstawową funkcją żywności jest dostarczenie do organizmu składników odżywczych, które pozwalają na jego funkcjonowanie, a mianowicie służą do budowy i odbudowy komórek, dostarczają energii i regulują zachodzące w nim przemiany.

Dodatkowo spożywanie posiłków sprawia nam przyjemność, jest również wyrazem dostatku. Jak trudno jest nam czasem wstać od stołu kiedy na nim tyle naszych ulubionych pyszności.

Bardzo często pytacie mnie jak poskromić apetyt? Co zrobić żeby jeść mniej. Na początek warto zaobserwować czy nasze łakomstwo jest wywołane głodem fizjologicznym czy tzw. głodem emocjonalnym. Głód fizjologiczny będzie stopniowo narastał, głód emocjonalny pojawia się najczęściej nagle, możliwe że pod wpływem chwili smutku, złości, lub innych emocji i jest skierowany w konkretny rodzaj pokarmu. Dodatkowo głód fizjologiczny zanika w chwili kiedy odczuwamy sytość, natomiast głód emocjonalny nie, a pokarm jest spożywany nadal pomimo uczucia pełności, aż do momentu zaspokojenia pragnienia. Bardzo prawdopodobne, że pojawi się po nim również poczucie winy.

Pierwszym krokiem do poradzenia sobie z głodem emocjonalnym jest świadomość jego występowania, kolejnym znalezienie sposobu aby nie zaspakajać potrzeb emocjonalnych jedzeniem. Kiedy natomiast odczuwamy częsty głód fizjologiczny warto zwrócić uwagę kiedy on się pojawia. Czy jest to w szczególności wieczorami? Kiedy w ciągu dnia zjedliśmy zbyt mało kalorii lub nie zjedliśmy nic w godzinach przed obiadowych nasz organizm zwyczajnie domaga się, aby uzupełnić braki energetyczne. W takiej sytuacji należy



CYKL

rozpocząć dzień obfitym śniadaniem, każdy kolejny posiłek zjadać średnio co 3-4 godziny, a wieczorny głód stanie się do opanowania. Jeżeli głód zaczyna pojawić się już 1-1.5 godziny po posiłku to warto zastosować kilka metod na jego poskromienie.

Do głównych posiłków dodawaj warzywa, surowe lub gotowane tak, aby zwiększyć objętość zjedanego posiłku. Spora ilość warzyw w potrawie sprawia, że proces żucia trwa dłużej stąd odczuwamy szybciej sytość.

Zadbaj o odpowiednią ilość wypijanych płynów. Może to być woda mineralna lub niesłodzona herbata, czarna w szczególności. Herbaty ziołowe mogą w niektórych przypadkach nasilać uczucie głodu, możemy tu wyróżnić, melisę, mięte pieprzową. Podobnie będą działały zioła tj: tymianek, majeranek, bazylika, czosnek. Odpowiednia ilość płynów



w ciągu dnia sprawi, że błonnik, który spożyliśmy wraz z posiłkiem zwiększy swoją objętość w naszym układzie pokarmowych i sprawi, że uczucie głodu nie pojawi się zbyt szybko. Staraj się wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym. Badania dowodzą, że spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym pozwala nam dłużej odczuwać sytość, nie doprowadza do napadów „wilczego” głodu, oraz zmniejsza apetyt na słodczyce.

Tabele indeksu glikemicznego są dostępne na stronach internetowych. Przytoczę kilka przykładów poniżej.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym: mięso, warzywa oprócz korzeniowych, jajka, pieczywo z mąką pełnoziarnistych, płatki owsiane górskie, makaron 100% durum lub pełno-

ziarnisty, ryż brązowy, kasza gryczana, pęczak. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym: ziemniaki, ryż biały, produkty z białej mąki, banany dojrzałe, rodzynki, daktyle, piwo, cukier, słodczyce. W szczególnych przypadkach można wzbogacić swoją dietę w dodatkowy błonnik np. w formie babki jajowatej. Błonnik pęcznieje w żołądku pod wpływem wody, przez co powiększa kilkukrotnie swoją objętość, wypełniając nią żołądek. Dzięki temu długo nie odczuwamy ssania w żołądku, czy uczucia głodu. Do ziół które mają działanie zmniejszające łaknienie zaliczamy: liść pokrzywy, ziele bratka. W przypadku osób przewlekle chorych lub stosujących leki, warto skonsultować się z lekarzem przed przyjmowaniem dodatkowej porcji błonnika lub stosowaniem niektórych ziół.

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. II Listopada 30 • 68-200 Żary • tel. 512 674 664 • www.wnmpzary.pl
 Redakcja zastrzega sobie prawo do nadawania tytułów, podpisów, oraz adiustacji tekstów.

