



Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 6 (351) • 23.02.2020 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach





Właściwy cel

Coraz większymi krokami do naszych drzwi zbliża się kolejny okres liturgiczny – Wielki Post. Jest tuż, już wyłania się zza zakrętu. Ma nam wszystkim pomóc przygotować się na przeżycie Triduum Paschalnego i Niedzieli Zmartwychwstania Chrystusa. Co zrobić, aby ten czas przeżyć?

Wyspowiadaj się

Zaczynając Wielki Post, chcąc go dobrze przeżyć po prostu trzeba zrobić porządek. A nic tak w tym nie pomaga jak spowiedź. Dobry rachunek sumienia pozwalający zobaczyć to, co wymaga wyrzucenia, a następnie przyjęcie miłosiernej miłości Boga – to fundamenty, na których warto budować.

Podejmij postanowienie

Tu moja mała sugestia. Jeśli postanawiasz czegoś nie robić, z czegoś zrezygnować to podejmij dodatkowe postanowienie – w to zwolnione miejsce wprowadź jakieś dobro. Wyrzekasz się na 40 dni słodczy? Fajnie, ale może dołóż do tego wyrzeczenia postanowienie jedzenia codziennie owoców? Nie zostawiaj po prostu w swoim sercu pustki. „Zło dobrem zwyciężaj”

Chodź na nabożeństwa

W adwencie mamy roraty, podczas Wielkiego Postu są drogi krzyżowe i gorzkie żale. Jeśli chcesz więc przeżyć czas nawrócenia, wyprostować swoje ścieżki dla Pana to gorąco cię zachęcam, byś uczestniczył w tych nabożeństwach. Szczególnie droga krzyżowa może stać się czasem, w którym odkryjesz jak wielką miłością obdarzył cię Bóg.

Modlitwa, post, jałmużna

Trzy filary wielkiego postu. Modlitwa i jałmużna chyba nie wymagają większego komentarza. Problem pojawia się przy poście. Po co pościć i jak pościć? Odnoszę wrażenie, że dziś wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych to nie jest już post. W dobie coraz bardziej szykownych potraw bezmięsnych odmówienie sobie mięsa nie stanowi żadnego wyrzeczenia. Post jest po to, by poczuć głód lub szerszej – jakiś brak. Postem może być np. rezygnacja w piątek z Internetu, wyłączenie telefonu. Ważne jest to, by poczuć jakąś pustkę, bo dopiero wtedy możemy w to miejsce zaprosić Chrystusa.

Nie spinaj się

Jeśli ci coś nie wyjdzie, złamiesz swoje postanowienie, pamiętaj, że celem nie jest „40 dni bez... (tu coś wstaw)” Nie. Celem jest przeżycie śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa! Jeśli cokolwiek ci ten cel zasłania – zrezygnuj z tego i to usuń. Zwyfikuj swoje postanowienia. Pomódl się, rozeznaj czego tak naprawdę ci potrzeba. Jeśli Wielki Post będziesz przeżywał w napięciu, jeśli myślisz tylko o tym, kiedy wreszcie będziesz mogła zjeść słodczy, napić się coli – to zrób to już teraz. Nie czekaj na Wielkanoc. Wielki Post jest drogą, która nas zaprowadzić do pustego grobu. Ma pomóc nam w tym, byśmy widząc odsunięty kamień i zwinięte płótna leżące wewnątrz pieczary, dali się temu zaskoczyć i uwierzyli, że Pan zmartwychwstał. Nikt nie zabrał jego ciała, nie przeniósł do innego grobu. Chrystus zwyciężył śmierć. Mamy to ogłaszać na dachach. To jest kerygmat, który mamy przekazywać swoim życiem.

ks. Piotr Napieralski



Siostra M. Irmina Zielińska - dyrektor Specjalnego i Ogólnodostępnego Przedszkola w Zielonej Górze, ekonomka w Zgromadzeniu Sióstr Elżbietanek Prowincji Poznańskiej.

Na stronie zgromadzenia selzbietanki.com w wydarzeniach z kwietnia 2019 roku, czytamy: "Człowiek Człowiekowi" nagroda dla Siostry Dyrektor M. Irminy Zielińskiej. Siostra M. Irmina otrzymała statuetkę w kategorii indywidualnej za pracę wśród dzieci i młodzieży, osób starszych oraz niepełnosprawnych z rąk Biskupa Diecezji Zielonogórsko – Gorzowskiej ks. Tadeusza Lityńskiego".

Z siostrą Irmimą rozmawia Anna Grin

Anna Grin: Siostro, to nie jest Siostry pierwsza nagroda. Na swoim koncie ma ich Siostra więcej. Jest Siostra także laureatką nagrody Homini Bono, przyznawanej przez Radio Zachód. Przy

obowiązkach jakie na Siostrze spoczywają z racji zajmowanego w zgromadzeniu stanowiska, znajduje Siostra czas dla drugiego człowieka. Skąd bierze Siostra siły? Co jest siłą napędową do działań?

s. M. Irmina Zielińska: Siłę napędową do podejmowania działań w każdym dniu jest spotkanie od rana z Jezusem w Eucharystii i modlitwie brewiarzowej. To Jezus jest pierwszą Osobą z którą spotykam się codziennie, a potem to już z górki. Nigdy nie liczyłam czasu i nie dzielę go na pracę i spotkanie z drugim człowiekiem. To jakoś samo wychodzi. Lubię ludzi, lubię ich słuchać i rozmawiać. Czasami podczas spotkania wystarczy tylko słuchać i nie mówić nic. Czasami obiecuję sobie, że już więcej nie zaangażuję się w jakiś projekt, bo minie kosztował dużo energii i czasu, ale na szczęście mam krótką pamięć i jeżeli ktoś powie, że warto by było podjąć działanie dla innych to biorę w tym udział. Tak właś-



ciwie to nic nadzwyczajnego nie potrzeba, żeby służyć bliźniemu. Może wydawać się to dziwne, ale lubię spotkania w urzędach. Urzędnicy są naprawdę mili jeżeli ich szanujemy.

A.G.: Zawsze, gdy się z Siostrą spotykam, jest Siostra uśmiechnięta, pozytywnie nastawiona do drugiego człowieka. Ze spotkania z Siostrą nawet największy malkontent wychodzi radosny. Jaka jest w dzisiejszym świecie - większości: smutnych, pesymistów, zasępionych ludzi, recepta na pogodę ducha, uśmiech, optymizm?

s. M. Irmína Zielińska: Oj, nie zawsze jestem taka uśmiechnięta. Jestem cholerykiem i zdarza mi się, że jestem jak chmura gradowa. Żyjąc wśród ludzi z różnymi potrzebami, aspiracjami, charakterami i pomysłami nie zawsze jestem w stanie do końca panować nad swoim temperamentem. Żyję na co dzień we wspólnocie zakonnej w której pod jednym dachem mieszkam z kobietami, które wyszły z różnych domów, z różnymi tradycjami, różniły się wiekiem i innym przeżywaniem takich samych sytuacji, ale... w każdym z domów zakonnych jest ON - mój Oblubieniec i przy NIM

zawsze uzyskuję równowagę i radość do życia. Życie z Jezusem w Najświętszym Sakramencie pod jednym dachem jest życiem przeniknięte równowagą i spokojem. W kaplicy, na kolanach jest dużo łatwiej znajdować siłę i radość życiową. Pan Bóg w swojej hojności i pomysłowości obdarzył mnie słabą pamięcią do rzeczy trudnych i przykrych, które gdzieś po drodze mogą mnie spotkać, więc lubię się uśmiechać. Myślę, że w dzisiejszym świecie ludzie zbyt mało rozmawiają ze sobą, a zdecydowanie za dużo przyjmują informacji z netu lub telewizji karmiąc się informacjami katastroficznymi. Staram się nie przyjmować tych informacji i nie zamartwiać na zapas. Oczywiście muszę w życiu wiele rzeczy zaplanować i to czasami z dużym wyprzedzeniem, ale nie zakładam, że mi coś się nie uda, ale że będzie wszystko dobrze i najczęściej tak jest. Przecież nie jestem samotną wyspą i nie ode mnie świat się zaczyna. Jest tylu dobrych ludzi, którzy mi pomagają, że mam za co kogo dziękować Panu Bogu i to jest głównym motorem mojej radości. Reasumując to mogę śmiało powiedzieć, że jak tu się nie uśmiechać skoro Pan Bóg stawia na mojej drodze tak wielu dobrych ludzi.

A.G.: 2. lutego przeżywaliśmy Dzień Życia Konsekrowanego. Stwarza on okazję do refleksji nad darem życia poświęconego Bogu. W jaki sposób zachęcić dziś dziewczęta do podjęcia decyzji wstąpienia do zgromadzenia?

s. M. Irmína Zielińska: Dzień Życia Konsekrowanego jest dla mnie zawsze wielkim świętem i powrotem do początków mojego życia zakonnego i początków powołania. W tym dniu odnawiamy we Wspólnocie Zakonnej ślubu zakonne: czystości Bogu poświęconej, ubóstwa i posłuszeństwa. Jest to też dzień refleksji na przyszłość Zgromadzenia przy tak małej liczbie powołań. Zastanawiam się dlaczego tak mało młodych osób decyduje się wybierać JEZUSA jako drogę swojego życia. Myślę, że tutaj chyba mocno daje o sobie znać kryzys podejmowania decyzji. Młodzi boją się decyzji życiowych. Nie wiem w jaki sposób zachęcić młodzież do pójścia za Jezusem w życiu zakonnym. Mogę tylko powiedzieć, że wstąpiłam do Zgromadzenia mając 15 lat i ani przez chwilę nie pożałowałam swojej decyzji. Na początku życia zakonnego podczas konferencji usłyszałam słowa, które zapadły mi bardzo głęboko w serce. Ksiądz powiedział, że „lepiej żałować całe życie, że nie zostało się zakonnicą, niż chociaż raz pożałować, że się nią jest”. Pan Bóg daje mi łaskę, że życie zakonne jest moją drogą. Kochani Młodzi nie bójcie się iść drogą życia zakonnego, kapłańskiego, bo skoro Bóg powołuje to już nie ma co się zastanawiać, czy dam radę, tylko zaufać Jemu i iść do przodu.

A.G.: Jest Siostra przykładem, że, gdy się znajdzie swoje miejsce, można w nim wytrwać 40 lat. Dlaczego odpowiedziała Siostra pozytywnie Panu Bogu na powołanie?

s. M. Irmína Zielińska: Odpowiedź na łaskę powołania jest tajemnicą Boga, który ją daje i nigdy się nad tym nie zastanawiałam dlaczego odpowiedziałam na powołanie. Kiedy ktoś mi się pytał kim chciałabym być w życiu to zawsze mówiłam, że: zakonnicą, dziennikarką lub sędzią dla nielet-



nich. Pan Bóg mnie wybrał i zostałam siostrą zakonną.

A.G.: Kobiety pragną być piękne. Uzyskują ten stan poprzez makijaż, ubiór. Siostra pokazuje postępowaniem, że piękność to niekoniecznie zewnętrzna estetyka, ale stan ducha, kobiecość to odzwierciedlenie słów Jana Pawła II: "Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi". Czuje się Siostra piękna? W jaki sposób zachęca Siostra inne kobiety do bycia piękną poprzez dzielenie się, wykorzystywanie talentów?

s. M. Irmína Zielińska: Oczywiście, że czuję się piękna, bo przecież Pan Bóg wybiera dla siebie te najpiękniejsze kobiety. Bóg obdarzył mnie wieloma talentami i przez to czuję się piękna, ale to nie moja zasługa, bo dostałam wszystkie za darmo więc jestem zobowiązana dzielić się nimi

W życiu człowieka ważne są trzy rzeczy:
po pierwsze - być dobrym;
po drugie - być dobrym;
i po trzecie - być dobrym.



Henry James

z innymi. Mówisz Aniu, że kobiety upiększają się poprzez strój, makijaż.... i ja nie mam nic przeciw temu. Lubię kiedy kobiety są zadbane, ładnie ubrane, natomiast nie lubię, kiedy temu towarzyszy pustka duchowa. Jeżeli to zewnętrznie upiększanie jest tylko małym dodatkiem do piękna duchowego, wartościowego życia to może być. Szkoda, że często o tym zapominamy, że piękno wypływa z nas. Wnętrze człowieka zawsze widać w jego oczach, bo można czasami mieć uśmiech na twarzy, a smutek w oczach, w duszy.

A.G.: Dziękuję za rozmowę. Życzę Siostrze, aby każde spotkanie z drugim człowiekiem ubogacało. Przynosiło obopólną radość i satysfakcję. Dedykując wiersz, którego jestem autorem, życzę wszystkim Siostram, które niedawno obchodziły Dzień Życia Konsekwowanego, aby Pan Bóg obdarzał potrzebnymi łaskami a radość z zakonnej posługi była nieodłącznym towarzyszem charakteru.

*A gdyby tak niczym deszczem
sypnąć na świat
drobinkami życzliwości.
Garścią rozsypać
pogodę ducha i śmiech do łez
i mieć taki rozmach
żeby trafiły do każdego.
Świat byłby piękny
opływalibyśmy w luksus
a komfort życia
towarzyszyłyby nam nieustannie.
Posiedlibyśmy wiedzę
że mimo innych braków
jedno jest pewne
człowiek człowiekowi bliżnim
nie wilkiem.*



Główny cel życia

15 lutego przeżywaliśmy wspomnienie błogosławionego ks. Michała Sopočki - apostoła miłosierdzia a Bożego, pomocnika siostry Faustyny w szerzeniu kultu Miłosierdzia Bożego. Jest to kapłan według serca mojego, miłe mi są wysiłki jego. (...) przez niego upodobało mi się rozgłosić cześć do miłosierdzia mojego – takie słowa Jezusa zapisała św. Faustyna w „Dzienniczku” (Dz.1256). Sam Ks. Michał Sopoćko tak o niej wspominał: „Są prawdy wiary świętej, które się niby zna i często o nich wspomina, ale się ich dobrze nie rozumie ani też nimi nie żyje. Tak było ze mną co do prawdy miłosierdzia Bożego. (...) Dopiero trzeba było prostej, światobliwej duszy, która- jak wierzę- z natchnienia Bożego powiedziała mi o tym i pobudziła do studiów, badań i rozmyślań na ten temat. Tą duszą była śp. Siostra Faustyna (Helena Kowalska) ze Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia, która powoli osiągnęła to, że dzisiaj uważam spr-

wę kultu Miłosierdzia Bożego, a w szczególności ustanowienie święta Miłosierdzia Bożego w I niedzielę po Wielkanocy, za jeden z głównych celów swojego życia” (źródło: ks. Ciereszko H., „Przed beatyfikacją apostoła Miłosierdzia Bożego”). Mamy szczęście i radość, że w naszej parafii są relikwie św. Michała Sopočki. W każdy czwartek po Eucharystii, jest nabożeństwo, podczas którego odmawiamy litanię do bł. ks. Michała Sopočki z możliwością ucałowania relikwii. Błogosławiony ks. Michał Sopoćko był niestrudzonym głosicielem Bożego Miłosierdzia, gorliwym kapłanem. Zachęcamy do uczestnictwa w nabożeństwach. Niech ten, który popularyzował Chrystusa, jako Boga o wielkiej łaskawości, wspomaga nas w codziennym życiu, umacnia w przekonaniu, że Boże Miłosierdzie jest bez granic, gotowe na wybaczenie i odrodzenie duszy.

ks. Tomasz Szczepanik



Auschwitz - Birkenau

W dniu 27 stycznia 1945 r. żołnierze radzieccy otworzyli bramy obozu koncentracyjnego Auschwitz - Birkenau. W 75. rocznicę w obozie - muzeum odbyły się uroczystości upamiętniające te wydarzenia. Z tej okazji biskupi europejscy napisali list, w którym wyrazili prawdę, że Auschwitz - Birkenau, to „szczyt nienawiści do człowieka”. Biskupi zaapelowali o pojednanie i pokój, oraz poszanowanie prawa każdego narodu do istnienia, do wolności, niepodległości i zachowania własnej kultury. W liście zaprosili wszystkich, aby 27 stycznia

o godzinie 15:00, czyli w godzinie wyzwolenia obozu, zapalić świecę i pomodlić się za ludzi pomordowanych w obozach zagłady ze wszystkich narodowości i wyznań oraz za ich bliskich. Odpowiadając na apel biskupów, w naszym kościele w kaplicy adoracji spotkaliśmy się na wspólnej modlitwie w tej intencji. Przed Najświętszym Sakramentem odmówiliśmy Koronkę do Bożego Miłosierdzia. „Wieczny odpoczynek racz im dać Panie...”

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



✂ Między Ziemią a Niebem

11 lutego we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes każdego roku obchodzimy Światowy Dzień Chorego ustanowiony przez Jana Pawła II w 1992 r. To święto skłoniło mnie do rozmowy z księdzem Krzysztofem Burzyńskim - rektorem kościoła pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, odpowiedzialnym za duszpasterstwo w 105. Kresowym Szpitalu Wojskowym z Przychodnią SP ZOZ w Żarach i w Żaganiu.

Anna Grin: Księżu, dlaczego ludzie cierpią?

ks. Krzysztof Burzyński: Mówi się, że cierpienia są złem. Nic jednak bardziej niż cierpienia nie łączy ludzi miłością. I mówi się też, że cierpienie jest miarą naszego chrześcijaństwa. Ale niezależnie od tego, co „się mówi”, cierpienie jest jednym z głównych problemów, na który próbują dać odpowiedź różne religie. I — jak to bywa z problemami — trudno jest podać jednoznaczną definicję cierpienia, mimo że jest ono powszechne. Jak zatem zdefiniowane jest cierpienie? Podstawowa

definicja brzmi: „Cierpienie to wielki ból fizyczny lub psychiczny.” Ale nie tylko. Cierpieć, to też: „chorować, boleć nad czymś lub z powodu czegoś, znosić kogoś lub coś cierpliwie, ponosić stratę lub szkodę.” (Słownik PWN). Powszechnie uważa się, że istnienie cierpienia sprowadza chrześcijaństwo do religii cierpiętników. Odpowiem tak: policzono, że w BT słowo radość (w różnych odmianach) użyto aż 454 razy. Prawdą jednak jest to, że umiejętność przyjmowania cierpienia jest jednym z ważniejszych elementów chrześcijańskiego życia.

A.G.: Co dobrego możemy uczynić z cierpieniem, jeśli nas dotknie?

ks. Krzysztof Burzyński: Chrześcijanin powinien patrzeć na cierpienie przez pryzmat swojego nauczyciela Jezusa Chrystusa, ponieważ rozmiar Jego cierpienia był przeogromny. To nie tylko fizyczny ból, spowodowany biciem i poniżaniem na każdym etapie męki aż po śmierć na Golgocie, to także nieopisany wewnętrzny ból.

A.G.: Jest Ksiądz kapłanem 105 Kresowego Wojskowego Szpitala z Przychodnią. Na czym polega Księdza posługa?

ks. Krzysztof Burzyński: Moja posługa polega na duchowej opiece nad wszystkimi pacjentami, przebywającymi w tym momencie w naszym Szpitalu. Udzielam sakramentów świętych tym, którzy chcą.

A.G.: Jakie jest przekonanie wśród chorych odnośnie Sakramentu Namaszczenia Chorych? Chętnie przyjmują? Boją się?

ks. Krzysztof Burzyński: Z tym bywa różnie. W zależności od naszej osobistej wiary. Są osoby, które przeżywają ten sakrament

z wielkim zaangażowaniem, są osoby, które po prostu się boją i nie chcą umierać. Zdarza się, że kapłana traktuje się jak wysłannika śmierci.

A.G.: Dba Ksiądz o zdrowie duchowe ludzi chorych fizycznie. Czy chory człowiek, chętnie chce się leczyć lub podtrzymywać w dobrej kondycji zdrowie duchowe?

ks. Krzysztof Burzyński: Rzeczywistość duchowa jest wspaniała dla tych, którzy doświadczają Bożej obecności każdego dzień. Dla tych osób nie ma problemu by doświadczać Jedności z Chrystusem cierpiącym i Zmartwychwstałym. Często stają się świadkami Bożej obecności.

A.G.: Czy w Księdza posłudze dzieją się cuda? Bywają sytuacje, które Księdza wprawiają w zdumienie?

ks. Krzysztof Burzyński: Są i takie piękne sytuacje nawrócenia i pojednania, a nawet fizycznego uzdrowienia. Pan Jest Miłosierny w każdym przypadku.

A.G.: Jakie emocje towarzyszą Księdzu, gdy zostaje wezwany do umierającego człowieka, a ten po Księdza modlitwie i namaszczeniu, oddaje ostatni oddech?

ks. Krzysztof Burzyński: emocje... Dziękuję Panu Bogu, że kolejna osoba może radość się darem Bożej Miłości.

A.G.: Czego Ksiądz życzy chorym?

ks. Krzysztof Burzyński: Przyjaźni z Bogiem, odwagi, wiary i zdrowia.

A.G.: Niech tak się dzieje jak Ksiądz życzy. Niech Ksiądz będzie najlepszym łącznikiem między ziemią a niebem. Wszystkiego dobrego. Dziękuję za rozmowę.





✠ Ołtarz Główny (cz. 2)

Patrząc na zamknięty ołtarz główny, po prawej stronie od krzyża, jest scena ukoronowania Maryi na królową nieba i ziemi. W centrum znajduje się postać Maryi, która otrzymuje koronę „z rąk” Trójcy Przenajświętszej: Boga Ojca, Syna Bożego Jezusa Chrystusa i Ducha Świętego, który jest przedstawiony w znaku gołębiczy.

W Piśmie świętym nie mamy tekstu, który by wprost mówił o królewskim tytule Maryi. Są jedynie teksty pośrednie, m.in. w księdze Apokalipsy czytamy: „Potem ukazał się znak na niebie: Niewiasta obleczona w słońce i księżyc pod Jej stopami, a na Jej głowie wieńiec z gwiazd dwunastu” (Ap 12,1). Drugim źródłem naszej wiary w królewskość Maryi jest tradycja wynikająca z nauczania Kościoła i pism jego Ojców. Już 1600 lat temu św. Efreem pisał o Maryi: „Dziewico czcigodna, Królowo i Pani”, „po Trójcy jest Panią wszystkich”. Tego

typu świadectw w historii Kościoła jest wiele.

Także ikonografia chrześcijańska przedstawia Maryję na tronie, z nimbem (światlisty otok wokół głowy), w którym przedstawiano tylko królów i cesarzy. Już od III w. w katakumbach tak właśnie przedstawiano Matkę Jezusa. W najstarszych i najbardziej popularnych modlitwach Kościoła, czyli „Pod Twoją obronę...” i „Witaj, Królowo...” oraz w Litanii Loretańskiej ostatnie wezwania wychwalają Maryję jako Królową. Jednak Matka Boża nie jest Królową absolutną, najwyższą i jedyną, gdyż nad Nią jest Bóg i tylko On ma najpełniejsze prawo do tego tytułu. To ze względu na Jej Syna, Jezusa Chrystusa, nazywamy Maryję Królową. Godność Jej Boskiego Macierzyństwa wynosi Ją ponad wszystkie stworzenia, czyni Ją Królową nieba i ziemi. Królowo wniebowzięta - módl się za nami.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz

Wniebowzięta Kolonia Parafialna „Cudowna Podróż 2020”

Stegna, 11-24 lipca 2020 roku

Dwa tygodnie pełne przygód dla dzieci w wieku 7-14 lat

W programie:

- Bydgoszcz, Muzeum Brudu i Mydła
- Malbork, Zamek Krzyżacki
- Elbląg
- Tężnie solankowe w Ciechocinku
- Żuławski Park Historyczny
- Najniżej położony punkt w Polsce
- Ujście Wisły
- Rejs do Fromborka
- Rejs „Statkiem po trawie”
- Przejazdy Żuławską Koleją Wąskotorową
- Latarnia Morska w Krynicy Morskiej
- Warsztaty plastyczne, muzyczne, wypiekania chleba, mydlarskie
- Kąpiele morskie

Cena: 1650 zł

Zapewniamy:

- Sprawdzoną kadrę: ks. Adam, p. Ewa, p. Marzena, p. Łukasz
- Całodzienne wyżywienie (4 posiłki w ciągu dnia)
- Ubezpieczenie
- Przejazd autokarem
- Całodobowa opieka pielęgniarstwa
- Program wykorzystujący metodykę zachowawczą
- Wspaniałą atmosferę i pogodę (ducha)

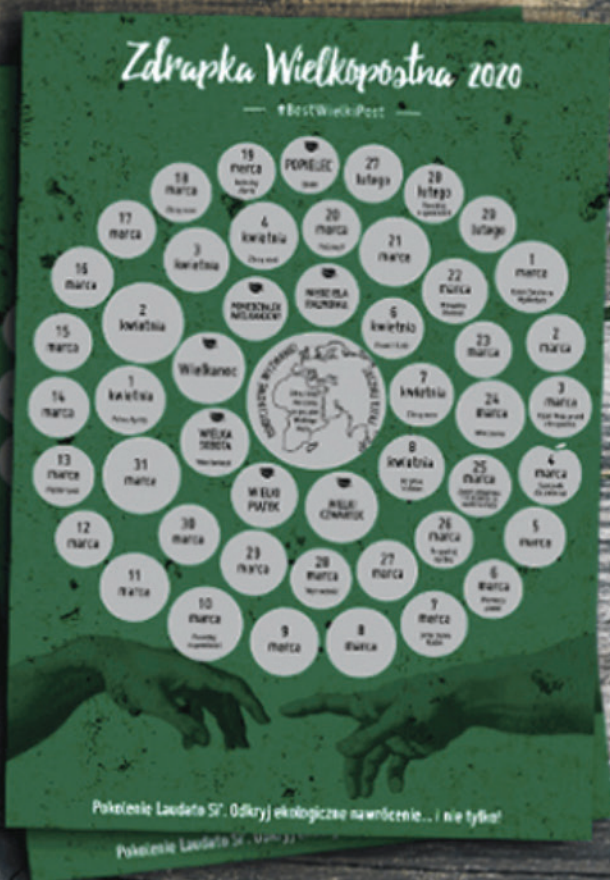


Informacje:
ks. Paweł Konieczny
Parafia pw.

Wniebowzięcia NMP w Żarach
tel. 512 004 415

Zakwaterowanie:

Ośrodek Kolonijno-Wczasowy „Posejdon”, www.owposejdon.pl



Wielkopostne zadania

Codziennie odkryj jedną zdrapkę i przeczytaj zadanie. Podobnie jak w kalendarzu adwentowym, pod każdym dniem tej zdrapki czeka na Ciebie różne niespodzianki, oczywiście z rodzaju takich, które zaleca się w Wielkim Poście czyli: jałmużna, post, modlitwa. Wszystkie polecenia są sformułowane prosto i w większości możliwe do wykonania natychmiast po

odkryciu. Proste zadania nie oznaczają wcale, że będą łatwe. Wierzmy, że podejmiesz wyzwanie razem z nami! Odkryj zdrapkę rodzinie lub z przyjaciółmi. Razem jest różnie. Dzięki zdrapce: przeżyjesz Wielki Post z zaangażowaniem, podejmiesz odpowiedzialność za środowisko naturalne, sprawisz, że świat stanie się lepszy.

Na zdrowie

Okresowy lub trwały niedobór składników odżywczych prowadzi do pogorszenia funkcjonowania organizmu człowieka w wielu zakresach. Niedobory żywieniowe wpływają również na funkcjonowanie układu immunologicznego, inaczej mówiąc odpornościowego. Sprawny układ immunologiczny chroni nasz organizm przed patogenami zewnętrznymi, ale również przed rozwojem nowotworów. Podstawową profilaktyką rozwoju wszelkich chorób powinno być dobre odżywienie organizmu. Warto również wspomóc swój organizm w związku, których zadaniem będzie wzmocnić układ odpornościowy.

Do substancji o działaniu odżywczym i wzmacniającym układ immunologiczny zaliczamy: aminokwasy, witaminy, składniki mineralne, błonnik, bakterie probiotyczne, kwasy omega 3.

Na szczególną uwagę zasługują bioaktywne składniki mleka i produktów mlecznych. Badania dowodzą, iż obecna w mleku laktoferyna wykazuje aktywność wobec wszystkich drobnoustrojów: bakterii, wirusów, grzybów, co ma znaczenie w zwalczaniu wszelkiego rodzaju infekcji bakteryjnych czy wirusowych. Dodatkowo, laktoferyna wykazuje działanie regulujące na komórki immunologiczne zatem zmniejsza stany zapalne obecne w organizmie. Co więcej, jej istotną zaletą jest hamowanie wzrostu nowotworów. Laktoferyna obecna jest w świeżym mleku, jogurtach, kefirach, maślankach, nieobecna w mleku UHT, oraz serach.

Dodam, że produkty mleczne zalecane są przez Polski Instytut Żywności i Żywienia dla osób w każdym wieku jako najlepsze



CYKL

źródło wapnia w diecie. Należy jednak pamiętać o tym, że możliwa jest u osób w każdym wieku nietolerancja laktozy, która będzie objawiała się dolegliwościami ze strony układu pokarmowego lub problemami skórными. W takich sytuacjach zalecenia są niezmiennie natomiast wskazane jest stosowanie mleka lub jogurtów bez laktozy.

Kolejnym produktem wpływającym pozytywnie na układ odpornościowy jest colostrum.

Colostrum jest wydzieliną gruczołu mlekowego ssaków powstającą w ostatnim okresie przed porodem lub w pierwszych dniach po porodzie. Dostępne jest dla nas w postaci suplementów diety. Colostrum jest cenne ze względu na zawartość skład-



ników regulujących układ pokarmowy i układ odpornościowy przystosowujących młody organizm do samodzielnego funkcjonowania. W swoim składzie zawiera ok. 250 składników aktywnych a ich prozdrowotne właściwości potwierdzają liczne badania naukowe. Swoje szczególne zastosowanie znajduje w profilaktyce i leczeniu zakażeń bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych. Szczególnie polecany dla osób obniżonej odporności. Ma właściwości ochronne i zmniejszające przeziębliwość

jelita. Łagodzi również dolegliwości jelita nadwrażliwego.

Warto zaznaczyć, że uzupełnianie diety w składniki o działaniu prozdrowotnym będzie miało sens w sytuacji kiedy w naszej diecie jednocześnie będziemy unikać tych produktów, które szkodzą nam najbardziej, a więc bogatych w konserwanty, przetworzonych produktów spożywczych.

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 adiacji tekstów.

