



# Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 5 (415) • 31.05.2026 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach



# W NIEOCENIONA MIŁOŚĆ

Maj – matczyzny miesiąc. Nieodłącznie kojarzy się z majówkami, czyli nabożeństwem ku czci Maryi. Nieprzypadkowo w tym miesiącu obchodzimy „Dzień Matki”. Rola Mamy w życiu człowieka jest wyjątkowa i nie porównywalna z żadną inną rolą. To Ona daje życie dziecku, wprowadza je w świat i: daje miłość, uczy empatii, odpowiedzialności, szacunku do innych, otacza bezpieczeństwem i bezgranicznie akceptuje. Matka nie tylko wychowuje, ale także inspiruje. Często jest wzorem siły, odwagi, poświęcenia. Nosi w sobie zdolność bezwarunkowej miłości, która dopuszcza trudności, błędy, a nawet odległość. To Ona potrafi zrozumieć bez nadmiaru słów i wspierać wtedy, gdy nikt inny nie potrafi. To co wyżej, napisało serce córki, która ma

najwspanialszą Mamę na świecie. Widzę Jej miłość, empatię, odpowiedzialność, szacunek, bezpieczeństwo, bezgraniczną akceptację ...

Mam szacunek do wszystkich Mam, bo spełnić tę najważniejszą życiową rolę wymaga odwagi, jest wielkim wyzwaniem, ale także błogosławieństwem.

Anna Grin

## Kochane Mamy,

za Wasze dłonie pełne ciepła  
za serce, które potrafi ukoić smutek  
za troskę skrytą w każdym geście  
za dobre słowa  
za cierpliwość  
za miłość  
DZIĘKUJEMY



Drodzy Kapłani,  
księżę proboszczu Pawle  
księżę wikariuszu Marcinie



*„Trzeba iść ciągle naprzód, nie oglądając się na to, co zostało za nami.”  
— Karol Wojtyła*

*I tak idziecie w Chrystusowym kapłaństwie. Ksiądz Paweł 38 lat, ksiądz Marcin 21.  
Życzymy Wam, abyście nie ustawiali się zachwycać.:  
„Powołanie rodzi się z zachwyty.” — Jan Paweł II*

Każde powołanie rodzi się z zachwyty nad czymś lub nad kimś. Zauważajcie dobro wokół siebie i ludzi, którzy je sieją. Niech otacza Was tkiwość, a dobre Anioły niosą przez kapłańskie życie, dodają wiatru w skrzydła i otaczają opieką.

# W DUCHU JEDNOŚCI

„Przy ołtarzu uczniowie – w świecie misjonarze” – pod takim hasłem w sanktuarium w Rokitnie 25 kwietnia odbyła się Diecezjalna Pielgrzymka Liturgicznej Służby Ołtarza.

Do Rokitna przyjechało ponad 800 ministrantów, a promocję lektorską otrzymało ponad 100 lektorów.

Spotkanie w naszym Diecezjalnym Sanktuarium rozpoczął koncert ks. Jakuba Bartczaka. Przez muzykę młodzież mogła z radością uwielbiać Pana Jezusa.

Kolejnym punktem była konferencja do młodych, którą wygłosił ks. Mateusz Pobihuszka. Dziękując się swoim osobistym doświadczeniem posługi przy ołtarzu jako

ministrant i lektor, zaznaczył, że posługa ministranta i lektora zaczyna się przy ołtarzu, jednak stanowi ją przede wszystkim świadectwo życia.

Centralnym punktem pielgrzymki była Msza św. pod przewodnictwem bp Adriana Puta. W homilii biskup pomocniczy przypomniał trzy święte zadania, które Pan Jezus zostawił Apostołom zanim został wzięty do nieba, nawiązując do Jego słów „Idźcie na cały świat i głosście Ewangelię”. Bp Put w swoim słowie zwracając się do ministrantów oraz ich rodziców, wyraził dumę z ich posługi dla Kościoła.

ks. Marcin Marciniak



# Z WDZIĘCZNOŚCI DO BOHATERÓW

8 maja w uroczystość św. Stanisława Biskupa i Męczennika, Patrona Polski w naszej parafii odbyły się uroczyste obchody Narodowego Dnia Zwycięstwa oraz 81. rocznicy zakończenia II Wojny Światowej w Europie.

To szczególny moment, by oddać hołd bohaterom tamtych wydarzeń, by uczcić pamięcią ofiary okrutnej wojny oraz wspólnie wyrazić wdzięczność za wolność i pokój.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą św. w intencji naszej Ojczyzny oraz wszystkich uczestników wydarzeń II wojny światowej, szczególnie pamiętając o tych, którzy w obronie Polski poświęcili własne życie,

cierpiąc głód, osamotnienie, znosząc niehumanitarne warunki w obozach koncentracyjnych i także ponosząc okrutną śmierć.

Po Mszy św. na placu przed kościołem przy Pomniku Żołnierzy Wyklętych, odbył się Apel Pamięci i salwa honorowa w wykonaniu żołnierzy 34. Brygady Kawalerii Pancernej im. Hetmana Wielkiego Koronnego Jana Zamoyskiego z Żagania.

W uroczystościach udział wzięli przedstawiciele Powiatu Żarskiego oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych.

Delegacje złożyły kwiaty i zapalili znicze, oddając cześć tym, którzy poświęcili życie za Ojczyznę.

ks. Marcin Marciniak





## Wyjść z bańki przemocy, kłamstwa i pieniędzy

Oczy moje przejrzyste, świetliste i przenikliwe podczas przeglądu folderów oraz plików mojego laptopa znalazły taki oto tekst: „...tylko wspomnienia, to jedyne co ocalało, jedno co pozostaje z życia. A żyć trzeba – Prawda? Jestem ciekawy jak radzisz sobie z wnuczkami, czy może zapowiada się następne? Czy wyjeżdżasz na wypoczynek weekendowy albo wczasy? Ot takie życiowe codzienności. Zachowuję wszystko dla siebie co z Tobą związane. Człowiek jest sumą swoich wspomnień i niech tak pozostanie. [...]. Jak mówił książdź Twardowski: i to wszystko psu na budę bez miłości. Złe rzeczy zawsze będą się zdarzać, zły jak na nie zareagujemy. Albo ten cytat od Ciebie: [...], a jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? Co wtedy? Nic wielkiego, posiedzę tu sobie, tam sobie i na ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha to ten drugi ktoś nigdy nie znika. Nawet jeśli go nie ma obok ciebie i nie widzisz go całe lata. Ale jeśli kochał i kocha to wciąż pozostaje w tobie? Jeśli kocha i był w tobie!” No i nie wiem, nie pamiętam czy była to moja refleksja zapisana spontanicznie, a wyrażająca stan rzeczy jakiejś relacji, którą gdzieś zaobserwowałem? Jakby gdzieś mi przemknął ten fragment. Ot epizod, wybryk człowieka. Czy może jest to coś, co pisałem, nie dokończyłem, zapomniałem...! Nie tak dawno, na Jasnej Górze ks. arcybiskup Marek Jędraszewski zwracając się do środowiska motocyklistów nazwał współczesną rzeczywistość społeczną powszechnie obowiązującą w relacjach i budowaniu relacji jako „bańkę wypełnioną przemocą, kłamstwem i pieniędzem”. Niewątpliwie, miejsca na sumienie to nie ma już w naszych rela-



- A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę.  
– Co wtedy?  
– Nic wielkiego – zapewnił go Puchatek.  
– Posiedzę tu sobie i na ciebie poczekam.  
Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika

acjach, a zadośćuczynienie staje się fantazją, wyobraźnią literacką albo wręcz fikcją, granicą między jawą i snem, bądź... rachunkiem ekonomicznym, paragonem, obrotem pieniędzy. Wszystko się toczy tak, jak byśmy zapomnieli o życiu po życiu, o życiu wiecznym. Grzesznym przykładem nie nawrócimy człowieka, z grzechem pod ramię nie próbujemy przekonać Pana Boga, że nawrócimy szatana i zaprowadzimy go przed ołtarz. Nie ma kompromisu ze złem, a w ogóle kompromis w dzisiejszej rzeczywistości jest najgorszym sposobem na rozwiązanie problemów. Nie może być ustępstw co do zła, nie ma takiego wyboru, choćby ktokolwiek przekonywał nas do innej wizji przyszłości. I jakąż wartością jest kłamstwo, przemoc czy żądza pieniądza? Czy te wartości mają być miarą naszej



pozycji w środowisku, w którym żyjemy, się obracamy, pracujemy? Stajemy się mimo woli według tych wzorów świadkami, a może nawet uczestnikami dziwnego zjawiska. Niby jesteśmy pełni dobra, dobrych praktyk, dobrych intencji, dobrych myśli, a robimy tak dużo rzeczy głupich. Przecież życie godne, uczciwe i sprawiedliwe byłoby takim, którego nam wszyscy powinni zazdrościć! Czy zachowaniem się godnym człowieka uczciwego byłoby wyjście z bańki przemocy, kłamstwa i pieniędzy? Otóż na pewno tak. Z pomocą przychodzi nam comiesięczne wydanie naszej Wspólnoty, widzialnego symptomu dobra. Ten fenomen dokumentujący życie naszej parafii i ukazujący drogowskazy w pielgrzymowaniu do dobra, szczęścia i pocieszenia na co dzień, zdarza się, że stawia nam wymagania. Niektórych znaków nie rozumiemy, nie dostrzegamy, jakbyśmy ich nie widzieli. Innym znakom nadajemy rangę nadzwyczajną.

Przeżywaliliśmy we wspólnocie parafialnej wielki post, niedzielne nabożeństwa gorz-

kich żali, co piątkową drogę krzyżową, drogę krzyżową ulicami miasta, niedzielę palmową, rekolekcje wielkopostne, Triduum paschalne, niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego z Mszą św. rezurekcyjną odprawioną przez bpa Tadeusza Lityńskiego, oktawę tych świąt i niedzielę Miłosierdzia Bożego, czyli czas bogactwa duchowych przeżyć i wyjątkowego bycia razem. Bycia sobie życzliwymi, dobrymi, radosnymi. Bogu niech będą dzięki za ten czas: czynienia dobra, prawdy i dzielenia się; czas bogactwa: słowa, myśli i refleksji nad sobą, nad naszym życiem sakramentalnym w kościele powszechnym. Niech ten rześki powiew powietrza po niedzieli pierwszej wiosennej pełni księżyca rozjaśni nasze umysły i wyzwoli nas z bańki powszechnie panującej przemocy, kłamstwa i żądzdy pieniądza. Chrystus Zmartwychwstał. Prawdziwie Zmartwychwstał. To chcemy wspominać, żyć takim wspomnieniem i kochać prawdziwie.

Janusz Dreczka

## „JEDNA RĘKA STRZELAŁA, INNA KULĘ PROWADZIŁA”

To nie był zwykły wieczór. 13 maja to data, która w historii Kościoła i w życiu świętego Jana Pawła II zapisała się krwawymi zgłoskami. Fatimskie orędzie Maryi o nawróceniu, modlitwie i zadośćuczynieniu znalazło swoje najbardziej dramatyczne potwierdzenie 64 lata po objawieniach - dokładnie 13 maja 1981 roku na Placu św. Piotra.

Kiedy w 1917 roku Maryja ukazywała się dzieciom, mówiła o wojnach, prześladowaniu Kościoła i prosiła o poświęcenie Rosji Jej Niepokalanemu Sercu. Trzecia tajemnica fatimska, ujawniona przez Jana Pawła II w 2000 roku, mówiła o „biskupie odzianym w biel”, który ginie od kul.

Wiele osób odnosi tę wizję do zamachu na Papieża Polaka. 13 maja 1981 roku, gdy rozległy się strzały Alego Agcy, cały świat zamarł, widząc bezwładną postać Ojca Świętego, przypominającą Chrystusa zdjętego z krzyża. Jan Paweł II zawsze podkreślał, że ocalał dzięki cudownej in-

terwencji Maryi, mawiał: „jedna ręka strzelała, inna kulę prowadziła”.

Dla Papieża zamach był potwierdzeniem, że orędzie fatimskie jest wciąż aktualne.

Jan Paweł II, w myśl swego zawołania *Totus Tuus* (Cały Twój), zawierzył swoje życie Matce Bożej, a kula, która miała go zabić, trafiła ostatecznie do korony figury Matki Bożej w Fatimie.

To wydarzenie pokazało nam, jak bardzo modlitwa i orędownictwo Maryi mogą wpływać na bieg historii. Jan Paweł II stał się „papieżem fatimskim”, który zrozumiał, że ocalenie od apokaliptycznych zagrożeń, o których mówiła Maryja, przychodzi przez Niepokalane Serce.

Chcąc ocalić się od wszelkich zagrożeń przez 5 kolejnych miesięcy będziemy spotykać się każdego 13 dnia miesiąca na naszych czuwaniach fatimskich. Niepokalane Serce Maryi bądź naszym ratunkiem.

Anna Grin





# PIECZĘĆ NA CAŁE ŻYCIE

16 maja w naszej parafii został udzielony Sakrament Bierzmowania. Przyjęło go 77 młodych ludzi. Sakramentu udzielił biskup pomocniczy naszej diecezji Adrian Put.

W Słowie Bożym skierowanym do młodzieży podkreślał, że „Duch Święty w bierzmowaniu odciska na człowieku pieczęć Boga na całe życie”. To wyjątkowy moment, w którym zostajemy umocnieni darami Ducha Świętego. Jako synowie i córki samego Boga nosimy Jego znamię –

niezatarłe i wieczne. Bóg Ojciec nigdy nie zostawia swoich dzieci.

Księżu Biskupowi Adrianowi dziękujemy za wspólną modlitwę i udzielenie sakramentu.

Bierzmowanym i ich rodzinom życzymy, aby byli autentycznymi świadkami Boga w swoim życiu. Niech Duch Święty prowadzi ich drogą wiary, nadziei i miłości.

ks. Marcin Marciniak











Z księdzem Januszem Piotrowskim, proboszczem w parafii St. Peter w Offenbach (Niemcy), o życiu, o dobru, o pomaganiu innym, o miłości do siebie i o przyjaźni rozmawia Anna Grin

## O ŻYCIU

**Anna Grin:** Księżę Januszu co Ksiądz rozumie przez „dobre życie”?

**ks. Janusz:** Dobry balans między intensywnością przeżyć i czasem na spokój. Odwagę do stawiania czoła wyzwaniom codzienności, konfliktom oraz umiejętności rozwiązywania rzeczy, które się nie udały. Dobre życie to również radość z rzeczy, które się udają.

**A.G.:** Co daje Księdzu spokój?

**ks. Janusz:** Pani Aniu, widzę najwyraźniej, że Pani oczekuje długich i opisowych odpowiedzi, najchętniej odpowiadałbym jednak krótkimi słowami, w których ktoś, kto to czyta może odnaleźć samego siebie. Niech Pani powtórzy pytanie.

**A.G.:** Co daje Księdzu spokój?

**ks. Janusz:** Nazwijmy to tak: poczucie dobrze spełnionego „obowiązku”, tzn. być dla innych i dla siebie samego źródłem spokoju.

**A.G.:** Czy jest coś czego życie nauczyło Księdza za późno?

**ks. Janusz:** Jest wiele takich rzeczy, ale bardzo długo nie potrafiłem zrozumieć bardzo mądrego powiedzenia, które znalazłem na opakowaniu do skręcanych papierosów, których sam nigdy nie paliłem: „Najgorsze





co może się człowiekowi przydarzyć to jest oszukiwanie samego siebie”.

## O DOBRU

**A.G.:** Jak Ksiądz definiuje bycie dobrym człowiekiem?

**ks. Janusz:** Nieustanne zmaganie się z pokusą bycia ostatnią instancją, mówię to żartobliwie i jednocześnie poważnie, ja jestem „Bogiem” i wiem wszystko i ostatecznie dla wszystkich (myślę w tym momencie o grzechu pierworodnym).

**A.G.:** Mówi się, że dobro zawsze wraca.

**Czy rzeczywiście tak jest? A jeżeli nie, to dlaczego warto być dobrym?**

**ks. Janusz:** Dobro zawsze wraca. Doświadczam tego i jestem o tym święcie przekonany, czasami brak mi (nam) po prostu cierpliwości, bo dobro zawsze wraca.

**A.G.:** Jakie małe gesty mają największe znaczenie?

**ks. Janusz:** Tutaj odpowiem krótko. Bezinteresowne.

## O POMAGANIU INNYM

**A.G.:** Co najbardziej motywuje Księdza



### do pomocy innym?

**ks. Janusz:** Znowu bym chciał dać krótką odpowiedź: Ewangelia, ale pewnie Pani nie będzie zadowolona. (ksiądz Janusz uśmiecha się urokliwie); Już jako młody człowiek byłem fanem najlepszej recepty na życie osobiste, społeczne i wspólnotowe, którą jest dla mnie Ewangelia.

### A.G.: Jak wygląda mądra pomoc?

**ks. Janusz:** Muszę się moment zastanowić. Mądra pomoc nie może być krótkowzroczna, musi stać na fundamencie własnego doświadczenia i maksymalnej autentyczności.

### A.G.: Czy jedna osoba może realnie zmienić świat wokół siebie?

**ks. Janusz:** Oczywiście. I nie tylko wokół siebie. (w tym momencie ksiądz Janusz się uśmiecha); Musi nam wystarczyć odwagi, żeby powiedzieć sobie wewnątrz, że to

nie ja „zmieniam” tylko Bóg z odrobiną mojej pomocy.

## O MIŁOŚCI DO SIEBIE

### A.G.: Czym dla Księdza jest miłość do siebie?

**ks. Janusz:** O Jezu. (i znów na twarzy Księdza maluje się uśmiech); Autentyczne, prawdziwe i spokojne spojrzenie w lustro. Świadomość tego, że Bóg mnie kocha.

### A.G.: W dobie, gdy jesteśmy dla siebie bardzo krytyczni, jak sprawić, by zaakceptować siebie, pokochać, być szczęśliwym we własnym ciele i z daną nam duszą?

**ks. Janusz:** Pani Aniu, w tym wypadku chciałbym zaryzykować przeciwstawienie tezie, wydaje mi się, że już wcześniej użyte przeze mnie słowo krótkowzroczność mogłoby być w tym stwierdzeniu trafne. Zga-

dzam się, że zbyt pochopne spojrzenie na siebie prowadzi do tego, że samokrytyczność znika i już później jej nie zauważamy. Może czasem trzeba przyjąć poważnie powiedziane do nas nieoczekiwane lub oczekiwane dobre słowo.

**A.G.: Co Ksiądz robi, że na co dzień jest Ksiądz uśmiechnięty, szczęśliwy, kochający siebie i życie?**

**ks. Janusz:** W pewnym momencie mojego życia udało mi się zaakceptować szalone i trudne wyzwanie Stwórcy: że człowiek jest istotą dynamiczną a nie statyczną mówiąc po prostu: całe życie musimy pracować nad sobą. Próbuję.

## O PRZYJAŹNI

**A.G.: Czym jest dla Księdza prawdziwa przyjaźń?**

**ks. Janusz:** Zaczniemy od tego, że nikt nie jest doskonały. Prawdziwa przyjaźń wyraża się w znanym powiedzeniu: „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”. W biedzie rozczarowań, wrażeń samotności, ciosów losu zawinionych lub nie zawinionych. Nie jestem pewny czy tak można powiedzieć, ale to jest gotowość do wiernej akceptacji przyjaciela takim jakim jest.

**A.G.: Z naszym księdzem Proboszczem przyjaźnicie się około 40 lat. lat. Gdy wyjechał Ksiądz do Niemiec z podwórkowej przyjaźni, Wasza przyjacielska relacja przeszła w taką na odległość. Jak sprawiliście, że Wasza przyjaźń przetrwała „szmat czasu”? Nawet ta na odległość.**

**ks. Janusz:** Pani Aniu, jeżeli Pani pyta w liczbie mnogiej, to musi Pani też zapytać moje-go Przyjaciela. Z gruntu rzeczy przyjaźń nie

może być potokiem przewidywalnych i regularnych rytuałów, musi się składać z elementów autentycznego zainteresowania, pamięci i gotowości do bycia dla drugiego człowieka.

**A.G.: Jakim Ksiądz jest przyjacielem?**

**ks. Janusz:** Myślę, że trudnym. Czasami wybiegam za daleko do przodu w przekonaniu, że mój Przyjaciel tego potrzebuje lub jestem niecierpliwy oczekując (długo) odpowiedzi na postawione przeze mnie pytania. Ale w moim kufierku zawsze wożę swoje przemyślenia i w mojej przyjaznej upartości nie rezygnuję z „rozpakowania” moich myśli w odpowiednim momencie.

**A.G.: Księżo Januszu, długo czekałam na tę rozmowę. Wielokrotnie prosiłam, by móc przeprowadzić z Księdzem wywiad. Nie był Ksiądz skory. Na każdą moją prośbę, uśmiechał się Ksiądz zbywając mnie skutecznie. Tym razem znów zaryzykowałam i postanowiłam, że nie odpuszczę, nie dam się zbyć, dopnę swego. Dlaczego postanowiłam być upartą. Ponieważ na ile Księdza znam byłam pewna, że ta rozmowa będzie wartościowa. W trakcie jej trwania powiedział Ksiądz, że „oczekuję dłuższych odpowiedzi”. Fakt. Lubię jak mój rozmówca udziela wyczerpujących odpowiedzi. Ale ... w tym wypadku długo nie zawsze oznacza treściwie. Udzielił Ksiądz odpowiedzi na wszystkie pytania, myślę, że formuła rozmowy była ciekawa. W dialogu żałowałam, że (mimo, że dużo) tak mało przygotowałam pytań. Rozmowa płynęła ... a ja odnajdowałam w niej siebie. I wówczas przypomniała mi się Księdza odpowiedź na drugie pytanie: „najchętniej odpowiadałbym jednak krótkimi słowami, w których ktoś, kto to czyta może odnaleźć samego siebie”. Gratuluję, udało się Księdzu – jestem pierwszą. Dziękuję.**

Ojcie, jest Ojciec w Jerozolimie, bardzo blisko wszystkich nieprzyjemnych doświadczeń, o których wiemy z mediów. Proszę opowiedzieć jak naprawdę wygląda sytuacja w Ziemi Świętej? Jakie emocje towarzyszą Ojcu i Ojca współbraciom? Jak życie? Brak pielgrzymów, puste ulice, widok zamkniętej Bazyliki Grobu Bożego przyprawia dreszcze na ciele. Proszę podzielić się z nami emocjami. Jak przeżyliście święta Paschalne? Jak wygląda teraz życie Waszej wspólnoty?

**Ojciec Łukasz Popko:** Od Niedzieli Miłosierdzia bazylika jest już otwarta. Nie pierwszy to raz, kiedy była zamknięta, bo miejscowy kościół nie raz był prześladowany. Stan wyjątkowy zakazywał zgromadzeń, a więc i nasze liturgie odbywały się na zasadzie: „nie reklamujemy, ale nikogo nie będziemy wyganiać”. W Wielki Czwartek jeszcze, dokładnie w czasie modlitwy przed znakiem pokoju zawyły syreny i przekazywaliśmy sobie znak pokoju przy dźwięku eksplozji artylerii przeciwlotniczej. Bardzo to motywuje do modlitwy i starań o to, żeby choć tu między nami w Kościele zadbać o pojednanie. Cieszymy się obecnie zawieszeniem broni i przespanymi nocami, bo prawie codzienne schodzenie do naszego tymczasowego schronu wszystkim dało się we znaki po tych sześciu tygodniach. Jerozolima jest bez pielgrzymów chrześcijańskich i muzułmańskich. Wojna w Libanie nadal trwa i tam nadal giną ludzie, podobnie w Gazie, choć o tym się nie mówi. Przemoc z ekranów przecieka niestety do społeczeństwa. Wczoraj jedna z naszych siostr zakonnych została fizycznie zaatakowana obok Wieczernika tylko dlatego, że miała habit.



o. Łukasz Popko

Wcześniej ataki ograniczały się jedynie do pogroźek i plucia. Miejscowa policja ma się sprawą zająć. Nie ma pokoju bez sprawiedliwości. Jesteśmy więc świadomi, że czekają nas raczej dłuższe lub krótsze czasy zawieszenia broni. Są Żydzi, którzy chrześcijan atakują, ale są na szczęście i ci, których Chrystus znajduje i którzy proszą o chrzest. Podobnie zresztą, choć rzadziej zdarzają się nawrócenie muzułmanie. Takie znaki łaski dają nadzieję, że Pan pamięta o tej Ziemi.

## NA ZDROWIE

Gdy zamierzamy schudnąć często słyszymy, żeby odstawić chleb i ziemniaki. Jaka jest prawda z tymi produktami czy one naprawdę są przyczyną naszego tycia?

Justyna Berestecka – dietetyk: To mit, że tyjemy od węglowodanów czy ziemniaków. Przyrost masy ciała wynika przede wszystkim z długotrwałego nadmiaru kalorii w stosunku do naszego zapotrzebowania energetycznego — niezależnie od tego, z jakiego źródła one pochodzą.

Skąd więc wrażenie, że „po węglowodanach się tyje”? Często chodzi o zupełnie inny mechanizm. Po spożyciu większej ilości węglowodanów organizm magazynuje je w postaci glikogenu w mięśniach i wątrobie. A wraz z glikogenem zatrzymywana jest również woda. Efekt? Możemy zauważyć chwilowy wzrost masy ciała albo mieć wrażenie, że ubrania są bardziej dopasowane. To jednak nie jest przyrost tkanki tłuszczowej, tylko naturalne wahania ilości płynów w organizmie.

Takie zmiany są zupełnie normalne — każdy z nas ich doświadcza, jedni w mniejszym stopniu, inni w większym.

W praktyce najważniejsza jest równowaga. Aby utrzymać prawidłową masę ciała i dobre samopoczucie, potrzebujemy wszystkich składników odżywczych: białka, tłuszczów oraz węglowodanów, a także błonnika obecnego w warzywach i owocach. Dieta oparta wyłącznie na węglowodanach, z pominięciem innych grup



Dietetyk Justyna Berestecka



produktów, może sprzyjać nadmiernemu spożyciu kalorii i w efekcie przyrostowi masy ciała.

To jednak nie oznacza, że kanapka czy ziemniaki są problemem. Wręcz przeciwnie — węglowodany są niezbędne dla prawidłowej pracy organizmu, w tym mózgu i układu hormonalnego.



Redakcja: ks. proboszcz Paweł Konieczny, Anna Grin  
 Szlak graficzny: Agencja Reklamowa Przegłos Artur Ławechi  
 Druk: Drukarnia Dechnik  
 Nakład: 200 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.