



Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 14 (359) • 29.11.2020 • gazетка parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach

14. 12 XI 1995r.

WSPÓLNOTA

PARAFIALNA GAZETKA INFORMACYJNA

WYDAWCA: MŁODZIEŻ PARAFII pw. WNEBOWZIĘCIA NMP
W ŻARACH

NR 1/XI/95 / widzialny symptom dobra /



Oddajemy do Waszych rąk pierwszy numer parafialnej gazety informacyjnej. W tym numerze chcemy Was poinformować o życiu i działalności naszej wspólnoty. W pierwszym numerze pragniemy zapoznać naszych Czytelników z tym, co dzieje się w naszej parafii.





✧ Za nami miesiąc, w którym wiele znaczących dni

- 01.11.** - Wszystkich Świętych oraz 25 rocznica powstania naszej „Wspólnoty”.
02.11 - Dzień Zaduszny
11.11 - Narodowe Święto Niepodległości
17.11 - św. Elżbiety Patronki s. Elżbietanek

Wydarzenia niosły refleksje, wspomnienia, nadzieje. Nadziei dziś nam chyba najbardziej potrzeba. Niepewni przyszłości, żyjąc w strachu i niepokoju o zdrowie przemierzamy kolejne godziny. W moim kalendarzu z dobrymi radami ostatnio przeczytałam: „nadzieja jest za darmo”, pomyślałam, że w zaniepokojeniu, które otacza ludzkość, powinniśmy darzyć się nadzieją, przecież ona „umiera ostatnia”. Ufność pozwoli nam być spokojniejszymi. Zawierzenie sprawi, że w naszym sercu pojawi się pokój. A pokoju teraz nam trzeba. Bądźmy wsparciem dla drugiego człowieka, umacniajmy się dobrymi emocjami. Chcę wierzyć, że za rok będziemy cieszyć się z kolejnego roku ukazywania się „Wspólnoty”, że za rok stanie-

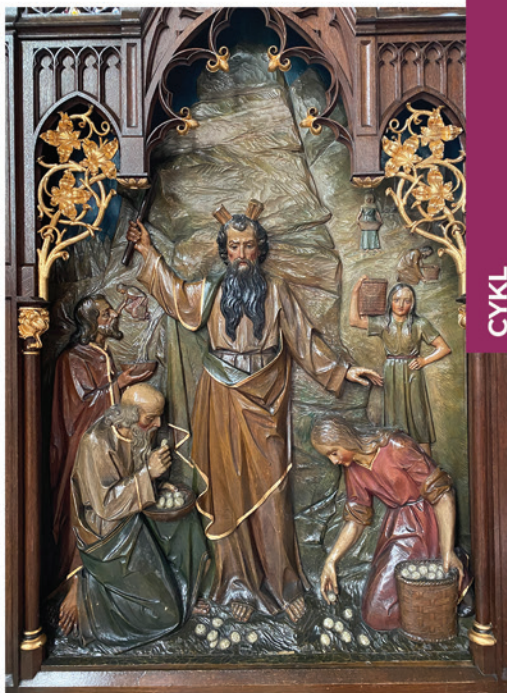
my we Wszystkich Świętych i Dniu Zadusznym nad mogiłami naszych bliskich, że za rok odpalimy przy naszym kościele kolejne Ognisko Niepodległości, że za rok znów złożymy życzenia naszym Siostrom. Mam nadzieję, że tak będzie. Wierzę, że nadzieja przerodzi się w rzeczywistość. Stajemy na progu Adwentu, okresu oczekiwania na narodziny Zbawiciela. Zupełnie inaczej się na coś czeka w dobrym nastawieniu. Niezależnie od tego, co przyniesie czas nastawmy się dobrze. Przeżyjmy Adwent ze spokojem, z dobrym podejściem. Pewnych rzeczy nie zmienimy, nie mamy na wszystko wpływu, życie toczy się, przynosi niespodzianki i niespodziewane wydarzenia. Jeśli na coś nie mamy wpływu, nie marnujmy zdrowia na malkontentstwo, nerwy. Życie jest wyzwaniem, z którym się mierzymy, mierzymy się w pokoju. Życie jest miłością, więc miłujmy. Pogodnego Adwentu - mimo wszystko.

Anna Grin

Ołtarz główny (cz. 6)

Patrząc na otwarty ołtarz w kolejnej płaskorzeźbie, która znajduje się jako pierwsza po prawej stronie, widzimy zilustrowane wydarzenie z wędrówki z ziemi egipskiej do ziemi obiecanej Ludu Wybranego. Chodzi o chleb z nieba (manę), którą Bóg za pośrednictwem Mojżesza, karmił swój lud w drodze przez pustynię. W centrum obrazu przedstawiony jest Mojżesz, jako natchniony przewodnik ludu, o czym świadczą umieszczone na jego głowie promienie - „rogi”. W ten sposób artysta, podobnie jak Michał Anioł w Rzymie, przedstawia jego łączność i posłannictwo Boże. U stóp Mojżesza jak i wokół niego widzimy ludzi, którzy zbierają „chleb, który Pan dał z nieba”. W Piśmie św. w Księdze Wyjścia czytamy, że „gdy się warstwa rosy uniosła ku górze, wówczas na pustyni leżało coś drobnego, ziarnistego, niby szron na ziemi. Na widok tego Izraelici pytali się wzajemnie: co to jest?” (Wj 16, 14-15). W języku hebrajskim to pytanie brzmi: man-hu, co jest ludową etymologią wyrazu manna. Z Księgi Wyjścia dowiadujemy się, że „była ona biała jak ziarno kolendra i miała smak placka z miodem” (Wj 16,31). Ta scena ze Starego Testamentu jest kolejną zapowiedzią Eucharystii, którą dał nam Jezus Chrystus w Wielki Czwartek w Wieczerniku. Wpatrując się w ten obraz warto jeszcze zwrócić uwagę na dwa szczegóły. Po pierwsze Mojżesz w swojej prawej ręce trzyma laskę. To jest ta sama laska, którą uderzył wody Morza Czerwonego, a którą uderzając w skałę dał wodę ludowi, co autor naszego ołtarza to także przedstawił. Spod prawej ręki Mojżesza wypływa woda, a jeden z Izraelitów napełnia nią naczynie. Po drugie w ciekawy i prosty sposób przedstawiona została wędrówka ludu. Po obu bokach obrazu, trochę przysłonięte ornamentyką roślinną są umieszczone namioty, które są zawsze tymczasowym lokiem, zwłaszcza w wędrówce.

ks. Paweł Konieczny



Narodowe Święto Niepodległości

11 Listopada, to dzień radosnego, godnego świętowania i przypominania dokonań bohaterów Niepodległej. Każda forma wyrażania tego, czy przez uroczyste akademie, koncerty, capstrzyki, śpiewanie pieśni patriotycznych, biegi, wywieszenie flagi narodowej, zawsze jest wyrazem patriotyzmu oraz oddania czci i chwały bohaterom. Nasza parafia co roku włącza się w obchody tego państwowego święta. Miał być koncert w kościele, miało być ognisko z pieśniami patriotycznymi. Jednak tegoroczna pandemia pokrzyżowała nam plany. Ale to nie jest przeszkoda, by być Polakiem każdego dnia. Dumnym ze swej tożsamości, narodowości i wolności. Pan Prezydent RP Andrzej Duda napisał w okolicznościowym artykule z okazji 100. Rocznicy Odzyskania Niepodległości RP: „Chciałbym, abyśmy upamiętniając historyczne rocznice, nie tyle cofali się o sto lat, co w równym, a może nawet większym stopniu wybiegali myślą naprzód - ku wyzwaniom, które nas czekają, przed którymi stajemy i z którymi możemy się skutecznie mierzyć, budując dziś silną, wolną Polskę”. W dramacie Stanisława Wyspiańskiego „Wesele”, jedna z postaci, poeta mówi: „Polska to wielka rzecz. Podłość odrzucić precz...”Warto więc, byśmy w tym trudnym i ciężkim czasie szli do przodu, budując silną, wolną Polskę, wolną od wszelkiej podłości, a silną miłością, solidarnością i patriotyzmem, bo Polska to wielka rzecz!

ks. Paweł Konieczny
- proboszcz



Ćwierć wieku Wspólnoty

„Wspólnota” - Widzialny Symptom Dobra ukazuje się w parafii od 1.11.1995 roku. Jubileusz przypadł w ciężkim czasie pandemii. Obostrzenia i ograniczenia, do których powinniśmy się dostosować uniemożliwiają huczne obchody. Mimo tego, nasza radość nie gaśnie, pomnaża się i mobilizuje, by nie rezygnować, by z nie mniejszym zapałem niż przez wszystkie lata angażować się w dzieło. Wokół nas mnóstwo czasopism o różnorodnej tematyce. Szczycimy się tym, że „Wspólnota” niesie dobre, pochlebne treści. Założyliśmy, że będzie pozytywną gazetką, nie znajdują się w niej złe wiadomości. Zamieszczamy dobre, pozytywne teksty. „Wspólnota” ma podnosić na duchu, uskrzydlać, nieść nadzieję. Jesteśmy dumni, że taka jest. Dzielimy się z Wami wywiadem, który z okazji ćwierćwiecza „Wspólnoty” ukazał się w „Niedzieli” dodatku diecezjalnym: Aspekty 15.11.2020r. Napisał do nas redaktorzy, którzy współtworzyli gazetkę. Dziękuję Wam za wspomnienia. I ja wspominam: ludzi, spotkania i wydarzenia. Kontynuujemy dzieło z 1995 roku. Dziś pragnę podziękować Wam, drodzy Czytelnicy. Bez Was nie byłoby tego święta, dziękuję, że czytacie, że wspieracie dobrym słowem i mam nadzieję modlitwą, że możemy dla Was dzielić się tym, co





dobrze. To nasz wspólny sukces. Z racji jubileuszu chciałabym również podziękować tym, którzy pracują nad każdym numerem: ks. proboszczowi Pawłowi Koniecznemu, ks. Piotrowi Napieralskiemu, ks. Tomaszowi Szczepanikowi. Naszemu nieocenionemu sponsorowi, bez którego dziś nie byłoby srebrnego jubileuszu. Arturowi Ławeckiemu z Agencji Reklamowej „Przegłos”, który zajmuje się składem, za to, że gdy szukaliśmy grafika, podjął się tego zadania. Pani Danieli Giecold, która służy radą w zakresie polonistycznych wątpliwości. Drukarni „Dechnik”, dzięki której gotowy wyrób przekazujemy czytelnikom. Tym, do których zwracamy się z prośbą o teksty, a którzy nie odmawiają: Dziękuję.

Emilia Ławecka:

„Wspólnota” przez 25 lat spisała na swoich stronach historię nie tylko parafii, miasta, ale i ludzi. To dziesiątki rozmów, świadectw i wspólnej pracy. Pamiętam rok 2004 r. (i nie mogę uwierzyć, że minęło od tego czasu 16 lat). W Zespole Szkół Ekonomicz-

nych w Żarach byłam redaktorem gazetki szkolnej. Podczas przerwy książd Paweł Terzyk, wówczas opiekun „Wspólnoty”, zaprosił mnie do parafialnej redakcji. I jak ktoś, kiedyś powiedział, że „nie ma przypadkowych spotkań w naszym życiu. Każdy napotkany człowiek jest albo lekcją, albo sprawdzianem, albo prezentem”, to tak było w moim przypadku. Szybko poczułam się częścią „Wspólnoty”. Lekcja, która wyniosłam z tamtego czasu, pozwoliła mi rozwijać się i spełniać marzenia. Konsekwentnie w dziennikarstwie. Myśląc o „Wspólnocie” podkreślę, że to nie tylko tytuł parafialnej gazetki, choć bardzo trafiony. To przede wszystkim ludzie. Twórcy i bohaterowie. Wspólna praca, pasja, cel. Jak mawiał Jan Paweł II, „Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest, i nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”. Cieszę się, że byłam dziennikarką i mogłam dołożyć swoją cegiełkę do „Wspólnoty”. Dziś wracam do niej nie tylko wspomnieniami. I dziękuję Bogu za tę lekcję, sprawdzian i prezent.

ks. Łukasz Parniewski:

Nielatwo o te wspomnienia, bo minęło ćwierć wieku. Poza tym początki sięgają poprzedniego stulecia a nawet można powiedzieć poprzedniego tysiąclecia. Wędrownka pamięcią do tych początków przywołuje kilka hasel. Pierwsze to... wspólnota. Nie tylko w tytule. Wspólnota zaangażowanych osób, animatorów, uczestników oazy parafialnej i nie tylko. Idea wydawania gazetki parafialnej w rytmie dwutygodniowym, z perspektywy czasu wydaje się być bardzo karkołomna. I chyba taka była. Wymagająca dużego nakładu osobowego, by co dwa tygodnie napisać odpowiednią liczbę tekstów, zrobić odpowiednią liczbę zdjęć itp. A wydaje się, że tych osób zaangażowanych nie było wcale tak wiele. I daliśmy radę. Pewnie właśnie dzięki temu, że dobrze nam się ze sobą współpracowało. Byliśmy gotowi poświęcać swój czas między życiem prywatnym, nauką. Pamiętam piątkowy wieczór i spotkania oazowe, które kończyły się manufakturą składania stron gazetki przez uczestników. Wydrukowane strony trzeba było ręcznie

poskładać. Wspólnota przy tworzeniu - dla wspólnoty przy czytaniu. Bo tak sobie to wyobrażaliśmy, że parafianie czytający nasze teksty bardziej stworzą wspólnotę z Panem Bogiem i ze sobą też. Drugie hasło przychodzące na myśl, to formacja. Może brzmi poważnie, ale przygotowując artykuły, teksty, trzeba było samemu sięgać do swojej wiedzy religijnej, pogłębiać ją. Interesować się choć trochę życiem Kościoła, z mojego punktu widzenia - liturgią. Bo rolę gazetki parafialnej nie miało być tylko informowanie o minionych wydarzeniach, ale również pogłębianie wiary, modlitwy, przeżywania liturgii. I znów owo specyficzne połączenie - ci, którzy mieli artykułami formować czytelników, sami w jakiś sposób się formowali. Trzecie hasło, które bym zauważył to technika. Osobiście zawsze lubiłem nowinki techniczne. A w początkach gazetki opierała się ona właśnie na takich nowinkach. Choć z dzisiejszej perspektywy może się to wydawać banalne. Trzeba pamiętać, że przed 25 laty nie było (a przynajmniej ja nie miałem) informatyki w szkole - obsługi komputera, trzeba było nauczyć się samemu. Nie było rozpowszechnionego Internetu (czyli nie można było praktycznie zasięgać informacji w sieci, jak to jest dzisiaj). Nie było poczty elektronicznej w powszechnym użytku, a zatem tekstów nie można było wysłać mailem - trzeba było je ręcznie napisać i przekazać do przepisania. W ogóle posiadanie komputera było rzadkością. A właśnie w redakcji - czyli w mieszkaniu księdza Krzysztofa Kocza taki komputer stał. Była też klawiatura, myszka, niesamowity skaner ręczny do skanowania zdjęć. Być może śmiesznie ten zachwyt dzisiaj brzmi, ale wtedy naprawdę byłem zafascynowany. Ale najważniejsze z tego było to, że ten cały sprzęt służył do tworzenia gazetki parafialnej. Nie do oglądania filmów, nie do sieci społecznościowych, nie do gier (wtedy już były ;) ale właśnie na użytek ewangelizacji. Zaangażowanie przy „Wspólnocie” nauczyło mnie, że technika ma służyć formacji religijnej, katechezie. Po prostu jest ona na usługach. I dla mnie osobiście świadomość tej roli techniki jest chyba najdonioślejszym owocem mojego zaangażowania przy powstawaniu i wydawaniu Wspólnoty. I jakże cieszy fakt, że tak jest do dzisiaj.

WIDZIALNY SYMPTOM DOBRA

ks. Adrian Put: „Wspólnota”, czyli miesięcznik parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Żarach ma już 25 lat. To chyba najdłużej, systematycznie wychodząca gazeta parafialna w naszej diecezji. Co jest kluczem do takiego sukcesu?

Anna Grin: Przypominam sobie jak 1. listopada 1995r. z wielką ekscytacją wydaliśmy pierwszy numer. Dziś zerkając na jego szatę graficzną i treść w nim zawartą, z sentymentem się uśmiecham. To były początki. Z biegiem lat „Wspólnota Widzialny Symptom Dobra” stawiała się coraz bardziej profesjonalna, bogatsza w teksty, zdjęcia, a z biegiem czasu z czarnobiałej stała się kolorową. Niewątpliwie kluczem do sukcesu są ludzie. Na przestrzeni lat przewinęło się ich mnóstwo. Z zapałem tworzyliśmy kolejne numery. Mieliśmy szczęście do księży proboszczów, którzy nam kibicowali i do księży opiekunów. Każdy z kapłanów angażował się i współdziałał. Bez parafian i innych ludzi, naszej determinacji, chęci, poświęcania czasu, zaangażowania, konsekwencji nie byłoby sukcesu.

Jak powstała „Wspólnota”?

Jakie były początki gazety?

Anna Grin: Podczas spotkania młodzieży Oazowej i Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży, zastanawialiśmy się nad nową inicjatywą w parafii. Opiekunem grup był wówczas ks. Krzysztof Kocz. Rozważaliśmy różne pomysły. Jednogłośnie byliśmy za stworzeniem gazetki. Stanowiliśmy wspólnotę nie tylko w czasie spotkań parafialnych, przyjaźniliśmy się spotykaliśmy w parafii i poza nią. Stworzyliśmy redakcję. Spotkania odbywały się raz w tygodniu. Na nich ustalaliśmy plan, rozdzielaliśmy zadania a od następnego dnia redaktorzy mierzyli się z

powierzonymi tematami. Nieocenieni byli graficy, którzy niejednokrotnie na ostatnią chwilę otrzymywali teksty, by złożyć numer w całość.

ks. Adrian Put: Przez te ćwierć wieku było wiele różnych wydarzeń i projektów. Co wspominasz z tej „Wspólnotowej” historii jako najcenniejsze?

Anna Grin: Wspominam ludzi. Tych, z którymi dane mi było współtworzyć gazetkę, ale także tych, z którymi przeprowadzałam rozmowy, kontaktowałam się, by stworzyć materiał.

Wiele sytuacji miało miejsce, które do dziś wzruszają, śmieszą, wzbudzają refleksje. Z nimi łączy się wiele osób, części z nich już z nami nie ma - są po drugiej stronie. To były spotkania, które wpłynęły na mój charakter, wiele nauczyły, zachęciły do spoglądania na świat ciut dalej niż czubek własnego nosa. Dzięki „Wspólnocie” odkryłam dziennikarską pasję, której efektem stały się podjęte o tej tematyce studia.

ks. Adrian Put: A jak radziliście sobie z kosztami? Wiadomo przecież, że papier i inne materiały kosztują?

Anna Grin: Byliśmy szczęściarzami. Wspomagał nas cudowny człowiek, nie żyjący już, pan Zbigniew Karaś. Na początku przygody ze „Wspólnotą” drukowaliśmy jeden numer, który powielaliśmy u pana Zbigniewa w firmie. Po czasie pan Zbyszek stwierdził, że taniej będzie, gdy zapłaci za druk w drukarni, niż za kolejne naprawy kserokopiarki. Niszczyliśmy mu sprzęt. Druk przeniósł się do drukarni, nam zwolniły się soboty, a pan Zbyszek odzyskał sprawne ksero. Wszyscy byli zadowoleni. Decyzja pana Zbigniewa sprawiła, że jakość gazetki bardzo się poprawiła. To był niesamowity, dobry, życzliwy, serdeczny człowiek. Zawsze będzie zajmował szczególne miejsce w moim sercu.

ks. Adrian Put: A jak „Wspólnota” przyłożyła się do budowania tej żywej wspólnoty waszej parafii?

Anna Grin: Jednoczy, bo to nasze parafialne dzieło. Poszerza wiedzę czytelników, bo zamieszczamy różnorakie treści. Pełni funkcję informacyjną, bo opisuje wydarzenia, które dzieją się w parafii. Na przestrzeni lat ludzie zdążyli ją pokochać, zżyć się z nią, pytają o kolejne numery, gratulują, identyfikują się ze „Wspólnotą”. Parafianie wysyłają kolejne numery do najbliższych, dzieląc się tym, co dobre.

ks. Adrian Put: Jak dziś wygląda proces wydawniczy „Wspólnoty”?

Anna Grin: Czasy się zmieniły. Dziś już nie ma spotkań redakcyjnych. Ustalam plan wg wydarzeń parafialnych, kościelnych, okresów liturgicznych, dbam by numer był ciekawy. Konsultuję plan z księżmi. Następnie kontaktuję się z osobami, które proszę o tekst. Jest termin spływania materiałów. Dokonuję korekty, przypisuję zdjęcia do tekstów i gotowy do składu numer wysyłam do naszego grafika, on składa numer, odsyła do ostatecznego sprawdzenia a potem wysyła do drukarni. Ksiądz proboszcz odbiera gotową „Wspólnotę”, która w parafii ukazuje się w ostatnią niedzielę miesiąca.

ks. Adrian Put: A czy nakład jest tajemnicą? No i ile realnie egzemplarzy rozchodzi się w parafii?

- Nakład to 300 szt. Przeważnie rozprowadzamy całość. W trudnym dla wszystkich czasie pandemii nie cały nakład rozchodzi się w niedzielę wydania. Od jakiegoś czasu gazetka dostępna jest również na naszej parafialnej stronie www.wnmpzary.pl. Wydanie elektroniczne ma swoich zwolenników.

ks. Adrian Put: Jak jesteście odbierani w parafii? Ludzie dostrzegają wartość własnego tytułu?

Anna Grin: Bardzo doceniają. Spotykam się z wielką życzliwością. Z mnóstwem komplementów i podziękowań za istnienie w parafii „Wspólnoty”. Dobre słowa uskrzydlać i upewniają, że warto ponosić trud i angażować się w widzialny symptom dobra.

Przewielebny Ksiądz Proboszcz
Paweł Konieczny

Wielce Szanowna Pani
Anna Grin

Gazeta Parafialna "Wspólnota"
Żary

W listopadzie 2020 roku gazeta "Wspólnota" ukazująca się w parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Żarach obchodzi jubileusz 25-lecia działalności prasowej. W podtytule "Wspólnoty" znajdują się słowa trafnie oddające ducha i charakter tego dzieła, czyli "widzialny symptom dobra". Spoglądając na owoce Państwa pracy z całą pewnością można stwierdzić, że byliście i jesteście wierni tej maksymie.

W imieniu całej edycji terenowej Tygodnika Katolickiego "Niedziela" w diecezji zielonogórsko-gorzowskiej pragnę złożyć Państwu wyrazy szacunku oraz gratulacje z powodu tak pięknego jubileuszu. Życzę jednocześnie dalszego rozwoju w służbie Ludowi Bożemu w Żarach.

Z wyrazami szacunku

Zielona Góra, 1 listopada 2020 roku

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY
ks. dr Adrian Put

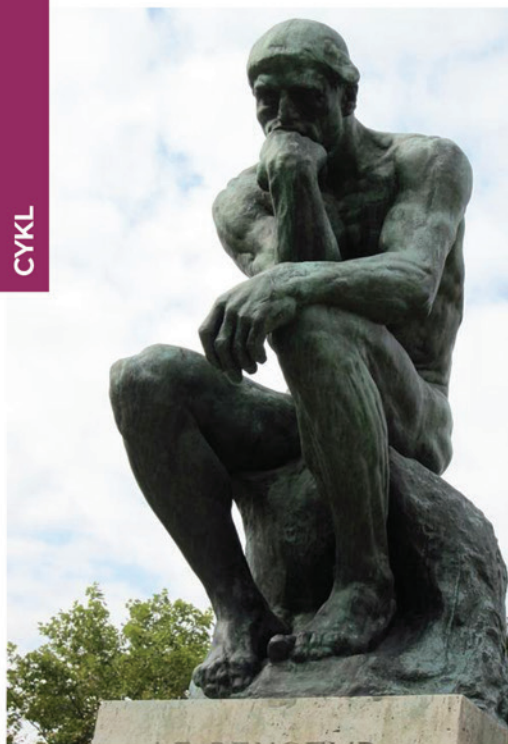
ks. Adrian Put: „Wspólnota” jest troszkę starsza od naszej diecezjalnej edycji „Niedzieli”. Zatem czego życzyć starszej siostrze na następne lata?

Anna Grin: Siostry lubią jak się im kibicuje i w nie wierzy, jak się wspiera dobrym słowem i podtrzymuje na duchu. Życie nam niegasnącego zapału, zdrowia, które pozwoli zasiadać do kolejnych numerów a przede wszystkim czy-

telników. Ksiądz proboszcz Paweł Konieczny w jubileuszową niedzielę powiedział do wiernych: „Bez was nie byłoby sensu i radości w tworzeniu „Wspólnoty”, to dzięki wam możemy kontynuować to, co miało początek 25 lat temu, to dla was piszemy a wy chętnie czytacie, za co dziękujemy”. Miał rację. Bez naszych czytelników nie miałoby to sensu.

ks. Adrian Put: Dziękuję za rozmowę

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



Dziś rozpoczynamy liturgiczny okres Adwentu. Czym jest Adwent?

ks. Piotr Napieralski: Adwent skłania nas do szczególnej refleksji: w tym czasie przygotowujemy się nie tylko na obchody Bożego Narodzenia, ale przeżywamy też refleksję odnośnie ponownego przyjścia Chrystusa na Ziemię. Jest to czas oczekiwania, dlatego śpiewanie kolęd czy pastorałek podczas Adwentu to jak zaśpiewanie sto lat komuś na dwa tygodnie przed jego urodzinami. Niby można, ale to trochę dziwne. Do wyboru mamy jednak szeroki wybór pieśni adwentowych. Jeśli więc zależy nam na prawidłowym celebrowaniu każdego okresu świątecznego, wstrzymajmy się i nie

śpiewajmy kolęd i pastorałek, aż do wigilijnego wieczora. Adwent to nie czas umartwień, ale porządkowania naszych sumień i naszego życia. Kościół zachęca, by czuwać razem z Maryją w czasie rorat, przeżywania dni skupienia i rekolekcje adwentowe. Nie umiemy jednak cierpliwie czekać nawet na święta Bożego Narodzenia. W sklepach już dawno są świąteczne dekoracje i postrojone choinki... Jeśli chcemy trzymać się bożonarodzeniowej symboliki i tradycji, powinniśmy ubierać choinkę w Wigilię, najlepiej o poranku (albo ewentualnie niewiele wcześniej) i cieszyć się nią jeszcze w liturgicznym okresie Bożego Narodzenia, który kończy Niedzielą Chrztu Pańskiego. W Adwencie nasze myśli biegają ku przyszłości - przypominamy sobie, że kiedyś Jezus ponownie przyjedzie na ziemię, by usunąć zło i zakrólować nad całym światem. Oczekiwanie na przyjście Jezusa jest źródłem naszej prawdziwej radości. Adwent przypomina nam, że całe nasze życie jest czekaniem. Zawsze do czegoś dążymy. Człowiek, który w życiu już na nic nie czeka jest nieszczęśliwy. Nasze życie staje się piękne dlatego, że jest czekaniem, jest dążeniem do czegoś, czekaniem na Kogoś, czekaniem na przychodzącego Chrystusa. Wykorzystajmy dobrze zatem ten czas na duchowe przygotowanie do czekających nas świąt. Nie myślimy tylko o porządkach domowych, o trzepaniu dywanów, o kupowaniu i smażeniu karpi. Najważniejsze w czasie tych świąt nie są dobre jedzenie, Kevin sam w domu, ciekawy program telewizyjny czy leniuchowanie z rodziną. Oczekujemy, wierzymy i trwamy, bo Adwent kończy się Bożym Narodzeniem. Adwent kończy się przyjściem Boga. Adwent kończy się Bożym Narodzeniem. Adwent całego naszego życia ufamy, że zakończy się wiecznością... jeśli wykorzystamy te coroczne Adwenty i właściwie je przeżyjemy

☙ Niech się nie trwoży serce Wasze

"Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzyście w Boga? I we Mnie wiercie! W domu Ojca mego jest mieszkań wiele. Gdyby tak nie było, to bym wam powiedział. Idę przecież przygotować wam miejsce. A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie i zabiorę was do siebie, abyście i wy byli tam, gdzie Ja jestem. Znaćcie drogę, dokąd Ja idę». Odezwał się do Niego Tomasz: «Panie, nie wiemy, dokąd idziesz. Jak więc możemy znać drogę?» Odpowiedział mu Jezus: «Ja jestem drogą i prawdą, i życiem" (J 14, 1-6). Tegoroczne Uroczystości Wszystkich Świętych i Dnia Zadusznch były inne od tych, które obchodziliśmy przez lata. Cmentarze były zamknięte i nie odwiedzaliśmy grobów naszych bliskich. Mimo tego w tych dniach towarzyszyły nam symbole kwiatów i zniczy. Kwiaty to znak naszej wiary w życie wieczne, a świece, lampki, znicze to symbol światłości wiecznej. Wielu z nas duchowo uczestniczyło we Mszy Świętej poprzez transmisję telewizyjną bądź internetową. Inni trwali na domowej celebracji: przygotowując



WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

wcześniej domowy ołtarzyk, krzyżyk, zapaloną świecę, Pismo Święte, rozłożone lub poustawiane zdjęcia bliskich zmarłych z naszych rodzin i wspólny śpiew „Zwycięzca śmierci”. Co pozwoliło nam, choć przez chwilę na zadumę i refleksję tych wyjątkowych dni w ciągu roku.

ks. Piotr Napieralski



Wspomnijmy ich

Listopad, refleksyjny miesiąc, w którym kierujemy myśli w stronę tych, których z nami nie ma. Wspominamy krewnych, sąsiadów, znajomych, przyjaciół, tych z którymi spotykaliśmy się na co dzień lub od święta. W naszej parafii posługiwali wspaniali ludzie, którzy z pasją, troską i zaangażowaniem poświęcali się życiu parafialnemu. Przyszedł czas, by ich dobrze wspomnieć. Ocalić pamięć od zapomnienia. Nad wspomnieniami pochylił się bliski, w których sercach żyją i z pewnością nie umrą.



Tomasz o Kazimierzu Augustyńskim:

Wspaniały organista w naszej parafii w latach 1946-1980. Pan Kazimierz był profesjonalnym muzykiem. Założył parafialny chór, którym kierował rzetelnie, fachowo. Ludzie w nim zebrani pięknie śpiewali, miał talent do tworzenia ładnego brzmienia, chór śpiewał profesjonalnie. Po

wieczornej niedzielnej Mszy Świętej pan Augustyński grał półgodzinny koncert, kościół był wypełniony po brzegi, ludzie przybywali, by wsłuchiwać się w talent organisty. Uczyl wiernych pieśni, zależało mu, by włączali się w śpiew w czasie liturgii. Odniósł w tym temacie sukces, ponieważ zgromadzeni na Eucharystii czynnie uczestniczyli - śpiewając.



Anna o Zbyszku Karasiu:

To postać, którą wspominam z wielką sympatią. Od pana Zbyszka zaczęła się przygoda z gazetką "Wspólnota" i w listopadzie minęło 25 lat jak trwa. Gdy młodzież na jednym z oazowych spotkań zdecydowała, że chce podjąć się tworzenia parafialnej gazetki, trzeba było poszukać człowieka, który sfinansuje pomysł. Początki były karłowate, bo co dwa tygodnie wyznaczone

osoby jechały do firmy pana Zbyszka i tam kserowały bieżące wydanie. Z czasem pan Zbyszek zaproponował, by gazetkę drukować w drukarni, ponieważ, jak mawiał, taniej wyniesie go sponsorowanie druku niż naprawa ksero - niestety zajeżdżaliśmy sprzęt. Tak się stało. Gazetka przeniosła się do drukarni, młodzież odzyskała wolne soboty, a pan Zbyszek wywiązywał się z zadania. Był człowiekiem o wyjątkowym sercu. Nie tylko wspierał finansowo "Wspólnotę", ale był wsparciem wielu parafialnych inicjatyw, przedsięwzięć. Zawsze, gdy była potrzeba był serdeczny i nie odmówił pomocy. Pamiętam pana Zbyszka, jako niezwykle skromnego, nigdy się nie wywyższał i zawstydział, gdy publicznie otrzymywał podziękowania. Niesamowicie kulturalny, kochał ludzi, zwiedzał świat poszerzając życiowe horyzonty. Wielu księży mogłoby wspomnieć długie rozmowy - lubił kontakt z drugim człowiekiem, lubił rozmawiać, nie wymądrzał się, ale z uśmiechem podejmował rzeczowe konwersacje.



Anna o Marii Bazarnik - Raczkowskiej:

Z sentymentem wspominam szkołę podstawową. Uśmiecham się na myśl o mojej klasie, z radością wspominam nauczycieli. Języka polskiego uczyła mnie Maria Bazarnik - Raczkowska. To, w jakim polonistycznym miejscu jestem dziś, zawdzięczam przede wszystkim pani Marii. To także dzięki niej zdecydowałam się na studia dziennikarskie. Ukształtowała mnie polonistycznie. Skończyłam szkołę podstawową i na jakiś czas rozeszły się nasze polonistyczne drogi. Pani Maria mieszkała po sąsiedzku, więc nie straciłyśmy kontaktu. Gdy zaczęliśmy wydawać parafialną gazetkę "Wspólnota", staraliśmy się być coraz bardziej profesjonalni i bezbłędni, posłam do pani Marii z prośbą o korektę numeru przed wydaniem. Pani Maria uczęszczała do naszego kościoła i parafialna gazetka była jej bliska. Nie prosiła o zastanowienie. Od razu się zgodziła. Dostarczałam jej pendrive z tekstami a ona zawsze przejmowała go z uśmiechem, nanosiła poprawki - znów dając mi lekcje języka. I tak z każdym następnym numerem. Z czasem, z pani nauczycielki stała się panią przyjaciółką, nie tylko od korekty "Wspólnoty", ale drugą mamą, która parzyła herbatę i rozmawiała. To ona zaraziła mnie miłością do muzyki Grzegorza Tomczaka. Dziś, gdy biorę do rąk płytę pana Grzegorza, myślę o pani Marii. Rok 2012 przyniósł bardzo smutną wiadomość. Niespodziewany wypadek spowodował konsekwencje i przyszło nam się pożegnać. Wspominają ją pokolenia, których uczyła polskiego, żyje w sercach niezliczonej ilości osób, jako bardzo dobra polonistka, kobieta serdeczna, życzliwa, uśmiechnięta, gotowa do pomocy i wsparcia. Cudowna żona, matka i babcia. Moja kochana pani Maria - dzięki, której nasza "Wspólnota" przechodziła na coraz wyższy językowy poziom.



Mariola o Krystynie Hercik:

Moja Przyjaciółka - Krysia Hercik nazywała siebie również moją Siostrą. Mimo, że nie łączyły nas więzy krwi, mogłabym wymienić kilka powodów, dla których „serce Krysi” było dla mnie - a moje dla niej: siostrzane. Zaprzyjaźnione nasze rodziny wychowywały nas w podobnym systemie wartości, obdarowując siebie wzajemnie: zaufaniem, pomocą, wsparciem w trudnych chwilach i dzieląc się radościami jak np. nasze chrzciny, I-sze komunie, śluby, imieniny, święta. W takiej bliskości przeżyliśmy kilkadziesiąt lat. Dzieciństwo Krysi było szczęśliwe pod opieką odpowiedzialnych rodziców i starszego brata. Brat Krysi był ministrantem, stąd pamiętam wiele naszych zabaw o charakterze sakralnym np. w pogrzeb, ślub. W maju obowiązkowo organizowałyśmy swoje ołtarzyki, aby czcić naszą Matkę. Wychowanie w takiej atmosferze niewątpliwie stało się drogowskazem na całe życie, które

niesie ze sobą radości, ale także ból. Mała Krysia miała muzyczne zdolności, grała na mandolinie, pięknie śpiewała. Predyspozycje muzyczne ujrzały światło dzienne, gdy Krysia przeszła na emeryturę. Wówczas „granie pierwszych skrzypiec” miało miejsce w chórach: kościelnym i Uniwersytetu III Wieku, a także na Wielkim Bałakaniu w Żarach. Nazwałam ją „żarskim skowronkiem”. Dorosła Krysia została powołana do różnych ról i była w każdym ze swych powołań autentyczna i oddana. Jako córka, żona, matka, siostra, babcia, prababcia wreszcie w swoim medycznym zawodzie, gdy pochylała się nad potrzebami chorych. Jej „dotyk” przyciągał ludzi, nieustannie była komuś potrzebna. W naszej parafii przez pewien czas pełniła funkcję gospodyni dzieląc się talentem kulinarnym. Niemalże wszystkie parafialne festyny odbywały się z ogromnym zaangażowaniem Krysi w wypiek i sprzedaż ciast. Była niezwykła w swojej niezlomności. Nie pamiętam chwili zwątpienia w uznawane przez nią wartości, nawet pod wpływem ciosów losu, których doświadczała. Zawsze wierna Bogu, Służebnica Maryi. W sytuacjach trudnych - w tym właśnie kierunku zwracała się o pomoc i wsparcie. Dawała przykład wiary innym: biegnąc do kościoła, adorując w samotności Najświętszy Sakrament, prowadząc po swojej mamie IV Różę Żywego Różańca, biorąc udział w śpiewie na cześć Pana. I nagle wszystko się zatrzymało, całe zabieganie o innych, troski codzienne, kłopoty, ale i radości. Minęły 2 lata od Jej odejścia a czuję bliskość, nie z powodu zdjęcia, które mam w swojej „galerii” - lecz z powodu mocy Jej obecności w moim życiu, mojej rodziny, wspomnień przyjaciół i wspólnych znajomych. Na wielu nagrobkach można cytować św. Mateusza „...niech świeci światło wasze przed ludźmi”. I Krysia żyjąc prawdziwie, radośnie, boleś-

nie, po ludzku = po Bożemu, nie byle jak, z poświęceniem, z zasadami pokazała ludziom światłość.



Stanisława o Mariannie Gierszal:

Marianna to niezłomna gospodyni na plebanii w parafii Wniebowzięcia NMP za czasów probostwa ks. Tadeusza Dobruckiego. Nie tylko dbała o księży pod względem kulinarnym, ale także pielęgnowała relacje, łagodziła spory, chroniła, pilnowała, by nikt bez konkretnej potrzeby nie zakłócał pracy duszpasterskiej księży. Gdy myślę o Mariannie przypomina mi się "Michałowa" ze znanego serialu. Konkretna, nieugięta, odważna kobieta. Nigdy nie odmówiła pomocy, zawsze lojalna względem tych, wśród których posługiwała. Gdy spotykałam się z nią na herbacie, czasem pytałam o relacje na plebanii, dopytywałam o księży. Mariańcia zawsze pacyfikowała moją ciekawość. Nie opowiadała co się dzieje za murami plebani. Dochowywała "zawo-

dowej" tajemnicy. Marianna nie tylko była oddana pracy na plebani, pomagała wielu ludziom w Żarach, zyskała sympatię i uznanie. Życzyłabym każdemu księdzu proboszczowi takiej gospodyni, której można ufać i być pewnym, że to, co się dzieje w domu - zostaje w domu.



Arkadiusz o Władysławie Poruckim:

Pana Władka Poruckiego wspominam w samych superlatywach. Pamiętam jego pracowitość, pilność, sumienność w wykonywanych obowiązkach oraz coś co nazywam "gospodarskim okiem". Jeszcze nikt nie widział problemu, a on z wyprzedzeniem uprzejmie informował, że np. rynna na dachu szkoły katolickiej jest zapchana. Był to człowiek z niesamowitym poczuciem humoru. Wielką przyjemnością było picie kawy w Jego towarzystwie. Był to też człowiek ubogi. I nie chodzi mi oto, że biedny. Był ubogi w tym sensie, że sam niewiele

posiadając dzielił się dobrem z innymi. Wielokrotnie okazywało się, że gdy został obdarowany czymś, czego potrzebował, przekazywał daną rzecz dalej, tłumacząc, że ktoś potrzebuje tego bardziej niż on. Niestrudzony w zaangażowaniu, gdy skończył w danym dniu pracę przy parafii, siedł pomagać innym. W lecie, wraz z porannym śpiewem ptaków pan Włodek rozpoczynał prace. Przychodził wcześniej, by nie marnować dnia. Pan Włodek: dobry, życzliwy, serdeczny, uczynny, radosny, podnoszący na duchu, zarażający radością, bezinteresowny, i wiele innych przymiotników, które noszą miano pozytywnych. Z radością czekam na ponowne spotkanie!



Agnieszka o Józefie Markulaku:

Kiedy jako mała dziewczynka, razem z całą rodziną chodziłam na niedzielną Mszę Świętą, na godzinę 12.00, przed oczami, a właściwie

w uszach mam dźwięk organ. To pierwsze wspomnienie, które odżywa w mojej pamięci. Pana Józefa poznałam bardzo wcześniej. Na początku tylko z ciekawości wędrowałam na chór. Pan Józef pozwalał siadać na ławce obok siebie, później wdrapywać się obok niego i patrzeć. Zerkalam jak gra, jak śpiewa, jak przez uderzanie palcami tworzy melodie, które do dziś brzmią w uszach. Nie potrafiłam jeszcze dobrze czytać a już śpiewałam psalmy. Organista nauczył mnie wielu melodii. Potem doszły wspólnie śpiewane śluby i inne uroczystości. I Tak przez blisko 30 lat. Dla mnie nie był to tylko organista. Przez te wszystkie lata Pan Józef towarzyszył mi w życiu w wyjątkowy sposób. Wspierał, podpowiadał, doradzał. Cieszył się z moich sukcesów, pocieszał w przypadku porażek, nakrzyczał, kiedy było trzeba. Był. Zawsze. Cieszyłam się, że zdążył jeszcze zagrać na moim ślubie. Było to dla mnie bardzo ważne. Szczególnym momentem naszej relacji był moment jego śmierci. Przyjaźnię się z wnuczką Pana Józefa, która na bieżąco informowała mnie o sytuacji, dlatego dobrze wiedziałam, że nie jest z nim dobrze. Pamiętam doskonale, jak dzwoniła wieczorem, żeby przekazać wiadomość o porannej mszy świętej w intencji dziadka. Bałam się, że nie zdążę, ponieważ w nocy odwoziłam męża na lotnisko. Kiedy już wracałam, miałam wypadek. Zasnęłam za kierownicą i zahaczyłam o barierki. Dokładnie w tym samym momencie, kiedy Pan Józef umarł. Mi nic się nie stało. Auto niestety było całkiem zniszczone. Cudem wyszłam z tego bez szwanku. Kiedy rano otrzymałam wiadomość o śmierci organisty, zapytałam o godzinę jego odejścia. Zgadzało się. Do dziś jestem przekonana, że to pan Józef czuwał nade mną. I czuwa do dziś. Zajmuje szczególne miejsce w moim sercu.

Czesław o Michalinie i Mikołaju Kudła:

Bardzo mile i serdecznie wspominam zacy-

nych małżonków państwa Michalinę i Mikołaja Kudłów. To wspaniałe małżeństwo oddane kościołowi. Ludzie głębokiej wiary, udzielający się całym sercem w parafii za czasów proboszczów: ks. Tadeusza Demela i ks. Edwarda Welzandta. Pani Halinka (bo tak na nią mówiliśmy) była pomocną w utrzymaniu porządku na plebanii, zajmowała się również przygotowaniem posiłków, weków na zimę z dóbr zebranych z ogrodu. Potrafiła to robić. Wszystko, o przygotowała było smaczne. Pan Mikołaj pełnił funkcję gospodarza utrzymującego obejście parafii zgodnie z poleceniami księży proboszczów. Widział potrzeby w zakresie konserwacji i napraw budynków należących do parafii. Miał zdolności manualne i się nimi dzielił: wymieniał wybite

szyby, naprawiał zamki w drzwiach, wykonywał drobne naprawy stolarskie itp. Czynił to z oddaniem i sumiennością. Przy naszej parafii posługiwali kilkanaście lat. Byli doceniani za trud i zaangażowanie w wypełnianie obowiązków. Z chwilą powstania parafii - kościoła p.w. św. Józefa małżonkowie: Michalina i Mikołaj przynależeli do nowej parafii, gdzie pan Mikołaj dopóki pozwoliło mu zdrowie, posługiwał w swojej parafii. Zły stan zdrowia, wiek spowodowały, że Pan powołał ich do siebie w 2018 roku. Panią Halinkę w lutym a Pana Mikołaja w kwietniu. Byli ludźmi o wielkim sercu, wspominał ich i chylę przed nimi czoło.

Siostron Elżbietankom: s. M. Dobrawie, s. M. Emilii,

*z okazji patronalnego święta,
życzymy, aby św. Elżbieta, która
wdrażała w życie słowa z Ewan-
gelii św. Mateusza: „Wszystko, co
uczyniliście jednemu z tych braci
moich najmniejszych, Mnieście
uczynili” (Mt 25,40) miała Siostry
w opiece, wypraszała potrzebne
łaski i błogosławieństwo. Dzięku-
jąc Siostron za posługę w parafii
polecamy dobremu Bogu, niech
praca Sióstr staje się na większą
chwałę Pana Boga i ku radości
bliźnich. Redakcja "Wspólnoty"*





Na zdrowie

Postęp cywilizacji doprowadził do pojawienia się w sklepach produktów gotowych do spożycia w kilka minut. Produkty, o których mowa są poddawane wielokrotnej obróbce w celu ich odpowiedniego przygotowania do spożycia. Te potrawy zostają również wzbogacone o konserwanty które mają sprawić, że dany produkt przetrwa dłuższy czas. Badania dowodzą, że spożywanie produktów wysokoenergetycznych przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, jest jednym z czynników rozwoju m.in. chorób autoimmunizacyjnych, alergii. W jaki sposób to się dzieje? Otóż, w trakcie procesu produkcji używane są liczne substancje chemiczne oraz przeróżne techniki produkcji dzięki którym udaje się otrzymać pożądany efekt.

Im dłuższy proces produkcji tym więcej takich związków jest używanych i więcej technik wykorzystywanych dla przykładu jednym z powyższych jest technika promieniowania jonizującego. Cała masa tych substancji chemicznych powstałych w danym produkcie, dostaje się do naszych jelit, które odbierają te związki, jako substancje jemu obce. Powoduje to aktywację układu immunologicznego. Duża ilość takich substancji wywołuje nadmierną aktywację układu immunologicznego, co może prowadzić do rozwoju chorób autoimmunologicznych czy właśnie alergii. O jakich produktach mowa? Dania gotowe do odgrzania, zupki chińskie, batony, płatki śniadaniowe. Warto dodatkowo zaznaczyć, że produkty minimalnie przetworzone odzna-

czają się jakością zbliżoną do surowców pierwotnych. Jeżeli dbamy w diecie o dostarczenie odpowiedniej ilości błonnika w postaci warzyw, kasz, razowego, pełnoziarnistego pieczywa to zmniejszamy dostępność substancji chemicznych w ścianie jelita stąd większa ochrona przed rozwojem chorób. Odpowiednia zawartość błonnika w diecie (35 gram/dzień) przyczynia się do tego, że w jelitach nie pozostają zbite resztki pokarmowe. W owych resztkach pokarmowych zawarte są oczywiście wyżej wymieniane substancje chemiczne które w kontakcie ze ścianą jelita wywołują w niej stan zapalny. Skutkuje to tym, że wolniej wchłaniamy witaminy, minerały, zwiększa się przepuszczalność jelit dla substancji niepożądanych, co również wywołuje nadmierną aktywację naszego układu odpornościowego. Najlepszym sposobem na to, aby nie doprowadzać do rozwoju chorób cywilizacyjnych jest unikanie produktów wysoko przetworzonych. Nawet jeżeli chcemy od czasu do czasu zjeść taki produkt, to zwracamy uwagę, aby skład danego produktu był jak najkrótszy i nie zawierał konserwantów, cukru syropu glukozowo fruktozowego czy tłuszczu uwodornionych. Poniżej przedstawiam kilka zamienników produktów wysoko przetworzonych oraz pomysły na szybkie i wartościowe dania. Gotowe posiłki do odgrzania – szybkie lunchboxy, zwykła kanapka z warzywami, białkiem lub inne potrawy które można przygotować na kilka dni. Zamiast płatków śniadaniowych naturalne płatki owsiane, jaglane jęczmienne, gryczane itp.

Czekoladowa owsianka do picia

Składniki:

- 120 g - Banan
- 8 g - Kakao ciemne
- 10 g - Miód pszczeły
- 230 ml - Mleko świeże, 2% tłuszczu



CYKL



- 55 g - Płatki owsiane
- 2 g - Cynamon, mielony

Sposób przygotowania

Płatki błyskawiczne zmielić w blenderze lub malakserze na pył. Można również zalać płatki wrzątkiem i odczekać aż zmiękną. Dodać do nich mleko, kakao, cynamon, banana i miód. Ponownie zblendować. Gdy owsianka nie jest wystarczająco słodka, można dodać więcej miodu.



Lunchbox z pęczakiem i jajkiem

Składniki:

- 30 g - Awokado
- 90 g - Fasola czerwona
- 112 g - Jaja kurze, na twardo
- 5 g - Orzechy laskowe
- 50 g - Papryka czerwona
- 170 g - Pomidor żółty
- 1 g - Pieprz czarny
- 40 g - Rukola
- 1 g - Sól Himalajska Sante 350g
- 50 g - Kasza jęczmienna, pęczak

Sposób przygotowania

Kaszę pęczak ugotować i lekko ostudzić. Jajka ugotować na twardo. Wymieszać kaszę, jajka pokrojone w kostkę, czerwoną fasolę z papryką i pomidorem. Posypać orzechami, dodać awokado i rukolę. Połączyć wszystkie składniki. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zupa krem z cukinii i awokado

Składniki:

- 70 g - Awokado
- 600 g - Cukinia

- 30 g - Krem kokosowy, puszka
- 1 g - Pieprz czarny
- 10 g - Słonecznik, nasiona, łuskane
- 50 ml - Woda kokosowa, niesłodzona
- 1 g - Sól morską
- 100 ml - Woda, z kranu

Sposób przygotowania

Cukinię obrać i pokroić, a następnie ugotować z niewielką ilością wody. Awokado obrać i zblendować z wodą kokosową i kremem kokosowym. Do blendera dodać następnie cukinię i raz jeszcze zmiksować całość. Zupę podawać ciepłą, posypaną prażonym słonecznikiem. Doprawić do smaku. Sposób przygotowania to tylko 15 minut.

Justyna Berestecka

dietetyk specjalizujący się w chorobach zapalnych jelit, insulinooporności, chorobach autoimmunologicznych.

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.

