



Parafia Rzymskokatolicka pod wezwaniem
św. Jana Ewangelisty
Sanktuarium Opatrzności Bożej w Bartągu

Głos Parafii

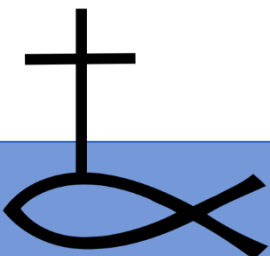
***Bartąg, wrzesień 2015, nr 47 ***

Nowy
rok
szkolny
2015
-2016



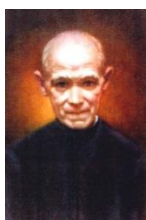
Módlmy się za uczniów, nauczycieli, dyrektorów szkół, władze oświatowe oraz księży, siostry-katechetki i katechetki.

Polecajmy wszystkie intencje Bożemu Miłosierdziu!



NA STRONACH

ŚWIĘTY WSPOMINANY WE WRZEŚNIU



bł. Franciszek Gárate – jego życie w swych zewnętrznych przejawach dalekie było od nadzwyczajności i toczyło się raczej w cieniu innych świętych, budzi jednak nadzieję, że prostota i wierność, życzliwość i pomoc okazywana bliźnim są autentyczną drogą zjednoczenia z Bogiem.

3

CZYTAJ Z UŚMIECHEM

Nowy rok szkolny – to przygoda życia oparta na szacunku do zdobywanej wiedzy. W dzisiejszym numerze pożartujemy sobie i z nauczycieli, i z dzieci. Oczywiście wznawiamy *Wyznania dziewczyny*, czyżby znowu *XXL* ?

6

ZADANIE DLA NAJMŁODSZYCH I NIECO STARSZYCH

Dla najmłodszych – NIE kolorowanka, ale *drzewo genealogiczne*.



Dla zagadka – w jaki sposób ludzie pomagali w odnowieniu świątyni?



9

NASZA KUCHNIA – Jedzmy dla zdrowia



W ostatnim czasie coraz więcej (i słusznie) mówi się o *zdrowym żywieniu*. W dzisiejszym numerze przedstawiamy podstawowe zasady zdrowego odżywiania, między innymi – o żywności, która nie żywi oraz o zasadzie 4xU.

11

Nowy – ROK SZKOLNY



Nowy rok szkolny zawsze wywołuje wiele emocji nie tylko wśród uczniów. *Jaki będzie? Co się wydarzy? Czy poradzę sobie? Co mi się uda osiągnąć? Czy moi koledzy mnie polubią?* – to podstawowe pytania stawiane przez wielu z nich.

Podążając za kolejnymi literami w haśle: ROK SZKOLNY – w artykule - kilka refleksji w odpowiedzi na pytanie: Jak zacząć?

15

MORD WOŁYŃSKI

W swoich historycznych artykułach autor przypomina nam obchodzoną niedawno 72 rocznicę masowych mordów dokonanych na ludności polskiej, choć także czeskiej, ormiańskiej, rosyjskiej, żydowskiej i ukraińskiej, na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej (przedwojenne województwa: lwowskie, stanisławowskie i tarnopolskie), dokonywanych w latach 1943-1945.

17

GŁOSIK ŻYWEGO RÓŻAŃCA



W dzisiejszym numerze zamieszczamy część lipcowo-sierpniowa *głosika*, który jest kontynuacją wcześniejszych przekazów.

W *Objawieniach Maryjnych* – czwarte objawienie.

I dalej - *Istota nabożeństwa pięciu pierwszych sobót miesiąca*

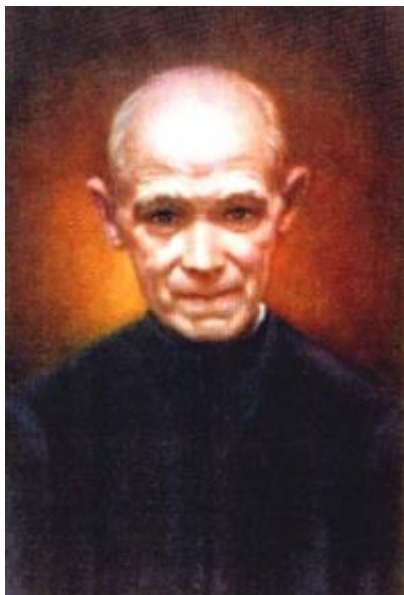
20

Bł. Franciszek Gárate

WRZEŚNIU

wspominany we

10 września - *bł. Franciszek Gárate*



Świętość zazwyczaj kojarzona jest z niezwykłymi wydarzeniami, z nadzwyczajnymi darami, w których wyraża się Boże wybranie. Najtrudniej dostrzec ją i opisać w szarej, monotonnej codzienności, w zwykłym wypełnianiu powierzonych obowiązków. Przykład brata Franciszka, którego życie w swych zewnętrznych przejawach dalekie było od nadzwyczajności i toczyło się raczej w cieniu innych świętych, budzi jednak nadzieję, że prostota i wierność, życzliwość i pomoc okazywana bliźnim są autentyczną drogą zjednoczenia z Bogiem.

Franciszek Gárate, drugi z siedmiu synów ubogiej i pobożnej rodziny chłopskiej, urodził się 5 lutego 1857 r. w baskijskiej osadzie Azpeitia, 300 m od zamku Loyola, w którym przyszedł na świat Inigo - św. Ignacy, założyciel jezuitów. Mając lat 14, Franciszek opuścił rodzinny dom i podjął pracę służącego

w kolegium Nuestra Señora de la Antigua, prowadzonym przez jezuitów w miejscowości Oruña. Po trzech latach zdecydował się wstąpić do Towarzystwa Jezusowego jako brat zakonny. Później również dwóch jego rodzonych braci, naśladowując ten przykład, wstąpiło do jezuitów.

Ponieważ podczas rewolucji w 1868 r. jezuita zostali wydaleny z Hiszpanii, Franciszek wstąpił do nowicjatu położonego w małym miasteczku Poyanne na południu Francji. Po dwóch latach złożył śluby ubóstwa, czystości i posłuszeństwa jako brat koadiutor, a następnie przez rok pozostał w domu nowicjatu, pełniąc różne obowiązki. Na początku 1877 r. wysłany został do położonej w pobliżu granicy portugalskiej miejscowości La Guardia, gdzie w kolegium św. Jakuba objął funkcję infirmarza. Infirmarz opiekował się chorymi, pielęgnując ich i podając przepisane przez medyka lekarstwa, a równocześnie troszczył się o stan ducha swych podopiecznych. Dlatego też zwykle wyznaczano do tej funkcji braci, którzy odznaczyli się zarówno walorami fizycznymi (byli rośli i silni), jak i duchowymi (pogodni i życzliwi). Wraz z otwarciem w La Guardia kolejnych dwóch szkół bratu Franciszkowi przybawało pracy, ale dla każdego z chorych uczniów miał czas i cierpliwość. Gorliwość w wypełnianiu trudnych obowiązków, miłość wyrażająca się w troskliwej opiece nad chorymi, bardzo szybko zyskały mu powszechny podziw, a nade wszystko wdzięczną pamięć uczniów. Niejednokrotnie, spędziwszy całą noc u łóżka chorego, bez odpoczynku wracał do innych, codziennych obowiązków. Po dziesięciu latach tak intensywnej pracy brat Franciszek podupał na zdrowiu i przeniesiony został do Deusto, miejscowości w północnej Hiszpanii na przedmieściach Bilbao. Objął tam funkcję furtiana w otwartym dwa lata wcześniej i prowadzonym przez jezuitów uniwersytecie.

Praca furtiana nie należała do łatwych, szczególnie w dużym kompleksie uniwersyteckim.

Przez portiernię codziennie przewijało się mnóstwo ludzi: krewni pragnący rozmawiać z wychowankami; wierni zwracający się w różnych sprawach do duchownych; dostawcy przywożący towary, ubodzy proszący o jałmużnę. Do każdego petenta, który dzwonił do furty, brat Gárate odnosił się z grzecznością i uprzejmością, nikomu nie okazując zniecierpliwienia. Dla każdego miał dobre słowo; studentom dodawał odwagi i udzielał wskazówek, a czasami nawet pomagał w przepisywaniu notatek z wykładów; dla znajdujących się w kłopotach potrafił znaleźć słowa pocieszenia; głodni i ubodzy otrzymywali u niego pożywienie i ubranie. Sam zadowalał się tylko rzeczami używanymi i nie przyjmował dla siebie żadnych nowych. Chcąc jak najszybciej odpowiedzieć na każde wezwanie, zamieszkał w wybranej przez siebie ciemnej "klitce" obok portierni, chociaż proponowano mu inne, lepsze pokoje.

Z racji swej dobroci i cierpliwości w obchodzeniu się z petentami, subtelności i delikatności w traktowaniu bez wyjątku wszystkich ludzi, dyskrecji połączonej z naturalnością i prostotą, zyskał sobie wśród studentów przydomek Brat Subtelny. Z czasem przydomek ten wyparł nawet jego imię.

Według świadectwa o. Arrupe, który, zanim wstąpił do jezuitów i został przełożonym generalnym zakonu, studiował medycynę w Deusto, brat Gárate przy całej prostocie i dyskrecji umiał być doskonałym wychowawcą. Czasem wystarczyło tylko jedno spojrzenie jego błyszczących oczu, skierowane na niesfornych uczniów wychodzących przez furkę z ukrytymi w kieszeniach jabłkami zabranymi z klasztornej ogrodu. Nie było w tym wzroku potępienia, lecz kryła się wyrozumiała dobroć, która jednocześnie budziła w winowajcy nieodpartą potrzebę, aby być lepszym.

41 lat spędzonych w Deusto to 41 lat dosłownego życia dla innych. 41 długich lat wypełnionych powtarzanymi dzień za dniem obowiązkami. 41 lat naśladowania św. Alfonsa Rodrigueza, wieloletniego furtiana z kolegium jezuitów w Palma na Majorce, żyjącego na przełomie XVI i XVII w., którego obraz wisiał w "klitce" brata Gárate; świętego, który swoją postawą formował innych świętych - np. Piotra Klawera, apostoła afrykańskich niewolników w Ameryce Południowej. 41 lat życia stale zanurzonego w obecności Bożej - widowym znakiem tej więzi był różaniec, którego praktycznie nie wypuszczał z ręki.

Wizytator hiszpańskich jezuitów i późniejszy kardynał arcybiskup Genui o. P. Boetto wspominał po latach: Będąc kiedyś pod wrażeniem ogromu zajęć spełnianych w pogodzie ducha, zapytałem: "Drogi Bracie, w jaki sposób udaje się wam zajmować tak wieloma sprawami i jednocześnie być tak spokojnym i łagodnym, i nie tracić nigdy cierpliwości?" Brat Gárate odpowiedział: "Ojczy, staram się zrobić dobrze to, co mogę - resztę zostawiam Panu, który wszystko może. Z Jego pomocą wszystko staje się lekkie i miłe, ponieważ służymy dobremu Gospodarzowi!". Nawet w okropnej, monotonnej codzienności.

W święto Narodzenia Matki Bożej, 8 IX 1929 r., mający 72 lata furtian poczuł ostry ból w żołądku. Brat infirmarz doradzał mu, aby się położył do łóżka, ale Franciszek chciał najpierw skończyć rozpoczęte prace. Dopiero pod wieczór zgłosił się do infirmerii. Tej samej nocy, zdając sobie sprawę z bliskiej śmierci, poprosił o wiatyk, a następnego poranka przyjął sakrament namaszczenia chorych. Zmarł w dniu, w którym Kościół wspomina św. Piotra Klawera - 9 września, o godzinie 700.

Szacunek, jakim cieszył się brat Gárate za życia, ujawnił się jeszcze bardziej po jego śmierci. Nieprzebrane tłumy przyjaciół i dawnych studentów przybywały, aby oddać mu ostatnią posługę. Tak wielu prosiło o pamiątkę po Dobrym Bracie, że cała jego sutanna została pocięta na drobne cząstki. Wszyscy starali się przynajmniej dotknąć różańcem lub krucyfiksem jego trumny. Beatyfikacji Dobrego Brata dokonał 6 X 1985 r. w Rzymie papież Jan Paweł II. Kościół obchodzi jego wspomnienie 10 września.

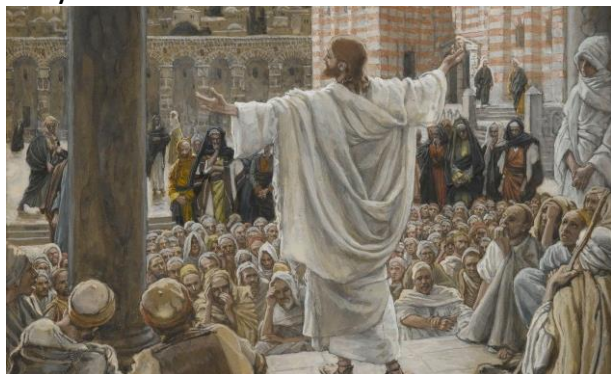


© Ewangelii słów kilka...

XXIII NIEDZIELA ZWYKŁA

6 września 2015 (Mk 7, 31-37)

Liturgia Mszy Św. buduje z nas wspólnotę. To Jezus, posługując się słowami, ludzkimi gestami, buduje z nas tę jedność. Nie znamy ludzi stojących obok, niektórych nawet nie lubimy. Lecz jesteśmy tu razem. W jednej przestrzeni i w jednym czasie. Jezus pochyła się nad każdym człowiekiem indywidualnie. I do każdego przemawia inaczej. Tu i teraz odbywa się moje spotkanie z Jezusem. Razem z innymi, ale jednocześnie indywidualnie.



XXIV NIEDZIELA ZWYKŁA

13 września 2015 (Mk 8, 27-35)

Czytając Ewangelię mamy czasem wrażenie, że Pan Jezus żąda pogardy dla świata, przekreślenia naszej woli. Tymczasem On wzywa nas do wspólnej z Nim drogi. Na początku tej drogi pragnie, abyśmy Mu wszystko oddali. To znaczy powierzyli. Poczynając od naszego życia, przez nasze pasje, pragnienia. Jezus tego nie przekreśla i nie zabiera nam. Oddaje

wszystko przemienione i oczyszczone. Wtedy łatwiej nam z Nim wędrować. Nie nosimy już w sercu niepotrzebnych balastów, a odczuwamy wolność.

XXV NIEDZIELA ZWYKŁA

20 września 2015 (Mk 9, 30-37)

Konkurencja jest zjawiskiem pożądanym w handlu, w biznesie. Tam, gdzie dotyczy to relacji międzyludzkich, konkurencja staje się niebezpieczna. Przeważnie zamienia się w walkę z podświadomym pragnieniem wyeliminowania przeciwnika. Gdy znam swoją wartość i mam poczucie własnej godności, wtedy drugi człowiek to mój bliźni, a nie konkurent.

XXVI NIEDZIELA ZWYKŁA

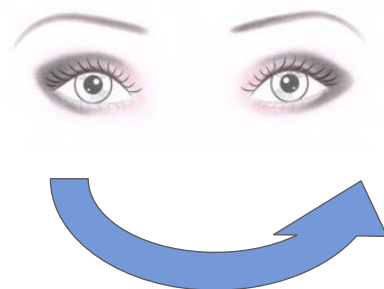
27 września 2015 (Mk 9, 38-43, 45, 47-48)

Nasze życie składa się z drobnych elementów. Z prostych słów, gestów. Dlatego moja wiara w Jezusa Chrystusa powinna wyrażać się w tych drobnych elementach życia. Czasem gest podania komuś kubka z wodą może być świadectwem wiary. Gest bez słów może przemienić czyjeś życie.



Czytaj

Z uśmiechem !!!



Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?

Zgłasza się Jasio:

- Kłamstwem, panie profesorze!

*

Na lekcji polskiego:

- Jasiu, powiedz nam, kiedy używamy wielkich liter?
- Kiedy mamy słaby wzrok!

*

Czym różni się uczeń dobry od złego?
Złego leją rodzice, dobrego – koledzy.

*

- Przeczytałeś trylogię Sienkiewicza?
- To trza było przeczytać?
- Tak, na dzisiaj.
- Kurna, a ja przepisałem...

*

Do szkoły zaproszono fotografa i nauczyciel namawia dzieci, by każde kupiło odbitkę zdjęcia grupowego.

- Pomyślcie tylko, gdy już będziecie dorośli, popatrzycie na fotografię i powiecie: "To Ania, teraz jest

prawnikiem" albo "To jest Krzyś. Teraz jest lekarzem."

Na to cienki głosik z tyłu sali:

- A to jest nauczyciel. Teraz już nie żyje.

*

Matka pyta syna:

- Co przerabialiście dziś na chemii?
- Materiały wybuchowe.
- Nauczycielka zadała coś do domu?
- Nie zdążyła...

*

Mąż odwozi do szpitala rodzącą żonę - nauczycielkę polskiego. Ta nazajutrz dzwoni do męża:

- Kochany, jestem taka szczęśliwa! Wyobraź sobie: rodzaj męski, liczba mnoga!

*

Lekcja w szkole w czasach paleozoiku.

Nauczycielka wykuwa na kamiennej tablicy pytanie: Ile to jest 2+2? Wzywa do odpowiedzi Jasia. Ten nie zna odpowiedzi i zastanawia się. Nagle słyhać straszny huk i unoszą się tumany kurzu.

Nauczycielka pyta surowo:

- Dzieci! Kto rzucił ściągę?!

Wyznania dziewczyny „XXL”

04 sierpnia

Jeżeli kiedyś powie Wam ktoś, że wakacje to dobry czas na rozpoczęcie diety, to możecie go zastrzelić. Otóż nikt przy zdrowych zmysłach, nie zabierze się za odchudzanie latem.

Niby owoce, wybór ogromny, ale dlaczego nikt nie mówi o cudownych smażonych rybach nad morzem, o rozpływających się w ustach oscypkach w górach, o wszystkich restauracjach i ich stolikach na podwórku, wabiących nas zapachach.

Uważam, że przed każdą restauracją powinna być waga. Jeżeli przekroczy się określoną liczbę kilogramów, to jesteśmy częstowani słowami: Do widzenia, względnie zieloną sałatą.

06 sierpnia

Dałam radę, jestem z siebie dumna pokonałam dystans 18 km do Morskiego Oka i z powrotem. Nie ukrywam było ciężko, ale jeżeli moja 8-letnia córka dała radę, nie mogłam być gorsza. Co prawda znajomi w ostatniej chwili powstrzymali mnie przed wskoczeniem na wóz z koniem, którym poruszali się inni turyści, już jedną nogą prawie dosięgałam schodka. Byli szybsi.

08 sierpnia

Na drugi dzień, nikt mi nie pozwolił odpocząć. Kazali mi wstawać i pogonili na Dolinę Kościeliską, zwiedzać Jaskinie Mroźną. Tam też były koniki i też mnie mocno trzymali. Po takim maratonie powinnam zmieścić się w rozmiar XS.

10 sierpnia

Nareszcie w domu, nigdzie się nie ruszam, leżę w łóżku, odpoczywam i nadrabiam stracone kalorie zamawiając największą pizzę, jaką mają dostępną. Nie chcieli wykonać specjalnego zamówienia i zrobić większej. Ja wiem, że piec ma ograniczoną pojemność, ale w końcu książkę też można kupić w wielu tomach, prawda?

12 sierpnia

Nie staję na wagę, bo ta pizza mnie dobiła, obiecuję sobie, że od września wracam na siłownię. Oj będzie się działo. Martwię się tylko tym, że jak mnie trener zobaczy, będzie mi kazał kupić karnety jak za dwie osoby, może jednak wytrę z kurzu moje kijki do nordic walking.

14 sierpnia

Zaraz wracam do pracy, mam nadzieję, że pracownicy (jeżeli chcą utrzymać swoje stanowiska, nie wspomną, że przytyłam). Chyba już wiedzą, żeby milczeć dyplomatycznie lub prawić mi tylko komplementy. Chociaż jaki komplement by teraz do mnie pasował? Może taki: O wygląda pani jak księżyc w pełni.

16 sierpnia

Ostatni dzień urlopu, więc musiałam go uczcić, dobrym drinkiem, dobrym jedzeniem, dobrym deserem. Przecież jutro poniedziałek i jak co tydzień wtedy zaczynam dietę,

nieważne, że już we wtorek o niej zapominam. Dobrze, że jest gorąco i mogę chodzić w luźnych sukienkach i spodenkach z gumką. Tak sobie pomyślałam, że jeżeli ktoś jednak zapyta, czy przytyłam, powiem, że osy mnie pożądliły i spuchłam, a teraz sierpień i skubane wściekle latają i żądają.

18 sierpnia

Przemykam korytarzami, może mnie nikt nie zauważy. Niestety już od progu czają się z fałszywymi uśmiechami i z tekstem: Jak ładnie pani wygląda. Podejrzewam, że przyszląbym z wysypką na twarzy, to w ich przekonaniu będę ładna, ale to tylko dlatego, że przelewam im pensję na konto.

23 sierpnia

Córka krzyczy z drugiego pokoju: mamó, mamó w Bałtyku wyłowili wieloryba. Pędzę na łeb na szyję ze schodów, czy przypadkiem telewizja mojego zdjęcia nie pokazuje. Pot mi oczy zalewa, ale...nie mogę być spokojna, może i jakieś podobieństwo widzę, ale zdecydowanie - to nie ja ;-)

25 sierpnia

Ostatnie przygotowania do rozpoczęcia roku szkolnego. Tak prawdę mówiąc, komu przeszkadzały te wakacje???

Jestem zdeterminowana, nie kupuję niczego nowego, ponieważ jak rozpocznę dietę od nowa, to na pewno będą za duże i koszty niepotrzebne, chyba, że poszylabym mężowi i synowi plandeki na motor ;-)

28 sierpnia

Od niedawna mam kota, rasy ragdoll, na imię mu Blue. Jest piękny, grzeczny i mięciutki. Jedyne minus, że nie pobiega ze mną po podwórku. Może powinnam zainwestować w bardziej wypasiony drapak i się z nim po nim ganiać. Co się odwlecze to nie uciecze, jak mówią. Pomysł jest, materiał się kupi i normalnie Małpi Gaj mi wyjdzie, względnie Park Linowy. Jednakże ruch będzie, a to jest najważniejsze. Gorzej jak ktoś mnie odwiedzi. „Poczekaj już idę tylko z drapaka zejść”. Sami wiecie, jak to brzmi, głupio trochę, nie?

30 sierpnia

Wszystko przygotowane, dom posprzątanym, dziecko i ja wykąpane i zbliżamy się do powitania Szkoły. Nie powiem, żeby w domu była jakaś dzika radość, raczej delikatne podenerwowanie i kurczę znowu podjadam, dlaczego ja się muszę byle czym denerwować.

31 sierpnia

Nastrój córki ponury, nie rozumiem, przynajmniej jest chuda, a co ja mam powiedzieć. Gdybym wyglądała tak jak ona, uśmiechałabym się nawet przez sen. Za jakieś dziesięć lat, córka też dojdzie do takiego wniosku. Kocham ją najbardziej na świecie, bo zawsze wieczorem w łazience, mówi mi: „mamusiu jak Ty schudłaś”. Myślę, że wizyta u okulisty jej nie minie.

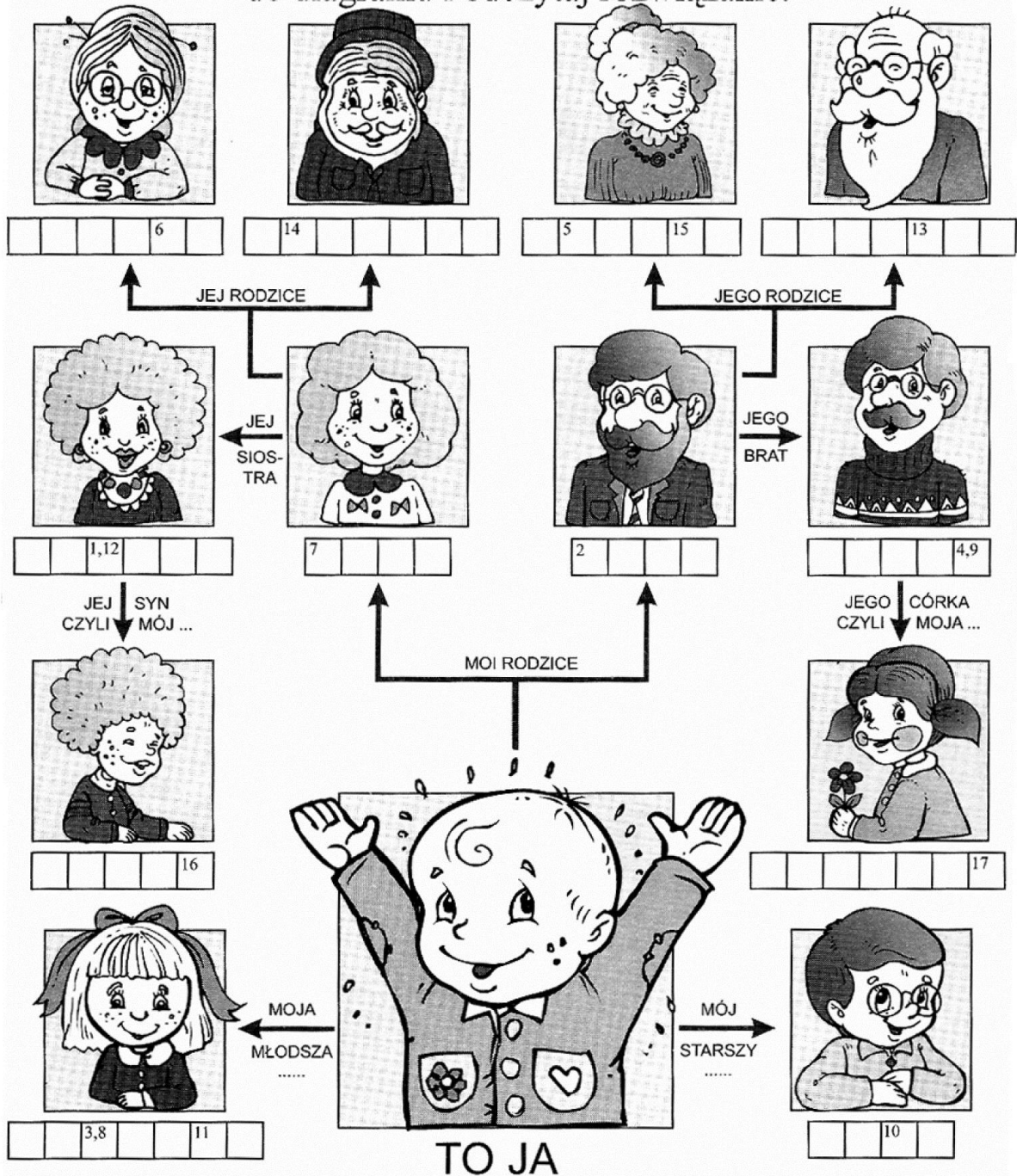
Kończy się sierpień i kończy się moje wakacyjne obzarstwo. Mam nadzieję, że pełna optymizmu i motywacji wejdę tanecznym krokiem w jesienną porę roku. Nie omieszkam podzielić się z Wami drodzy parafianie moją nieustanną walką z niechcianymi kilogramami.

Pozdrawiam serdecznie Wasza parafianka

Zadanie dla



Przed tobą drzewo opisujące rodzinę. Wpisz nazwy jej członków do kratek. Potem wstaw odpowiednie litery do diagramu i odczytaj rozwiązanie.



HASŁO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

i dla



SKRZYNIĘ

Wypełnij puste „skrzynie” znajdujące się u dołu strony według podanych niżej instrukcji. Przeczytaj Drugą Księgę Kronik 24,1-14, by dowiedzieć się, w jaki sposób ludzie pomagali w odnowieniu świątyni.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
3	5	25	1	6	10	2	26	20	11	15
chę	pr	ie	zyn	tn	pi	osi	li	dze	ią	en

Pod każdą drukowaną literą znajduje się liczba oraz kilka liter. Wykonaj działania matematyczne na liczbach przyporządkowanych odpowiednim literom.

1. Dodaj A, B, G. Wynik wpisz do skrzynki H.
2. Od C odejmij B. Wynik pisz do skrzynki K.
3. Do C dodaj D. Wynik wpisz do skrzynki G.
4. Od B odejmij A. Wynik wpisz do skrzynki F.
5. Dodaj B i E. Wynik wpisz do skrzynki J.
6. Od A odejmij G. Wynik wpisz do skrzynki E.
7. Od H odejmij J. Wynik wpisz do skrzynki I.
8. Od J odejmij B. Wynik wpisz do skrzynki B.
9. Dodaj G i D. Wynik wpisz do skrzynki A.
10. Do B dodaj I. Wynik wpisz do skrzynki C.
11. Od I odejmij K. Wynik wpisz do skrzynki D.

W kółka wpisz litery odpowiadające liczbom znajdującym się w górnych „skrzyniach”. Powodzenia!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Jedźmy dla zdrowia



Co oznacza **zdrowe odżywianie**? Czy to wyłącznie dieta wegetariańska? **Produkty eko, bio lub żywność organiczna**? Czy jedząc zdrowo, **można jeść słodczyce**? Czy zdrowa kuchnia to kuchnia droga, pełna nowych, czasem trudno dostępnych składników?

Istnieje **wspólny mianownik Zdrowego Odżywiania - żywność naturalna** (najlepiej ekologiczna), jak najmniej przetworzona. Dobrej jakości produkty to podstawa, ważne jest również kiedy i ile jemy. Warto zadbać, by nasza **dieta** była **zrównoważona**, tak pod względem ilościowym (nie za dużo, nie za mało, w miarę o stałych porach), termicznym, jakościowym, czyli odżywczym.

Napisano szereg artykułów o odżywianiu. Kolorowa prasa też nas nie oszczędza podając coraz to bardziej wymyślne przepisy „dietetyczne”. Ja chciałabym podjąć temat – **JEDZENIA DLA ZDROWIA** – co jeść, by mieć piękne włosy, zdrowe oczy, skórę, serce, żyć dłużej? Przez kilka kolejnych odcinków spróbuję podsumować naszą wiedzę o żywności. Może znajdziecie Państwo jakieś wskazówki dla siebie lub zechcecie podzielić się swoimi doświadczeniami 😊 Zachęcam też do przysyłania waszych opinii.

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

Zacznijmy od podstawowych zasad zdrowego odżywiania:

Żywność, która nie żywi - jest taka żywność, która nie odżywia. To dania gotowe, przemysłowo przetworzone. A więc nie jedz „gotowców” – fast-food (hot-dog, hamburger, kebab itp.), zup z proszku, gotowych sosów, konserw, czy tanich wędlin – zawierają dużo konserwantów, barwników, cukru, soli, szkodliwego tłuszczu. Unikaj też białego pieczywa i ryżu. Oczyszczanie ziarna (pszenica, orkisz, żyto, jęczmień, gryka, ryż) pozbawia je najbardziej wartościowych składników: makro- i mikroelementów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zwykły chleb i bułki zapychają przewód pokarmowy, spowalniając jego pracę. Są wytwarzane z białej, rafinowanej mąki i właściwie są mało wartościowe.

Ogranicz:

- nabiał (a zwłaszcza wyroby z mleka krowiego: jogurty owocowe, mleko, serki homogenizowane, serki topione); zamiennik: tofu, mleko i sery kozie;
- cukier (w tym cukierki, czekoladę mleczną, bezy, ptasie mleczko, lizaki itd.); zamienniki: cukier brzozy, miód, cukier trzcinowy, melasa (z karobu, trzcinowa czy buraczana), syrop z agawy lub daktylowy, sód jęczmienny lub ryżowy, lukrecja lub stewia;

- mąkę oczyszczoną (w tym pieczywo zwykłe, zwykły makaron, pierogi i naleśniki na mące rafinowanej, czyli zwykłej), gdyż zawiera gluten; zamiennik: mąka pełnoziarnista (i produkty pełnoziarniste: płatki, makaron, pieczywo), orkiszowa;
- biały ryż; zamienniki: ryż brązowy, pełnoziarnisty; ryż jaśminowy, ryż basmati, ryż okrągły do sushi czy do risotto;
- mięso; zamiennik: cieciora (ciecierzyca), soja, soczewica, groch, fasola.

Używaj bardzo mało soli (zatrzymuje wodę w organizmie). Statystyczny Polak soli średnio 5 razy za dużo! Sól jest w wędlinach, chlebie, serze twardym (tzw. żółtym), ciastkach, vegecie, zupkach i sosach w proszku i wielu innych produktach. Przez trzy tygodnie nie sól również ziemniaków, makaronu, ryżu, ani kasz. Poczujesz różnicę, będziesz w stanie wyczuć sól zawartą w innych produktach. Sól zatrzymuje wodę w organizmie, zwiększa ciśnienie i prowadzi do chorób cywilizacyjnych. Kupuj tylko sól nierafinowaną.

W zdrowym odżywianiu kieruję się zasadą 4xU:

- **U**miarkowanie
- **U**regulowanie
- **U**rozmaicenie
- **U**trzymanie w cieple

Umiarkowanie *Lepiej jeść mało, a często. 5 posiłków dziennie to optymalne rozwiązanie.*

Dzień zaczynaj od obfitego, ciepłego śniadania, potem stopniowo zmniejszaj porcje. **Śniadanie ma być duże, koniecznie na ciepło. Owsianka na wodzie z bakaliami, owocami, jajka, zupa, może być wczorajszy obiad. Nawet kanapki – z sandwicha lub piekarnika – jak najczęściej na ciepło.** Czego nie jemy na śniadanie: jogurtów, zwłaszcza z surowym musli, twarożków, kanapek z serem.

Jedz kiedy odczuwasz głód, a kiedy już się nasycisz – po prostu przestań jeść. Nie jedz tylko dlatego, że coś zostało na talerzu, jest zapłacone albo „wypada” – zjeść urodzinowy tort lub ciasto do kawy.

Uregulowanie - Pamiętaj o regularnych porach posiłków – to pozwala przygotować się naszym narządom trawiennym, jedz często, a mniej. Ilość pożywienia ma przypominać trójkąt, rano dużo, potem coraz mniej. Lepiej zjeść 5 małych posiłków co 2 godziny, niż nie jeść przez większość dnia, a potem najeść się na wieczór.

Urozmaicenie - Jedz i warzywa, i kasze, i płatki pełnoziarniste, i pieczywo, mięso, ryby, dobrej jakości tłuszcze (olej lniany na zimno, oliwa z oliwek, masło extra). Jedz zielone warzywa: sałaty liściowe, świeże zioła, kiełki, brukselka, brokuły, szpinak. Próbuje nowości. Jeśli jeszcze nie znasz, polecam cieciorę, soczewicę, pastę z awokado, pesto, oliwki, kapary, suszone pomidory itd. Jedz zupy, są pożywne, łatwo strawne i pełne wartości odżywczych. Jedz zupy krem – z dyni, z marchwi, z brokuła czy porowo-serową. Warto jeść suszone owoce (jabłka, gruszki, śliwki, morele, rodzynki), różne pestki (dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane), migdały, orzechy. Mają bardzo dużo makro- i mikroelementów, a także witamin. Są bogate w błonnik.

Warto wprowadzić:

- warzywa strączkowe – groch, fasola, fasola szparagowa, cieciora, soczewica
- kasze – jaglana, krakowska, gryczana niepalona, pęczak jęczmienny, kukurydziana
- więcej przypraw – czosnek, bazylija, rozmaryn, oregano, zioła prowansalskie, kardamon, goździki, cynamon, świeży imbir, cebula, koperek, natka, kozieradka, tymianek, anyż itd.
- herbatki zawierające – koper włoski, rumianek, imbir, kardamon, tymianek, goździki. Pij też herbatki ziołowe, takie jak koper włoski, rumianek, melisa czy mięta.

Utrzymanie żołądka w cieple

Tak jak samochód jeździ sprawniej na ciepłym silniku, tak nasz organizm lepiej funkcjonuje z ciepłym żołądkiem. Często masz zimne ręce lub stopy? Jest ci zazwyczaj chłodno? Jedz potrawy, które będą Cię rozgrzewać. Produkty wychładzające - *surowe, kwaśne, zimne*, np. jogurty, koktajle mleczno-owocowe, dżemy; surówki; napoje (nie)gazowane; cytrusy. Cierpisz na zgagę, nie śpisz po nocach, jest Ci często gorąco? Ogranicz mięso, ostre przyprawy (pieprz czarny i cayenne, curry, gałka muszkatałowa, cynamon, chili, ostra papryka), świeży czosnek i imbir; częściej wychodź na świeże powietrze, pracuj też ze stresem.

Zrezygnuj z nadmiaru lodów i mrożonek, za bardzo wychładzają organizm. Warunkowo – długie gotowanie z dodatkiem rozgrzewających przypraw (dotyczy np. warzyw na patelnię). Nie jedz rzeczy „prosto z lodówki”, pozwól by nabrały temperatury pokojowej lub podgrzej je na ogniu.

Co osłabia układ pokarmowy?

- **cukier** – wcale nie krzepi, wypłukuje cenne składniki odżywcze, jest bezwartościowy, utrudnia pracę trzustki (a to droga do cukrzycy), jest przyczyną nadwagi i otyłości;
- **nadmiar nabiału** - ze względu na trudną do strawienia kazeinę (białko występujące w produktach mlecznych) i laktozę (cukier mleczny), gdyż wiele osób nie wytwarza enzymów trawiących laktozę;
- **nadmiar produktów mącznych** (z białej, tzw. zwykłej mąki) w postaci naleśników, pierogów i makaronu – z powodu niskiej zawartości składników odżywczych mąki rafinowanej dieta oparta na tych produktach jest uboga, a zawarty w niej gluten nie tylko utrudnia trawienia, ale i powoduje reakcje alergiczne.

Przewaga cukru, nabiału i białej mąki w diecie nie zostawia miejsca na **produkty wysokowartościowe**, takie jak warzywa, kasze, pestki, bakalie czy mięso dobrej jakości.

Przyjrzyj się swojej diecie i sprawdź jakie grupy produktów w niej dominują, a jakich brakuje. Warto sobie uświadomić, że nieodpowiednie odżywianie prowadzi do szeregu chorób cywilizacyjnych, np. cukrzyca, alergia, otyłość. Teraz umieramy nie z głodu, lecz z nadmiaru. Nadmiaru tłuszczu, cukru, soli, konserwantów, przetworzonych rzeczy

Odżywiamy się dla zdrowia!

Święta i ważne daty

Wrzesień 2015

pn	wt	śr	czw	pt	so	ndz
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

1 września (wtorek)	Dzień Weterana, Pierwszy Dzień Szkoły, Rocznica Wybuchu II Wojny Światowej
8 września (wtorek)	Międzynarodowy Dzień Piśmiennictwa, Międzynarodowy Dzień Walki z Analfabetyzmem
9 września (Środa)	Międzynarodowy Dzień Urody
10 września (czwartek)	Światowy Dzień Przeciwdziałania Samobójstwom, Światowy Dzień Drzewa, Dzień Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię
12 września (sobota)	Światowy Dzień Pierwszej Pomocy, Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
13 września (niedziela)	Dzień Programisty
15 września (wtorek)	Międzynarodowy Dzień Demokracji, Europejski Dzień Prostaty
16 września (Środa)	Międzynarodowy Dzień Ochrony Warstwy Ozonowej
17 września (czwartek)	Dzień Sybiraka
18 września (piątek)	Dzień Geologii
19 września (sobota)	Dzień Dzikiej Flory, Fauny i Naturalnych Siedlisk
21 września (poniedziałek)	Światowy Dzień Osób z Chorobą Alzheimerera, Dzień Służby Celnej, Międzynarodowy Dzień Pokoju
22 września (wtorek)	Międzynarodowy Dzień bez Samochodu
23 września (Środa)	Początek Astronomicznej Jesieni
24 września (czwartek)	Międzynarodowy Dzień Głuchych
27 września (niedziela)	Dzień Polskiego Państwa Podziemnego, Światowy Dzień Turystyki, Światowy Dzień Serca
28 września (poniedziałek)	Światowy Dzień Walki z Wścieklizną
30 września (Środa)	Międzynarodowy Dzień Tłumacza, Dzień Chłopaka



Nowy ROK SZKOLNY

Nowy rok szkolny zawsze wywołuje wiele emocji nie tylko wśród uczniów. *Jaki będzie? Co się wydarzy? Czy poradzę sobie? Co mi się uda osiągnąć? Czy moi koledzy mnie polubią?* – to podstawowe pytania stawiane przez wielu z nich.

Podążając za kolejnymi literami w haśle: ROK SZKOLNY - poniżej kilka refleksji w odpowiedzi na pytanie: Jak zacząć?

Radośnie

O radość może być najtrudniej. Minęło już kilka dni i powodów do narzekań może być wiele: fatalny plan lekcji, dobór nauczycieli, zmiany w klasie. Jednak pesymizm, myślenie tylko w czarnych barwach, w niczym nam nie pomoże. Odrobina optymizmu natomiast i refleksja: „Może tak ma być i ma to jakiś sens - choć na razie go nie widzę, ale spróbuję ten sens zobaczyć”, sprawią, że najbliższe tygodnie będą bardziej udane.

Odważnie

Mamy prawo bać się różnych sytuacji, szczególnie nowych, obawiać się trudności. Odwaga jednak polega na tym, że mając świadomość lęku, przyznając się do niego, nie pozwalamy mu zwyciężyć. Pierwszak powinien słyszeć: „Wiem, że nie jest ci łatwo, lęk, trema są naturalne. Będziemy je oswajać. Potrzebujesz czasu”. Jednemu możemy gratulować, jak łatwo wszedł w grupę, innemu potrzeba dłuższego wsparcia, pomocy w odnalezieniu koleżanki, kolegi. Zachęcanie do odwagi wymaga cierpliwości, a nie zawstydzania.

Konsekwentnie

Debata rodzinna na temat organizacji roku szkolnego, pór odrabiania lekcji, czytania lektur w terminie, zajęć dodatkowych, czasu na komputer, rozrywkę, sport itp. jest bardzo ważna. Ustalenie zasad, a potem konsekwentne ich przestrzeganie to ważny element wychowawczy. Warto wyciągnąć wnioski z poprzednich lat - co się sprawdziło, a co trzeba zweryfikować.

Systematycznie

Nie ma dobrych efektów bez systematycznej pracy, systematyczność powoduje też, że nabieramy nawyków i już nie musimy tracić energii na mobilizowanie się; po prostu coś robimy, bo taka jest reguła. Są takie lata edukacji szkolnej, kiedy systematyczność jest wręcz niezbędna, aby osiągnąć dobre wyniki. Może więc warto zadbać np. o korepetycje od początku roku co dwa tygodnie, niż pod koniec semestru nadrabiać wszystko na ostatnią chwilę.

Z głową na karku

Planowanie z głową na karku to podstawa. Dotyczy to również zajęć dodatkowych, a także wszelkich innych decyzji. Kierowanie się emocjami lub tym, „co inni powiedzą”, może często gubić. „Pomyśl, zanim coś zrobisz” - powinno być dewizą i uczniów, i dorosłych.

Konstruktywnie

Warto zwrócić uwagę, czy to, na co się decydujemy, czego się podejmujemy, przynosi dobre owoce. Czy nasze działania są konstruktywne? Czy pozytywnie wpływają na naszą osobowość? Może to dotyczyć również relacji międzyludzkich.

Odpowiedzialnie

Wchodząc w relację, bierzemy odpowiedzialność za siebie, ale również za to, jaki mamy wpływ na drugą osobę. Każda relacja, która dobrze służy obu stronom, która nikogo nie krzywdzi i jest źródłem rozwoju, jest dobra. W ten sposób warto też o relacjach rozmawiać, uczyć dzieci nazywania, co jest dobre w tej znajomości czy przyjaźni. Trzeba także umieć podejmować decyzje o przerwaniu niedobrych znajomości.

Legalnie

Piractwa możemy się uczyć już w szkole, warto więc zawalczyć o samodzielność, uczciwość i rzetelność. Można sobie pomagać, ale nie można zerować na czyjejś pracy. Zarówno pedagodzy, jak i uczniowie powinni cenić sobie autorskie wypowiedzi czy prace i pamiętać, aby cytowane teksty ujmować w cudzysłów.

Na przód i - czasem na przekór

Do dzieła! Rok szkolny ruszył i oby zakończył się wynikiem promującym dalej. Czasem pewnie, kierując się swoim sumieniem i wartościami, trzeba będzie zrobić coś na przekór, ale „do odważnych świat należy”. Nie sztuka zachować się głupio w tłumie, sztuką jest jednak zachować się rozsądnie, gdy grupa dyktuje niemądre rozwiązania.

„Yyy”

...I oby zarówno w takich sytuacjach, jak i przy odpowiedzi, gdy zostaniemy wywołani, nie zabrakło nam mądrości. Mądrości w decyzjach, wytrwałości i dobrych ludzi wokół życzę każdemu, młodszemu i starszemu, zaczynającemu swój pierwszy - lub kolejny - rok szkolny!

(na podstawie artykułu Elżbiety Łozinskiej z tygodnika Katolickiego „niedziela” - <http://www.niedziela.pl/arttykul/95820/nd/Jak-dobrze-zaczachellip-nowy-rok-szkolny>)



Mord wołyński



W okresie wakacyjnym, czyli w czasie naszej redakcyjnej przerwy, mieliśmy kilka ważnych rocznic, w tym m.in. jubileusz wydarzeń, o których chciałbym napisać w bieżącym numerze. Konkretnie chodzi o 72 rocznicę masowych mordów dokonanych na ludności polskiej, choć także czeskiej, ormiańskiej, rosyjskiej, żydowskiej i ukraińskiej, na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej. 11 lipca 1943 roku zaatakowano około 100 polskich wsi, w wyniku czego zginęło kilka tysięcy Polaków. Według szacunków polskich historyków ukraińscy nacjonałiści zamordowali około 100 tysięcy Polaków. 40-60 tysięcy zginęło na Wołyniu, 20-40 tys. w Galicji Wschodniej, co najmniej 4 tysiące na terenie dzisiejszej Polski. Niektórzy badacze podają większą liczbę ofiar - ok. 130 tys. zabitych. Miejsca kaźni ludności polskiej, a było ich łącznie ok. 4 tys., wymieniono na stronie internetowej wystawy Instytutu Pamięci Narodowej - Wołyń 1943. Wołają z grobów, których nie ma. Terror UPA spowodował, że setki tysięcy Polaków opuściły swoje domy, uciekając do centralnej Polski. Zbrodnia wołyńska spowodowała polski odwet, w wyniku którego zginęło ok 10-12 tys. Ukraińców, w tym 3-5 tys. na Wołyniu i w Galicji Wschodniej.

Antypolska akcja, zbrodnia lub rzeź wołyńska bądź wołyńsko-galiczyjska - różnie nazywamy systematyczne mordy dokonywane przez ukraińskich nacjonalistów na polskiej ludności Wołynia i Galicji Wschodniej (przedwojenne województwa: lwowskie, stanisławowskie i tarnopolskie), dokonywane w latach 1943-1945.

Bandera, który na zachodniej Ukrainie jest czczony jak bohater, a w wielu miejscowościach jego pomniki ciągle stoją na cokołach, uchodzi za bojownika o wolność, piewcę idei ukraińskiej niepodległości. W Rosji i w Polsce już dawno uznany za zbrodniarza.

Bezpośrednią odpowiedzialność za mordy ponoszą działacze Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów, frakcji banderowskiej (OUN-B), która wyłoniła się w 1940 roku w wyniku rozłamu w OUN. Obok niej istniała frakcja OUN-M, popierająca Andrija Melnika. Sama OUN powstała już w 1929 roku, a w jej skład weszli działacze Ukraińskiej Organizacji Wojskowej (UWO), dobrze znani organom ścigania II Rzeczypospolitej. To oni bowiem stali za wieloma zamachami na polskich dyplomatów, próbowali też pozbawić życia prezydenta Stanisława Wojciechowskiego i marszałka Józefa Piłsudskiego. Zresztą stojący od 1933 roku na czele OUN Bandera został skazany początkowo na śmierć, potem na dożywocie przez polski sąd. Uratował go wybuch wojny w 1939 roku.

Rzeź wołyńska - to jednak nie tylko Bandera, który w czasie, gdy jego podwładni dokonywali rzezi Polaków, przebywał w niemieckim obozie Sachsenhausen (wcześniej współpracował z nazistami). Bezpośrednie rozkazy do mordowania wydawał bowiem jego podwładny - Roman Szuchewycz "Taras Czuprynka", głównodowodzący Ukraińskiej Powstańczej Armii, zbrojnego ramienia OUN-B, które powstało w 1942 roku. To ona, przy pomocy formacji Ukraińskiej Samoobrony (Kuszczowe Widiły), napadała na polskie wsie i mordowała ich mieszkańców bez pardonu.

Szuchewyczowi, który dziś - podobnie jak Bandera - ma pomniki na Ukrainie, podlegali inni kaci Polaków - dowódcy dwóch okręgów UPA: Дмитро Клячкивский "Кłym Sawur" oraz Іван Лытвирчук "Dubowij". Szeregowych zbrodniarzy można by liczyć w tysiącach.

Wśród oprawców polskiej ludności znajdowali się też Ukraińcy współpracujący z III Rzeszą - mowa o ochotnikach służących w 4 pułku policyjnym wchodzącym w skład dywizji SS Galizien, formacji bezpośrednio odpowiedzialnej m.in. za wymordowanie od 600 do nawet 1200 Polaków w Hucie Pieniackiej (28 lutego 1944 roku).

Za pierwszą masową zbrodnię na polskiej ludności Wołynia uznaje się napad UPA we wsi Parośla I w powiecie sarneńskim. Do zbrodni doszło 9 lutego 1943 roku, a w jej wyniku śmierć poniosło ok. 150 Polaków. Mordu dokonał oddział (sotnia) UPA pod rozkazami Hryhorija Perehijniaka "Dowbeszki-Korobki".

Apogeum zbrodni wołyńskiej przypadło na 11 lipca 1943 roku. W "krwawą niedzielę", jak nazwano ten dzień, Polacy tłumnie wypełniali wiejskie kościoły nie spodziewając się, że już nie wrócą do domów. Tego dnia UPA dokonało napadów na ok. 100 miejscowości. Mieszkańców mordowano w kościele, siłą wyciągano z domów, znęcano się na różne sposoby.

Później do dantejskich scen dochodziło w setkach wsi, przez kolejne dwa lata. Celem było zabicie wszystkich "Lachów", bez względu na wiek czy płeć. W akcji "oczyszczania" Wołynia z wszelkich śladów polskości ginęło nierzadko kilkaset osób, często po polskich wsiach pozostawały tylko zgliszcza. Do najkrwawszych doszło m.in. w Janowej Dolinie, Ostrówkach i Woli Ostrowieckiej.

Kiedy rzezie na Wołyniu straciły na intensywności, dowództwo UPA wydało rozkaz do mordowania Polaków w Galicji Wschodniej. Do zbrodni na tym obszarze dochodziło od jesieni 1943 roku, a wiosną kolejnego roku mordy uległy znacznemu nasileniu. Najwięcej Polaków Ukraińcy zamordowali w Berezowicy Małej, Podkamieniu, Bryńcach Zagórnych, Lipnikach oraz wspomnianej już Hucie Pieniackiej. Ukraińcy mordowali Polaków nawet w czasie wigilijnej uczyty w przeddzień Bożego Narodzenia. Przykładem jest mord w Ihrowicy na Podolu.

Doliczono się aż 362 metod tortur, którym banderowcy poddawali swe ofiary. A mordowali w wymyślny sposób, m.in. nabijali na pał, przecinali piłą, palili żywcem, czy też obcinali poszczególne części ciała, wrzucano do studni, używano siekier i wideł, wymyślnie torturowano ofiary przed śmiercią, gwałcono kobiety. Celem było wymordowanie wszystkich Polaków, bez wyjątku - dzieci, kobiety, mężczyźni czy starców.

Dla zobrazowania okrucieństwa banderowców, można podać przykłady z wykazu popełnionych przez nich zbrodni:

- Rodzina polska Gorgoszów w obawie przed napadem na przysiółek, w którym zamieszkiwali, schroniła się u rodzin ukraińskich. W dniu 3 IV 1944 r. Banderowcy zamordowali matkę i ojca. Jedna z Ukrainek, widząc że przy życiu pozostawili 17 miesięczną niemowlę, powiedziała: „komu zostawiliście to małe”. W tej sytuacji banderowiec śmiertelnie pchnął dziecko bagnetem.
- W czasie napadu 26 V 1944 r. na wieś w powiecie hrubieszowskim, nacjonaliści ukraińscy spędzili do jednego domu i spalili żywcem kilkunastu Polaków.
- Nad ranem 4 I 1945 r. Polska samoobrona z Birczy odnalazła ciała rodziny nauczycielskiej Sugierów z Sufczyzny, którą UPA przed śmiercią poddała strasznym

torturom. Synowi obcięto genitalia i włożono je do ust matki. Jedną pierś matki obcięto i przyłożono do ust syna, a do drugiej przystawiono usta męża.

- W 1945 r. UPA uprowadziła i zamordowała mieszkańców Woli Wielkiej w powiecie lubaczowskim: 74-letni mężczyzna w drodze na egzekucję przez powieszenie był ciągnięty sznurkiem przywiązany za genitalia, a 18-letni mężczyzna przed egzekucją był przez cały dzień trzymany w psiej budzie, po czym został „zatłuczony” kołkiem.

W niektórych akcjach UPA brali także udział miejscowi Ukraińcy, jednak bywały też przypadki – i wcale nie były rzadkością - ratowania Polaków przez ich ukraińskich sąsiadów. Ci ostatni ryzykowali życiem, bo za ukrywanie "Lachów" kara mogła być tylko jedna.

Ogółem ukraińscy sprawiedliwi ocalili od zagłady 2527 Polaków - ostrzegali ich zawczasu o planowanych napadach, ukrywali przed zbrodniarzami, udzielali pomocy medycznej, dostarczali żywność, wychowywali polskie sieroty. Bywały przypadki, że odmawiali mordowania swych sąsiadów, przez co narażali się na gniew banderowców. Polaków ratowało łącznie ok. 1,3 tys. Ukraińców, przy czym 384 zapłaciło za to życiem. Tym, którzy pomagali Polakom w czasie rzezi wołyńskiej, poświęcona jest wydana przez IPN "Kresowa Księga Sprawiedliwych".

W czasie rzezi wołyńskiej dochodziło także do akcji odwetowych polskiego podziemia niepodległościowego oraz formującej się w związku z ukraińskimi atakami samoobron. Przeprowadzano je w celu ochrony polskiej ludności, likwidacji band UPA oraz uprzedzenia spodziewanych ataków ukraińskich.

Większość napadów była powodowana jednak zemstą za pacyfikację polskich wsi. Jedną z najbardziej znanych zbrodni jest przeprowadzony przez polską partyzantkę (AK i Bataliony Chłopskie) mord w Sahryniu z 10 marca 1944 roku, w którym zginęło 150-300 Ukraińców. Ogółem z rąk Polaków śmierć poniosło ok. 10-12 tys. mieszkańców ukraińskich wsi, często niewinnych cywilów.

Dziś pamięć o tych wydarzeniach dzieli oba narody, podobnie jak kwestia nazewnictwa tych tragicznych wydarzeń. Jedni mówiąc o rzezi wołyńskiej kwalifikują ją jako czystkę etniczną, drudzy - podkreślając planowy charakter pacyfikacji polskich wsi - nazywają ją ludobójstwem. Są również tacy, którzy mówią w tym przypadku o tzw. ludobójstwie okrutnym, dzikim, bo mordy dokonywane przez UPA na polskiej ludności były szczególnie brutalne.

Na zakończenie dodam, iż także Olsztyn od kilku lat przyłącza się do uczczenia ofiar tego straszliwego mordu. 12 lipca, o godz. 13 odprawiono mszę św. w intencji pomordowanych w „Krwawą Niedzielę” na Wołyniu w Kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa, a następnie na Cmentarzu Komunalnym przy ul. Poprzecznej zapalone zostały znicze i złożone kwiaty.

Jarosław Kulik

Źródła:

<http://wiadomosci.onet.pl/kraj/70-lat-od-rzezi-wozynskiej-swiadek-mordowali-tak-by-zadac-jak-najwieksze-cierpienie/cp6nh>

<http://natemat.pl/132609,zamordowali-100-tys-polakow-stosowali-setki-tortur-rzez-wozynska-wciaz-dzieli-dwa-narody>

<http://www.kresy.pl/kresopedia,historia,ii-wojna-swiatowa?zobacz/zbrodnie-ukrainskich-nacjonalistow-na-polakach#>

<http://www.mysl-polska.pl/540>

GŁOSIK ŻYWEGO RÓŻAŃCA

Lipiec / sierpień - 2015

Różaniec... szkołą wiary!

LIST APOSTOLSKI
ROSARIUM VIRGINIS MARIAE
OJCA ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II
DO BISKUPÓW, DUCHOWIEŃSTWA I WIERNYCH
O RÓŻAŃCU ŚWIĘTYM



Pokój

40. Trudności, jakie na początku tego nowego tysiąclecia pojawiają się na światowym horyzoncie, skłaniają nas, by uznać, że nadzieję na mniej mroczną przyszłość może w nas wzbudzić jedynie interwencja z Wysoka, zdolna pokierować sercami tych wszystkich, którzy żyją w sytuacjach konfliktowych, i tych, którzy trzymają w swych rękach losy narodów. Różaniec ze swej natury jest modlitwą pokoju z racji samego faktu, że polega na kontemplowaniu Chrystusa, który jest Księciem Pokoju i « naszym pokojem » (Ef 2, 14). Kto przyswaja sobie misterium Chrystusa – a różaniec właśnie do tego prowadzi – dowiadyuje się, na czym polega sekret pokoju, i przyjmuje to jako życiowy projekt. Ponadto, mocą swego charakteru medytacyjnego, przez spokojne następowanie po sobie kolejnych « Zdrowaś Maryjo », różaniec wywiera na modlącego się kojący wpływ, który usposabia go do przyjmowania i doświadczania w głębi swego jestestwa oraz do szerzenia wokół siebie tego prawdziwego pokoju, który jest szczególnym darem Zmartwychwstałego (por. J 14, 27; 20, 21).

PAPIESKIE INTENCJE APOSTOLSTWA MODLITWY

LIPIEC - ogólna: Aby odpowiedzialność polityczna była przeżywana na wszystkich poziomach jako wzniosła forma miłosierdzia.

ewangelizacyjna: Aby chrześcijanie w Ameryce Łacińskiej w obliczu nierówności społecznych mogli dawać świadectwo miłości do ubogich i wносить swój wkład, by społeczeństwo stawało się bardziej braterskie.

SIERPIEŃ - ogólna: Aby wszyscy ludzie pracujący na polu wolontariatu wielkodusznie angażowali się w służbę potrzebującym.

ewangelizacyjna: Abyśmy, wychodząc poza siebie, potrafili stawać się bliscy tym, którzy są na peryferiach więzi międzyludzkich i społecznych.

..ktoś powiedział, że gdyby nie było Różańca, należałoby go wymyślić.

Na szczęście wymyślono go wiele wieków temu i odtąd stale udowadniał swoją niezwykłą moc. Nie, nie jest to talizman chroniący przed nieszczęściem ani cudowne zaklęcie, które zmusza Pana Boga do działania.

Różaniec jest „małą drogą” wzrastania w chrześcijaństwie, modlitwą, która streszcza najważniejsze wątki życia Dzieci Bożych. cdn.



OBJAWIENIA MARYJNE

FATIMA 1917

Czwarte objawienie



13 sierpnia do Fatimy przyjechał burmistrz pobliskiego miasteczka, przedstawiciel władz niechętnych Kościołowi. Oznajmił on, że chciałby się udać na miejsce objawień i że zawiezie tam dzieci samochodem. Jednak zamiast pojechać do Cova da Iria, zawiózł dzieci do miasta.

Zgromadzeni w Cova da Iria pielgrzymi (było ich około 6 tys.) próżno oczekiwali wizjonerów. Wiadomość o ich uwięzieniu wywołała wzburzenie i uczucia gniewu. Tłum umilkł, bo rozległ się grzmot i niebo rozświetliła błyskawica. Wielu ludzi zobaczyło mały obłoczek nad dąbkiem, który jednak szybko zniknął.

Tymczasem burmistrz chwycił się przeróżnych sposobów, aby zmusić dzieci do wyjawienia objawionej im tajemnicy, jednak ani groźby, ani kuszące obietnice nie przyniosły skutku. Straszono dzieci smażeniem w oleju i zamknięto je w więzieniu z pospolitymi przestępcami. Po dwóch dniach wypuszczono je na wolność.

Sierpniowe objawienie nastąpiło 15 sierpnia. Miało ono miejsce w Valinhos, gdzie Łucja poszła paść owce. Dziewczynka zapytała:

- Czego Pani życzy sobie ode mnie?

- Chcę, abyście nadal przychodzili do Cova da Iria trzynastego dnia miesiąca i odmawiali codziennie różaniec. W ostatnim miesiącu uczynię cud, aby wszyscy uwierzyli.
- Co mamy robić z pieniędzmi, które ludzie zostawiają w Cova da Iria?
- Zróbcie dwa przenośne ołtarzyki. Jeden będziesz nosiła ty z Hiacyntą i dwie inne dziewczynki ubrane na biało, drugi niech nosi Franciszek i trzech chłopczyków. Pieniądze, które ludzie ofiarują na te ołtarzyki, są przeznaczone na święto Matki Bożej Różańcowej, zaś reszta na budowę kaplicy, jaka ma tutaj powstać.
- Chciałam prosić o uleczenie kilku chorych.
- Tak, niektórych ulecę w ciągu roku. Módlcie, módlcie się wiele i czyńcie ofiary za grzeszników, bo wiele dusz idzie na wieczne potępienie, gdyż nie mają nikogo kto by się za nie ofiarowywał i modlił.



Istota nabożeństwa pięciu pierwszych sobót miesiąca.



Czas zebrać podstawowe informacje o nabożeństwie pierwszych sobót. Czas przypomnieć Wielką Obietnicę z nim związaną i podać warunki, pod którymi zapewnienia Matki Bożej dotkną bezpośrednio naszego życia. Czas wyjaśnić trudności związane z poszczególnymi elementami nabożeństwa oraz podać przykładowe modlitwy i rozmyślania, które winny nam towarzyszyć w pierwsze soboty.

Kiedy zaczniemy dobrze odprawiać maryjne **NABOŻEŃSTWO NOWEGO TYSIĄCLECIA**, zaczniemy liczyć czas od pierwszej soboty do pierwszej soboty. Sami się przekonamy, że nie ma piękniejszego dnia w ciągu całego miesiąca, jak właśnie ten: jak pierwsza sobota poświęcona czci Niepokalanego Serca Maryi!

Co obiecuje niebo?

Przypomnijmy sobie wielką obietnicę związaną z nabożeństwem pierwszych sobót.

Siedem lat po zakończeniu fatimskich objawień Matka Boża zezwoliła siostrze Łucji na ujawnienie treści drugiej części tajemnicy fatimskiej. Jej przedmiotem było nabożeństwo do Niepokalanego Serca Maryi.

10 grudnia 1925 r. objawiła się Łucji Maryja z Dzieciątkiem i pokazała jej cierniami otoczone serce. Dzieciątko powiedziało: „Miej współczucie z Sercem Twej Najświętszej Matki, otoczonym cierniami, którymi niewdzięczni ludzie je wciąż na nowo ranią, a nie ma nikogo, kto by przez akt wynagrodzenia te ciernie powyciągał”. Maryja powiedziała: „Córko moja, spójrz, Serce moje otoczone cierniami, którymi niewdzięczni ludzie przez bluźnierstwa i niewdzięczność stale ranią. Przynajmniej ty staraj się nieść mi radość i oznajmij w moim imieniu, że przybędę w godzinie śmierci z łaskami potrzebnymi do zbawienia do tych wszystkich, którzy przez pięć miesięcy w pierwsze soboty odprawią spowiedź, przyjmą komunię świętą, odmówią jeden różaniec i przez piętnaście minut rozmyślania nad piętnastu tajemnicami różańcowymi towarzyszyć mi będą w intencji zadośćuczynienia”.

Dlaczego pięć sobót wynagradzających?

Przypomnijmy sobie intencje związane z nabożeństwem pierwszych sobót.

Siostra Łucja pisze o tym, co zostało jej objawione.

„Córko moja – powiedział Jezus – chodzi o pięć rodzajów zniewag, którymi obraża się Niepokalane Serce Maryi:

1. obelgi przeciw Niepokalanemu Poczęciu,

2. przeciw Jej Dziewictwu,

3. przeciw Jej Bożemu Macierzyństwu,

4. obelgi, przez które usiłuje się wpoić w serca dzieci obojętność, wzgardę, a nawet nienawiść wobec nieskalanej Matki,

5. bluźnierstwa, które znieważają Maryję w Jej świętych wizerunkach.”

Cdn.

Parafialna Demografia



sierpień * sierpień * sierpień * sierpień * sierpień * sierpień

Sakrament Chrztu:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. <i>Vivienne Goc</i> | 20. <i>Paulina Czerska</i> |
| 2. <i>Aleksandra Cwalina</i> | 21. <i>Karol Kocan</i> |
| 3. <i>Anna Parfieńczyk</i> | 22. <i>Nina Hanna Kocik</i> |
| 4. <i>Dorota Lis</i> | 23. <i>Maja Łoś</i> |
| 5. <i>Jan Suchocki</i> | 24. <i>Nela Olszewska</i> |
| 6. <i>Kacper Gajdowski</i> | 25. <i>Agata Mielcarz</i> |
| 7. <i>Lili Kojro</i> | 26. <i>Lilia Rogalińska</i> |
| 8. <i>Julian Polak</i> | 27. <i>Apolonia Jędrzejewska</i> |
| 9. <i>Karolina Rafałko</i> | 28. <i>Nikodem Smolak</i> |
| 10. <i>Anna Zarzecka</i> | 29. <i>Tymon Płatek</i> |
| 11. <i>Wojciech Reluga</i> | 30. <i>Maja Aleksandra Bączek</i> |
| 12. <i>Maksymilian Zwierzchlewski</i> | 31. <i>Apolonia Novitska</i> |
| 13. <i>Olaf Marcel Przybysz</i> | 32. <i>Milan Franciszek Spychalski</i> |
| 14. <i>Igor Pieśniak</i> | 33. <i>Klaudia Woźniak</i> |
| 15. <i>Julia Dudko</i> | 34. <i>Adela Regina Hoszkiewicz</i> |
| 16. <i>Hanna Filkiewicz</i> | 35. <i>Kajetan Iwanow</i> |
| 17. <i>Hanna Kacprzycka</i> | 36. <i>Gabriela Kucińska</i> |
| 18. <i>Gabriela Suchcicka</i> | 37. <i>Komrlia Krystyna Rafałko</i> |
| 19. <i>Paweł Piotrowski</i> | |



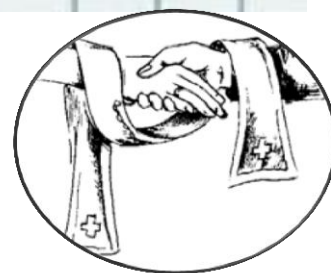
Błogosławieństwa Bożego w wychowaniu i dawaniu świadectwa żywej wiary dla nowo ochrzczonych przez rodziców i rodziców chrzestnych oraz całą naszą Wspólnotę.

/Każde ochrzczone dziecko w naszym kościele sanktuaryjnym powierzamy Bożej Opatrzności i upamiętniamy perłą umieszczoną obok łaskami stynącymi obrazu Bożej Opatrzności/

Sakrament Matrzeństwa:

1. Wojciech Kwiatkowski i Irmina Kaczor / 01.VIII. 2015 /
2. Mateusz Domżański i Patrycja Lachowicz / 01.VIII.2015 /
3. Jan Firek i Beata Mańkowska / 08.VIII.2015 /
4. Jerzy Suliński i Anna Pilipienko / 14.VIII.2015 /
5. Krystian Parciak i Agnieszka Domurad / 15.VIII.2015 /
6. Bartosz Godlewski i Ewelina Keuchel / 15.VIII.2015 /
7. Paweł Dziadko i Maria Lorych / 21.VIII.2015 /
8. Daniel Bartożek i Joanna Swidynowicz / 29.VIII.2015 /
9. Miłosz Kurkul i Aldona Gruszczyńska / 29.VIII.2015 /

Szczęść Boże nowożeńcom



Odeszli do domu Ojca, aby żyć wiecznie:

1. Tadeusz Tyc ur.25.III. 1952r. Baranowo, zm. 07.VIII.2015r. Barczewo.
Pogrzeb 12.VIII.2015r. cmentarz parafialny w Bartągu.
2. Jan Szumiel ur. 25.XI. 1944r. Juklawken / Białoruś /, zm. 14.VIII. 2015
Olsztyn. Pogrzeb 17.VIII.2015 / cmentarz parafialny w Bartągu.



Wieczne odpoczywanie racz im dać Panie...



1. Dziś – dwudziesta trzecia niedziela w ciągu roku. Ewangelia tej niedzieli ukazuje Chrystusa uzdrawiającego człowieka głuchoniemego jako spełnienie zapowiedzi proroka Izajasza z pierwszego czytania mszalnego. Wpatrzeni w Zbawiciela wychodzącego naprzeciw oczekiwaniom ludzi w potrzebie, starajmy się i my odnosić z szacunkiem do każdego człowieka, do czego wzywa nas dziś św. Jakub w drugim czytaniu mszalnym.
2. **We wtorek** – święto **Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, nazywane inaczej świętem Matki Bożej Siewnej**. Msze Święte w naszym kościele o godz. 18:00. **Błogosławieństwo ziarna przeznaczanego do siewu – po Mszy Świętej. W tym dniu mamy również zakończenie duchowej Adopcji dziecka Poczętego.** Zapraszam **wszystkich do wspólnej modlitwy.**
3. W środę o godz. 17:45 – nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy, a następnie Msza Święta
4. **W sobotę** – **wspomnienie Imienia Najświętszej Maryi Panny, ustanowione na podziękowanie Panu Bogu i Matce Najświętszej za zwycięstwo odniesione przez króla Jana III Sobieskiego nad Turkami pod Wiedniem w roku 1683.** Naszą obecność na Mszy Świętej sobotniej potraktujmy jako nasz prezent imieninowy dla Matki Bożej i dowód wdzięczności względem Niej za ocalenie Polski i Europy przed inwazją islamu.
5. Za tydzień – dwudziesta czwarta niedziela w ciągu roku i rozpoczęcie V Tygodnia Wychowania, którego częścią są kwartalne dni modlitw za dzieci, młodzież, rodziców i wychowawców. Składka na tacę w przyszłą niedzielę będzie przeznaczona na...
6. W minionym tygodniu z naszej wspólnoty odeszli do wieczności: ... Polećmy ich miłosierdziu Bożemu: „Wieczny odpoczynek...”.

W TYM TYGODNIU PATRONUJE NAM:

- Najświętsza Maryja Panna. Jej szczególnej opiece polecamy solenizantki bieżącego tygodnia, rolników przystępujących do siewu, a także młode pokolenie oraz jego rodziców i wychowawców.



Intencje Mszalne

XXIII NIEDZIELA ZWYKŁA 6.IX. 2015

08:00 - 1. † Józef i Andrzej Deptuła

- 2. † Ryszard Modzelewski / 18 rocznica / oraz † Józef i Stefania

10:00 - 1. O dar Bożego bł. dla mamusi Urszuli Zapadka proszą dzieci.

-2. O dar Bożego bł. dla Anna i Stefana Borysewiczów w 40 rocz.

S. małżeństwa

12:00 - 1. O łaskę zdrowia i dar Bożego błogosławieństwa dla Heleny Biernat w 70 rocznicę urodzin oraz dla Kamila Słodkowskiego w 18 rocznicę urodzin

- 2. O Boże bł. dla Blanki proszą rodzice i dziadkowie oraz † rodzice Janina i Hubert Sadrina

- 3. O dar Bożego bł. i dary Ducha Św. w nowym roku szkolnym dla Adama i Natalii, dla Wychowawców i katechetów oraz dla rodziców Krzysztofa i Małgorzaty

15:00 - 1. Dzięczynna - za odebrane łaski z prośbą o dalsze błogosławieństwo dla Doroty Trojanowskiej z okazji urodzin

- 2. † Adam Ostrowski i † Piotr Maksymowicz oraz za zmarłych z rodziny Ostrowskich i Maksymowiczów

18:00 - WOLNA

Poniedziałek - 7.VIII. 2015

18:00 - 1. † Tadeusz Tyc / 30-ty dzień przejścia do domu Ojca/

- 2. † Stanisław Ejdyn / 6 rocznica narodzin dla nieba /

Wtorek - 8.IX.2015

18:00 - WOLNA

Środa- 9.IX. 2015

18:00 - 1. † mama Leokadia Szostak / 1 rocznica przejścia do domu Ojca /

- 2. † rodzice Anna i Andrzej, brat Jan Hadziewicz oraz † Maria Klisko

Czwartek - 10.IX. 2015

18:00 - WOLNA

Piątek - 11.IX. 2015

18:00 - W intencji dusz czyśćcowych

Sobota - 12.IX. 2015

16:00 - Msza św. połączona z S. małżeństwa

17:30 - Msza św. połączona z S. małżeństwa

XXIV NIEDZIELA ZWYKŁA - 13.IX. 2015

08:00 - † Mieczysław Marmurowski, 17 rocznica narodzin dla nieba i 78 rocznica ziemskich urodzin

10:00 - 1. † Magdalena Koch w 79 rocznice ziemskich urodzin

- 2. † Helena Godlewska

12:00 - WOLNA

15:00 - † Klara i Rudolf Wornowscy i za zmarłych z rodziny

18:00 - WOLNA



Porządek mszy świętych:

Dni powszednie 18.00
Niedziele 8.00, 10.00 – suma
12.00 – msza rodzinna, 15.00, 18.00

Godziny otwarcia Kancelarii:

Czwartek 18.40 – 20.00
Sobota 9.00 – 12.00

Adres kontaktowy: parafiabartag.pl

RZYMSKOKATOLICKA PARAFIA Św. Jana Ewangelisty
SANKTUARIUM BOŻEJ OPATRZNOŚCI w Bartągu ul. Św. Jana 3, 10-687 Olsztyn
BANK PKO SA I O. w Olsztynie 22 1240 1590 1111 0010 0107 4483

Rada redakcyjna: * Ks. Leszek Kuriata * Alicja Romanowska * Izabela Jurzyńska
* Marta Januskiewicz * Jarosław Kulik * Marcin Szupieńko * Małgorzata Kołakowska

