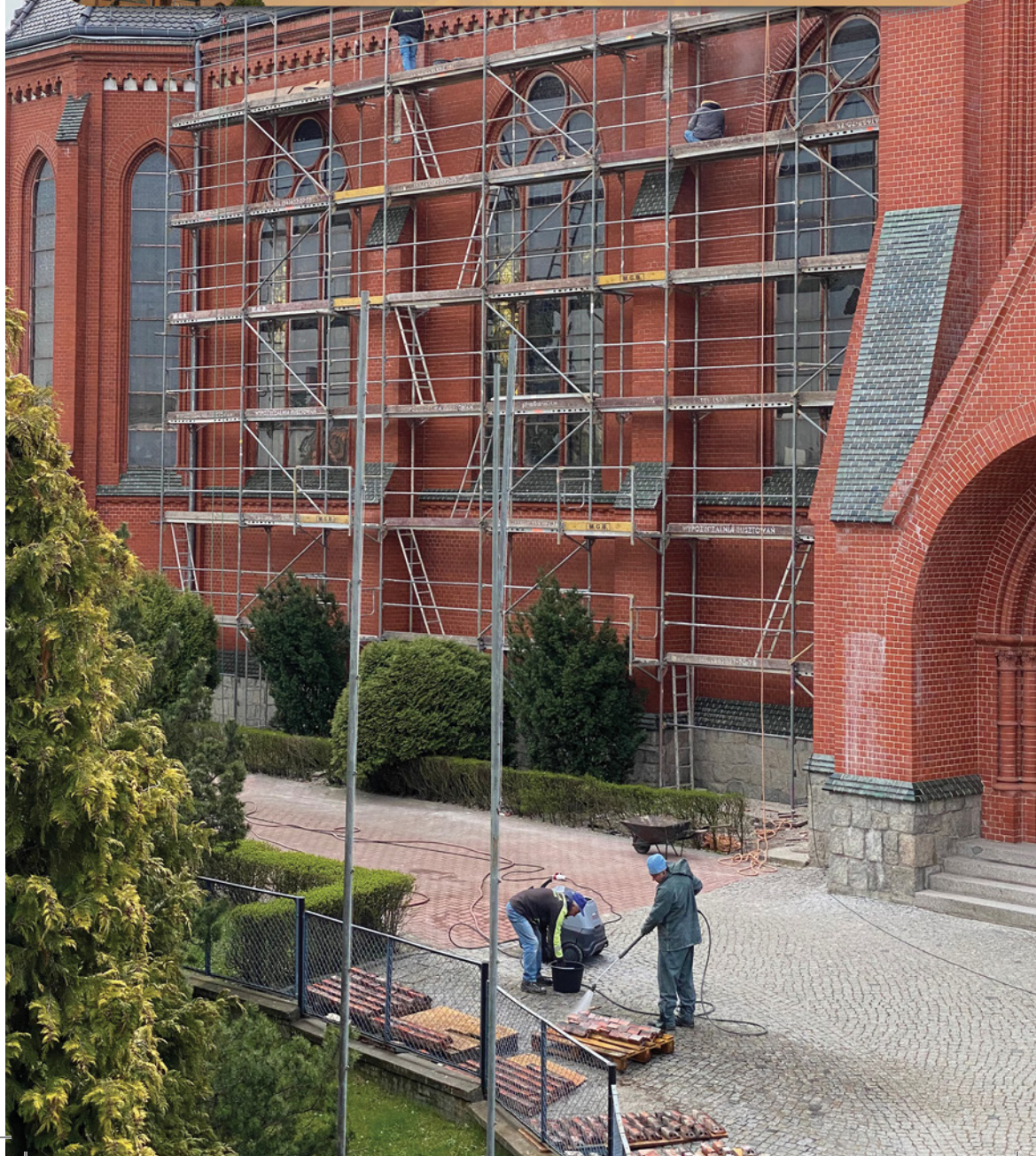


Wspólnota

widzialny symptom dobra

Nr 20/365 • 30.05.2021 • gazetka parafialna • parafia Wniebowzięcia N.M.P. w Żarach





Siła Modlitwy

W kwietniowe sobotnie przedpołudnie zadzwonił telefon. Zdziwiłam się, ponieważ nie spodziewałam się rozmówcy telefonu. Po drugiej stronie usłyszałam drżący kobiecy głos: „Pani Aniu proszę o modlitwę w intencji mojego szwagra, niespodziewanie w poważnym stanie trafił do szpitala, stan nie wyklucza zagrożenia życia”. I nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że z tą osobą łączą mnie zawodowe kontakty. Bardzo się lubimy, ale nie przypuszczałabym, że kiedykolwiek usłyszę z Jej ust taką prośbę. Uznałam, że sprawa jest poważna i pilna, rozesłałam prośbę do znajomych, na których mogę liczyć - nie zawiedli, za co z całego serca dziękuję. W poniedziałek otrzymałam informację: „Pani Aniu jest lepiej. Nie ma bezpośredniego zagrożenia życia”. Dzięki Ci Boże - westchnęłam i odetchnęłam. Pomyślałam o sile wspólnej modlitwy. Doszło do mnie, że w życiowych, kryzysowych chwilach możemy na siebie liczyć. Byłam szczęśliwa, że w trudnym momencie życia znajoma wybrała mój numer telefonu. Szukała pomocy i wierzyła w siłę modlitwy. Nie wykorzystuję często możliwości, by prosić znajomych o modlitwę w danej intencji. Proszę, gdy naprawdę potrzeba. Może to błąd? Być może powinni-

śmy częściej się wspierać i wspólnie modlić? Jednego jestem pewna, modlitwa ma moc, której i ja niejednokrotnie doświadczyłam. Wspierajmy się dobrym słowem, dzielimy intencjami, które leżą nam na sercu i zanośmy w większym gronie prośby do Boga. Drodzy Czytelnicy, serdecznie proszę o modlitwę w intencji wyżej wymienionej znajomej i jej rodziny, by podołali obowiązkowi, a szczególnie w intencji chorego, by powrócił do całkowitego zdrowia. Wszystkim życzę wiary, co góry przenosi, niech będzie mocna i stawia na nogi bardziej niż najmocniejsza kawa. „A widząc drzewo figowe przy drodze, podszedł ku niemu, lecz nic na nim nie znalazł oprócz liści. I rzekł do niego: Niechże już nigdy nie rodzi się z ciebie owoc! I drzewo figowe natychmiast uschło. A uczniowie, widząc to, pytali ze zdumieniem: Jak mogło drzewo figowe tak od razu uschnąć? Jezus im odpowiedział: Zaprawdę, powiadam wam: jeśli będziecie mieć wiarę, a nie zwątpicie, to nie tylko z figowym drzewem to uczynicie, ale nawet jeśli powiecie tej górze: <<Podnieś się i rzuć się w morze!>>, stanie się. I otrzymacie wszystko, o co na modlitwie z wiarą prosić będziecie”. (Mt 21,19-22)

Anna Grin



Wspólnota Mężczyzn św. Józefa w Edynburgu

☞ We Wspólnocie różniej

W Roku św. Józefa powstaje w naszym mieście grupa Mężczyzn św. Józefa. Jaką ma idee, co łączy współczesnych mężczyzn ze Świętym i do czego zmierzają? O tym i innych aspektach męskości z Dariuszem Ciesielskim rozmawia Anna Grin

Anna Grin: Od jakiegoś czasu słyszymy w trakcie ogłoszeń duszpasterskich zaproszenie na spotkanie grupy Mężczyzn św. Józefa do parafii św. Józefa Oblubieńca w Żarach. Jesteś pomysłodawcą tych spotkań. Skąd się wzięła idea?

Dariusz Ciesielski: Przez 16 lat mieszkalem w Szkocji i tam odnalazłem „żywego” Boga. Musiałbym opowiedzieć swoje świadectwo, ale postaram się streścić. Po nawróceniu Pan Bóg zajął pierwsze miejsce w moim życiu, nie chciałem rozmawiać na inne tematy, dlatego też moi znajomi stracili ze mną wspólny język. Wtedy też odczuwałem wielki głód rozmawiania z innymi ludźmi o Bogu. Zacząłem szukać w Edynburgu wspólnot

religijnych, gdzie mógłbym się otworzyć i znaleźć kogoś z kim mógłbym porozmawiać o Jezusie Chrystusie. Trafiłem na spotkanie grupy wspólnoty Miłosierdzia Bożego. Później okazało się, że mąż jednej z uczestniczek grupy, jest liderem grupy Mężczyzn św. Józefa w Edynburgu. I przez ostatnie siedem lat formowałem się w tej grupie i odnajdywałem Boga. Gdy postanowiłem z rodziną wrócić do Polski, musiałem się rozstać z grupą i zdecydowałem się znaleźć inną wspólnotę w Polsce. Mimo tego w dalszym ciągu utrzymuje dobry kontakt z chłopakami z Edynburga. Ale jak mawiał jeden z gości naszej grupy Darek Malejonek „przypadek to pseudonim artystyczny Duchy Świętego” i tak też było tym razem. W pracy poznałem Mirka Firaka, z którym po rozmowie okazało się, że przed pandemią panowie z Parafii św. Józefa próbowali stworzyć grupę, niestety z powodu pandemii spotkania zostały zawieszane. Wtedy postanowiliśmy z Mirkiem porozmawiać z księdzem Proboszczem parafii i stworzyć grupę Mężczyzn św. Józefa.



Wspólnota Mężczyzn św. Józefa w Edynburgu

Wspólnota Mężczyzn
św. Józefa w Żarach

A.G.: Jak wyglądają spotkania?
Jakie są założenia grupy?

Dariusz Ciesielski: Spotkania zaczynają się Eucharystią o godzinie 18:00 w Parafii św. Józefa w Żarach. Po Eucharystii spotykamy się w salce przy parafii. Staramy się, by nie zabrakło poczęstunku, spotkania są przy kawie, herbacie, ciastku. Na początku modlimy się, następnie rozważamy Drogo-wskazy z książki Donalda Turbitta założyciela Grupy MSJ na świecie. Rozważania pomagają nam stać się lepszymi mężczyznami, ojcami, facetami. Inten-cją grupy jest oczywiście wspieranie się nawzajem, rozmawianiem o problemach dotychczasowego życia, aby wzrastać w męskości. Ogólnymi założeniami grupy jest pokazanie prawdziwego wizerunku mężczyzny w Kościele. Chcielibyśmy zachęcić do podążania za Jezusem jak najczęściej mężczyzn tych niezdecydowanych i tych, którzy jeszcze Go nie znają. Następnym założeniem jest dawanie przykładu życia Ewangelią nie tylko w niedzielę w Kościele, ale także w życiu codziennym przez różne inicjatywy takie jak sport, rekolekcje, spotkania.

A.G.: To nie jest łatwy czas. Ludzie oddalają się od Boga i Jego przykazań. Czasem żyją

tak, jakby Boga nie było. W jaki sposób być dziś wiernym i oddanym mężczyzną, ojcem, współpracownikiem? Co może pomóc mężczyźnie w wierności powołaniu? W wierności zasadom, żonom, wykonywanym obowiązkom?

Dariusz Ciesielski: Tak to prawda, w dzisiejszych czasach jest nam o wiele trudniej podążać za Chrystusem. Niestety często spotykam się z takimi stwierdzeniami, że życie wg Ewan-gelii to „średniowiecze, zaściankowość.” Media atakują ideologiami gender i zakrzywiają obraz prawdziwego mężczyzny, męża, ojca, chrześcijanina. Myślę, że najlepszą metodą, aby nie pogubić się jest naśladowanie prawdziwego mężczyzny jakim jest Jezus Chrystus i jego naśladowcy, do czego również staramy się wzrastać na spotkaniach naszej grupy MSJ za pośrednictwem św. Józefa.

A.G.: Proszę o osobistą refleksję. Kim jest św. Józef w Twoim życiu?

Dariusz Ciesielski: Kiedy pierwszy raz dołączyłem do grupy św. Józefa nie wiedziałem o nim zbyt wiele. W Piśmie św. nie ma dużo na

Jego temat. Z czasem stał się dla mnie niełatwym wzorem do naśladowania. Kiedy wróciłem do Polski, niestety miałem poczucie, że ta relacja osłabnie, ale św. Józef pokazał mi, że tak łatwo ze mnie nie zrezygnuje, co było dla mnie wymownym znakiem, że mam dalej podążać za Jezusem z jego ziemskim ojcem. Myślę że nie bez powodu przez te 7 lat należałem do grupy w Edynburgu, bo teraz mogę się podzielić doświadczeniem z chłopakami w Żarach

A.G.: Święty Józef to dobry patron. Prawdziwy wzór wierności Bogu. Czego uczy św. Józef, jakim wzorem może być dla współczesnego mężczyzny?

Dariusz Ciesielski: Św. Józef jest Patronem, który łączy w sobie wszystkie cechy prawdziwego mężczyzny takie jak odwaga, zaufanie Bogu, oddanie rodzinie. Czasami zastanawiam się jak wielką wiarę i ufność Bogu posiadał św. Józef. Wyobraźmy sobie jak większość z nas zachowałaby się w Jego sytuacji? Gdyby nasza żona przyszła do nas po długiej rozłące i powiedziała, że jest przy nadziei i że ojcem dziecka jest sam Pan Bóg? Św. Józef musiał mieć wielką wiarę i odwagę aby przyjąć Maryję pod swój dach. Dlatego powinien być On wzorem do naśladowania. Niestety w dzisiejszych czasach przysięga małżeńska traci na wartości, mam wrażenie że ludzie przysięgają tylko na dobre bo na złe to już nie koniecznie. Uważam, że w obecnym czasie mamy kryzys męskości z czym staramy się walczyć.

A.G.: Proszę, skorzystaj z możliwości i zachęć mężczyzn do dołączenia do grupy Mężczyzn św. Józefa.

Dariusz Ciesielski: Zastanawiam się jak mógłbym zachęcić Panów do dołączenia do naszej grupy i myślę, że każdy powinien zadać sobie pytanie: w jakim kierunku chcę podążać? Za Chrystusem? Czy za tym co proponuje świat? Jeżeli



Wspólnota Mężczyzn św. Józefa w Żarach



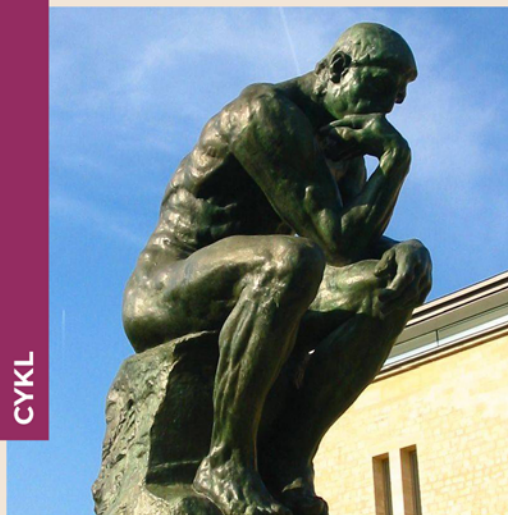
Wspólnota Mężczyzn św. Józefa w Żarach



Wspólnota Mężczyzn św. Józefa w Żarach

za Chrystusem to zapraszam na nasze spotkania. Podążajmy razem za naszym Bogiem, zawsze jest łatwiej mając wsparcie. Droga ta jest trudna i wyboista, ale nagroda warta podjętego trudu.

A.G.: Darku, dziękuję za rozmowę. Mam nadzieję, że spotkamy się jeszcze na łamach naszej gazetki i podzielisz się z czytelnikami swoim nawróceniem. Może Twoje świadectwo stanie się dla kogoś inspiracją.



☞ Zwyczaje Bożego Ciała

Dlaczego Boże Ciało zawsze wypada w czwartek? Dlaczego wędrujemy do 4 ołtarzy? Skąd tradycja zabierania gałązek z brzoźek zdobiących ołtarze do domów?

ks. Piotr Napieralski:

Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa nie ma jednej wyznaczonej daty, która byłaby na stałe wpisana do kalendarza. Boże Ciało jest co roku świętem ruchomym, którego data uzależniona jest od świąt Wielkiej Nocy. Zawsze przypada 60 dni po Świątach Wielkanocnych i 10 dni po Zielonych Świątkach. Uroczystości Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa możemy się zatem spodziewać między 21 maja a 24 czerwca. Oznacza to również, że będzie to zawsze czwartek. Jednak czwartek nie jest dniem przypadkowym, bowiem wg Kościoła to właśnie w ten dzień odbyła się Ostatnia Wieczerza, podczas której Jezus Chrystus ustanowił sakrament Eucharystii. W Polsce to święto obchodzone jest od XIV wieku, a inicjatorem jego obchodów w

naszym kraju był krakowski biskup Nankier. W Europie od XIII wieku, a w Polsce od XV wieku. Wtedy pojawiły się uroczyste obchody z procesjami do czterech ołtarzy udekorowanych zielonymi gałązkami i kwiatami. Od XV do XVII wieku najpopularniejsze procesje odbywały się w Krakowie. Brali w nich udział nie tylko biskupi, ale również królowie. W tym czasie obok uroczystości religijnych pojawiły się przedstawienia opowiadające o życiu Chrystusa i świętych. Kiedy zaczęły one mieć charakter niekoniecznie religijny, około XVIII wieku władze kościelne zakazały ich organizowania. Procesja do czterech ołtarzy jest odwołaniem do czterech ewangelii, które są przy nich czytane.

Jest również zwyczaj łamania gałązek brzozy, którymi przystrojone są ołtarze. Wierzono, że te gałązki mają właściwości ochronne. Zatykano je w domach za świętymi obrazami lub za framugami drzwi. Kiedyś miały chronić ludzi przed piorunami. To poszukiwanie wsparcia u Boga, natomiast przy gałązkach brzozowych splatają się wątki religijne z pogańskimi. Wiara w Opatrzność Bożą miesza się z przedchrześcijańskimi wierzeniami w dobroczynne działanie wiecznie zielonych gałęzi. Swoją moc mają zawdzięczać temu, że były w pobliżu ołtarzy. W oktawie Bożego Ciała święciło się także wianki z ziół. Przechowywano je później przez cały rok i wierzono, że mają dużą moc. Robiono z nich napary na przeróżne dolegliwości. Zioła wkładano konającym pod poduszkę, aby im ulżyć i dopomóc duszy w szybszym przejściu w zaświaty. Tu również religia łączyła się z elementami magicznymi. Brzozowe gałązki na wsiach miały również znaczenie magii vegetatywnej. Zatykano je w narożnikach pól, układano w stajniach i oborach. W niektórych regionach, na polach dworskich, zakopywano kartki z fragmentami czterech ewangelii czytanych podczas procesji Bożego Ciała. Wierzono, że Słowo Boże będzie strzegło upraw i spowoduje urodzaj.



☞ Pola Nadziei. Tu rozkwita dobro

Pola Nadziei to program, który ma na celu promowanie niesienia bezinteresownej pomocy podopiecznym hospicjum oraz rozwój wolontariatu. W ramach działań projektowych organizowane są zbiórki pieniężne, a zgromadzone środki przekazywane są na opiekę paliatywną. Pola Nadziei są elementem międzynarodowego programu powołanego do życia przez Fundację Marie Curie Cancer Care z Edynburga w Wielkiej Brytanii. Są to działania podejmowane wyłącznie przez hospicja na terenie całej Europy. Przyjaciele żarskiego Hospicjum św. Brata Alberta - firmy, szkoły i przedszkola organizują się i jesienią wspólnie

sprzedają i sadzą cebulki żonkili. Kwiat ten jest bowiem symbolem zwycięstwa życia nad śmiercią. Kiedy wiosną kwiaty zakwitną, tworzą całe pola nadziei, a następnie ścięte, rozdawane są przed kościołami naszego miasta. Dzięki tym kwiatom możemy nieść nadzieję. Zebrane w ten sposób środki pozwalają na zaspokajanie najważniejszych potrzeb podopiecznych hospicjum. Wolontariusze, którzy 25 kwietnia rozdawali kwiaty przy naszym kościele zebrali 1.437,62 zł. Dziękujemy za zaangażowanie.

ks. Piotr Napieralski



*"Jest wiele ważnych rzeczy na świecie,
a nawet w całej kosmologii:
słońce, miłość, ropa naftowa, dzieci,
a znam człowieka, dla którego ważne było
stado afrykańskich słoni.*

*Ale też rzeczy ważne wcale nie muszą być wielkie:
ot, spojrzenie, dobre słowo,
nawet krótkie, najmniejsze -
to też są rzeczy ważne.
a czasami najważniejsze".
Grzegorz Tomczak*

***Kochane Mamy, drodzy Ojcowie, Dzieciaki
z okazji Dnia Matki, Dnia Ojca i Dnia Dziecka***

*życzymy Wam,
aby najprostsze rzeczy,
najmniejsze czyny,
drobne gesty,
proza życia codziennego,
były najważniejsze,
a u kresu ułożyły się
w piękną mozaikę,
która wzbudzi uśmiech i refleksję, że wszystko było warto.*



✪ Ministranckie rozgrywki

W sobotę 8 maja odbył się towarzyski turniej piłki nożnej lektorów i ministrantów z kilku parafii naszego dekanatu. Służba liturgiczna z naszej parafii wraz z Ks. Tomaszem Szczepanikiem wzięła udział w między parafialnych zmaganiach. Spotkanie rozpoczęliśmy Mszą Świętą o godz. 9:00 w Parafii NSPJ w Żarach. Po Eucharystii uczestniczyliśmy w nabożeństwie majowym. Rozgrywki odbyły się na boisku w Grabiku. Pierwszą drużyną, z którą rywalizowaliśmy była parafia NSPJ. To spotkanie wygraliśmy 6:2. Z kolejną drużyną nie było już

tak łatwo, chłopcy z parafii Miłosierdzia Bożego wygrali z nami 4:0. Trzecią i ostatnią drużyną była Parafia Świętego Józefa. W tym meczu udało nam się nie wpuścić żadnej bramki i ostatecznie, zwycięskie starcie zakończyliśmy z wynikiem 8:0. Dzięki zgraniu i zaangażowaniu naszej drużyny udało nam się zająć 2 miejsce w turnieju. Po wszystkich rozegranych meczach na ministrantów i lektorów czekał słodki poczęstunek i oficjalne zakończenie turnieju.

Rafał Werstler



Godne do końca

„Zachować godność człowieka to pozostać wewnątrz wolnym, nawet przy zewnętrznym zniewoleniu”. ks. Jerzy Popiełuszko.

Podczas Nocy Fatimskiej - 13 maja, w naszej parafii ks. proboszcz Paweł Konieczny poświęcił wizerunek siostry Marii Edelburgis, która zginęła w obronie czystości i kobiecej godności. W uroczystym poświęceniu wizerunku Siostry M. Edelburgis uczestniczyła najbliższa rodzina z Bohun w Niemczech - pani Urszula i Hubert z rodziną ze Śląska Opolskiego. Siostra M. Edelburgis jest wzorem życia i śmierci pełnej godności. Dziś, coraz więcej uwagi zwraca się na prawa kobiety i jej godność, ale często

te prawa są pojmowane błędnie. W książce pt.: „Wierne Miłości do końca” czytamy: „Nasze kandydatki na ołtarze, tj: s.M Paschalis Jahn, s. M. Edelburgis Kubitzkis. M. Melusja Rybka, s.M. Felicitas s.M.Ellmerer, s. M. Acutina Goldberg,s.M. Sapientia Heymann, s.M. Adelheidis Töpfer, s. M. Adela Schramm, s.M. Sabina Thienel i s M. Rosaria Schilling są znakiem sprzeciwu wobec cywilizacji braku miłości. Siostry Męczenniczki są jak biblijne „niewiasty męzne” mocno zakorzenione w Bogu, wypełniając tym samym chrześcijańską rolę kobiety w świecie. Kościołowi niosą nadzieję na zwycięstwo dobra i miłości spełnionej dla Królestwa Bożego”.

Trudne do wyobrażenia jest to, czego doświadczyły nasze Siostry. Z zapartym tchem czytam co napisał ksiądz Maksymilian Schubert w „Zapisie z dziennika z 1992r.”:

(17 lutego 1945) „Można było oszaleć: pod różnymi pretekstami przez całą noc przybywały grupy żołnierzy, plądrowali i gwałcili. Nasz dom był pełen ludzi. Szczególnie kobiety z dziećmi i bez znajdowały u nas schronienie myśląc, że tutaj na plebanii będą bezpieczne.”

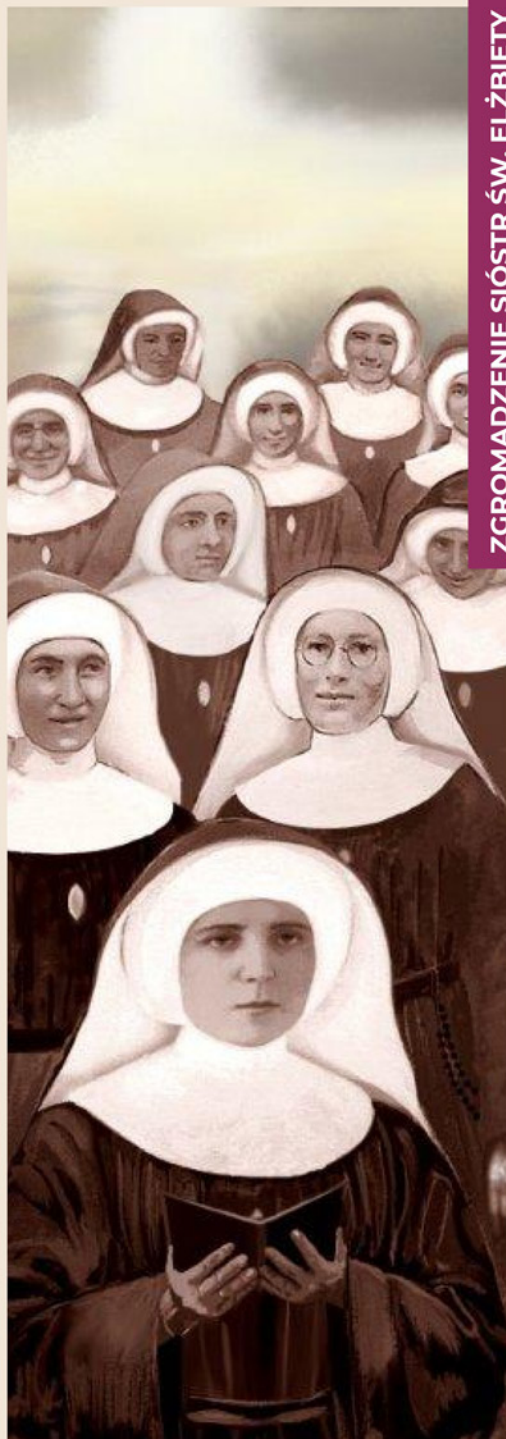
(19 luty 1945). „Artyleria polowa, która zakwaterowana była w fabryce Thiele szykowała się do wymarszu. Pożegnanie miało być dla nas straszne. Z okien plebanii obserwowaliśmy przygotowania. Około południa w stronę plebanii podszedł komendant oddziału pod silnym wpływem alkoholu. Drzwi wyważono. Z grupą spotkałem się na parterze, odepchnęli mnie na bok i ruszyli do góry. Ich „świętowanie” miało tam osiągnąć punkt kulminacyjny. We wprost zwierzęcy sposób obchodzono się z kobietami. Strzały na oślep miały nas jeszcze bardziej zastraszyć. Napadnięte zostały nasze siostry. Dzielnie się broniły, szczególnie Siostra Edelburgis, którą oficer uderzył kolbą pistoletu w głowę. Pełen wściekłości i pijany obrócił pistolet i kilka razy strzelił siostrze w głowę i klatkę piersiową.

Siostry, które się schowały zostały przy tym ranne. Z trudem udało mi się w tym całym zamieszaniu wejść do pokoju. Uciekające kobiety i dzieci zablokowały klatkę schodową. Za nimi żołnierze rosyjscy. W końcu dotarłem do pokoju. Siostra Edelburgis leżała na podłodze, pod głową miała poduszkę. Jeszcze oddychała. Udzieliłem jej ostatniego namaszczenia. Chwilę potem odeszła. Zostawiliśmy ją na miejscu i zaprowadziliśmy do niej każdą nową grupkę żołnierzy. Nie mówiąc ani słowa wycofywali się. Od tego dnia mieliśmy spokój.”

Jak nazwać spokojem życie po takim doświadczeniu? Z pewnością tylko oparcie w Bogu dało ukojenie. Siostra M. Edelburgis zginęła w obronie czystości i kobiecej godności. Jest wzorem spełnionego życia i śmierci z zachowaniem honoru. Mieszkańcy Żar, przede wszystkim wierni parafii pw. Wniebowzięcia NMP wiedzą kim jest nasza siostra M. Edelburgis. Wierna Bogu, ślubom, które złożyła, zachowała czystość i godność po śmierć męczeńską. Zgromadzenie Sióstr św. Elżbiety przygotowuje się i oczekuje na radosny dzień wyniesienia dziesięciu Sióstr Elżbietanek - Męczenniczek do chwały ołtarzy.

W naszej parafii przy bocznym ołtarzu Matki Bożej Bolesnej jest wystawiony wizerunek s. M. Edelburgis, przy którym znajdują się karteczki. Zachęcam wszystkich do powierzania intencji przez wstawiennictwo s. M. Edelburgis, które w codziennych modlitwach we wspólnocie sióstr są zanoszone przed oblicze Najwyższego. Uprzejmie proszę, jeśli intencja, którą powierzyliście, spełniła się, by w ramach dziękczynienia napisać podziękowanie dobremu Bogu, że przez wstawiennictwo s. M. Edelburgis spełnił prośbę i wrzucić ją do składanych prośb.

s. M. Emilia





☪ Czuwajcie i módlcie się

Maj początkuje Fatimskie Czuwania w naszej parafii. Każdego 13 dnia miesiąca - do października włącznie, będziemy spotykać się, by Matce Bożej powierzać troski, dziękować za otrzymane dobro i prosić o wszystko, czego potrzebujemy. Jedną z Modlitw Fatimskich jest modlitwa Anioła: "O mój Boże, wierzę w Ciebie, uwielbiam Ciebie, ufam Tobie, kocham Cię. Proszę Cię, byś wybaczył tym, którzy nie wierzą, którzy Cię nie uwielbiają, którzy Cię nie kochają, którzy Ci nie ufają. Trójco Przenajświętsza, Ojcze, Synu, Duchu Świątym, uwielbiam Cię ze czią najgłębszą. Ofiaruję Ci przenajdroższe Ciało, Krew, Duszę i Bóstwo Pana naszego Jezusa Chrystusa, obecnego na wszystkich ołtarzach świata, na przebłaganie za zniewagi, świętokradztwa i zaniedbania, które Go obrażają. Przez niezmiernie zasługi Jego Najświętszego Serca i Niepokalanego Serca Maryi proszę Was o nawrócenie biednych grzeszników". Niech Chrystus przyjmie uwielbienie i zapewnienie o miłości, a wsłuchując się w nasze modlitwy, dzięki wstawiennictwu swojej Matki, nawraca tych, którzy się pogubili, którzy szukają właściwej drogi. Zapraszamy do wspólnej modlitwy.

Anna Grin





NOC FATIMSKA



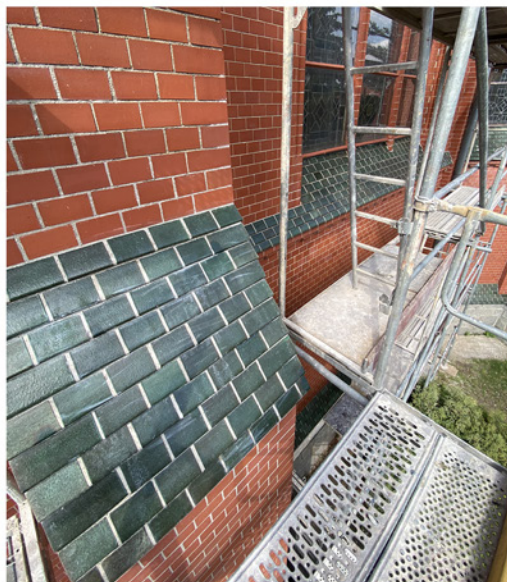




Remont kościoła trwa...

Wieża i fronton naszego kościoła odzyskały swój pierwotny blask. Choć ogromnisz zniszczeń po wejściu na rusztowanie zaskoczył panią konserwator, pracowników firmy konserwatorskiej i mnie, to ten zakres prac restauratorsko-konserwacyjnych mamy za sobą, ale pozostały długi finansowe wobec wykonawców, czyli Fundacji Ochrony i Renowacji Zabytków

„Novum Qualis” z Torunia. Jest to kwota przeszło 360 tysięcy zł, którą powoli spłacamy. W tym miejscu wielki szacunek i podziękowanie wspomnianej firmie, a zwłaszcza prezesowi p. Jackowi Hauserowi za wyrozumiałość i cierpliwość dla naszej parafii. Dzięki jego decyzji prace trwają dalej, by nie przeminęły terminy ważności wydanych pozwoleń. Ściana po-





łudniowa, czyli od strony ul. Kalinowskiego, została już także zrobiona. Obecnie są wykonywane prace przy ścianie północnej, czyli od strony ul. 11 Listopada. Dzięki Waszym, Drodzy Parafianie, ofiarom oraz wsparciu różnych firm powoli spłacamy długi. Oczekujemy decyzji z ministerstwa na dofinansowanie

dalszych prac. Pełen ufności, wierzę i jestem przekonany, że wspólnie podołamy temu zadaniu, które po 100 latach od powstania świątyni stało przed nami, po to by następne pokolenia mogły korzystać z kościoła na chwałę Boga i Maryi Wniebowziętej.

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



Witraże (cz. 4)

W ostatnich artykułach omówiliśmy trzy witraże, które zajmują centralne miejsce w oknach prezbiterium. W prezbiterium po prawej i lewej stronie jest jeszcze sześć okien, w których umieszczono witraże, jakże bogate we wzory geometryczne z zachowaniem symetrii. Symetria polega na tym, że naprzeciw

sobie umieszczono takie same witraże, czyli patrząc od strony kościoła mamy trzy pary takich samych witraży. Łatwo zauważyć, że okna witrażowe w całym kościele składają się z kilku części. Wszystkie są zwieńczone okrągłymi witrażami figuralnymi. Z poprzednich artykułów wiemy, że nad centralnym witra-



CYKL



żem ze sceną ukrzyżowania przedstawiony jest Bóg Ojciec i Duch Święty. Symetrycznie, dwa okrągłe witraże po prawej i dwa po lewej stronie od centralnego witraża, przed-

stawiają natchnionych autorów Ewangelii. Choć nie ma podpisów, to jednak po bliższym przyjrzeniu się tym wizerunkom, możemy dostrzec wręcz ukryte symbole, które



są określeniem ich tożsamości. Po prawej od centralnego witraża przedstawiony jest św. Łukasz (wół), a dalej św. Jan (orzeł). Po lewej od centralnego witraża jest św. Marek

(lew) i św. Mateusz (człowiek). Dalsze okrągłe witraże zarówno po jednej, jak i drugiej stronie całego kościoła ilustrują wezwania z Litanii Loretańskiej. W prezbiterium po pra-



CYKL



wej stronie mamy: Stolicę mądrości (Sedes sapientiae) i Domie złoty (Domus aurea), a po lewej: Królowo bez zmyy pierwodnej

poczęta (Regina sine labe originali concepta) i Arko przymierza (Foederis arca).

ks. Paweł Konieczny - proboszcz



☞ NA ZDROWIE

„Gdy widzę słodycze to kwiczę” - śpiewa Golec Orkiestra, „Słodkiego, miłego życia” - wyśpiewuje zespół Kombi. Prawdopodobnie większość z nas ma tak, jak w piosenkach. Kochamy słodkie życie. Stosujemy za dużo cukru w jadłospisie. Wszegobecny cukier towarzyszy w menu. Co zrobić, gdy chęć na słodkie jest silniejsza niż silna wola? Zmierzmy się z tematem.

Anna Grin: Justynko, z perspektywy Twojej dietetycznej pracy, spotkań z ludźmi, ustalania diet, rozmów z pacjentami uważasz, że stosujemy za dużo cukru? Spożywamy za wiele słodyczy?

Justyna Berestecka: Brak świadomego wyboru produktów spożywczych powoduje, że ludzie spożywają dużo cukru ukrytego w produktach niebędących słodyczami. Na przykład w keczupie, w wędlinach, serach, maślankach bo po prostu producenci dodają go, jako substancje

wpływającą na smak. Natomiast obserwuję, że coraz więcej osób jest świadomych tego, w jaki sposób cukier w codziennym menu oddziałuje na nasz organizm i wtedy wybór jest już bardziej świadomy. Z samymi słodyczami natomiast jest już różnie, na pewno są to produkty, z których wielu osobom jest ciężko zrezygnować. A jak już zrezygnują na jakiś czas to potem znów do nich wracają. Myślę że mogłabym się pokusić o stwierdzenie, że wiele osób jest uzależnionych od słodyczy. Generalnie w zgodzie z zasadami zdrowego żywienia słodycze są produktami zbędnymi w naszym jadłospisie. Wnoszą one jedynie walory smakowe, wpływając tym samym na poprawę samopoczucia.

A.G.: W jaki sposób cukier szkodzi? Jakie są konsekwencje objadania się słodkim?

Justyna Berestecka: Temat jest naprawdę obszerny, więc będzie to krótkie streszczenie. Każdy posiłek który spożywamy powoduje, że trzustka wydziela hormon insulinę, kiedy spożywamy słodkie potrawy często i w dużych ilościach to wyrzut insuliny jest dużo większy, a to daje swoje konsekwencje. Wywołuje kaskadę reakcji prowadzących do zaburzeń metabolicznych które są podłożem do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Cukier przyspiesza procesy starzenia i zmniejsza zdolności regeneracyjne organizmu. Przyspiesza rozrost komórek nowotworowych. Osłabia odporność. Nadmiar cukru szkodzi również jelitom. Przyczynia się do rozwoju zakażeń grzybiczych w organizmie.

A.G.: Rzadko przechodzimy obojętnie w sklepie obok półki ze słodyczami. Zawsze coś słodkiego „się do nas uśmiechnie”, a potem to już kwestia chwili jak znajdzie się w koszyku. W jaki sposób pohamować zakupy i spożywanie słodyczy? Czy istnieje sposób na pozbycie się łaknienia na słodkie?

Justyna Berestecka: To faktycznie może sprawić wiele trudności. Zależy to również od tego na ile sprawia nam przyjemność jedzenie słodyczy. Są

osoby, które uwielbiają słodczy, bo czują się po nich po prostu świetnie. W tej sytuacji zaleca się, żeby szukać zamienników słodczy bez cukru, o krótkim składzie. Można również przygotowywać zdrowe desery z dodatkiem erytrolu zamiast cukru, które odpowiednio przygotowane mogą nam zastąpić tradycyjne słodkości. Natomiast jeżeli przyczyna leży też po części w zaburzeniach metabolicznych, to w tej sytuacji powinna pomóc dieta o niskim indeksie glikemicznym i spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasowych.

A.G.: W sklepach dostępne są batony fit, ciastka bez cukru, dietetyczne czekolady. Czy to prawda, że to są „zdrowe” słodczy? Na co zwracać uwagę przy kupowaniu słodkości?

Justyna Berestecka: Przede wszystkim na składniki jakie zawiera produkt i to, czy lista jest 20-25 składnikowa czy kilku składnikowa. Oczywiście w miarę możliwości polecam tą najkrótszą. Warto zwrócić uwagę na to, co jest substancją słodzącą w danym produkcie. Najbardziej polecaną jest erytrol lub ksylitol. Mannitol może dawać podobne wzrost poziomu cukru jak zwykły cukier. Osoby z wrażliwym układem pokarmowym mogą źle zareagować na mannitol i sorbitol, który też jest często dodawany jako substancja słodząca do takich produktów.

A.G.: Zachęca się do spożywania owoców, a przecież one też zawierają cukier. Jak to jest z owocami?

Justyna Berestecka: Owoce są zalecane ponieważ zawierają witaminy, minerały i inne substancje odżywcze i wzmacniające. Natomiast zawierają również fruktozę, która w naszych jelitach i wątrobie jest przetwarzana do glukozy, stąd zalecenia, aby spożywać owoce w umiarkowanych ilościach.

A.G.: Co optymalnie, najzdrowiej podawać



CYKL

dzieciom, gdy mają wilczy apetyt na „coś słodkiego”?

Justyna Berestecka: Wilczy apetyt na słodczy u dzieci może być objawem obecności pasożytów lub rozrostu candidy w jelitach, jeżeli do tego dochodzą inne objawy na przykład nerwowość, rozdrażnienie, trudności z zasypianiem, tiki nerwowe, problemy z wypróżnianiem, bóle brzucha, wysypki to należałoby rozważyć temat konsultacji i badań kontrolnych w kierunku pasożytów czy candidy. Dzieciom warto podawać słodkości przygotowane w domu, które będą oprócz smaku wnosily jednocześnie wartość odżywczą, m.in białko lub błonnik. Może to być budyń z kaszy jaglanej na mleku z kakao i bananem lub ciasteczka z miodem zamiast cukru, pancakes z mussem z owoców z dodatkiem kakao, soki owocowe naturalne, bez dodatku cukru. Może być czekolada przygotowana w domu, Internet zawiera mnóstwo, ciekawych przepisów.

A.G.: Zatrzymajmy się na chwilę przy czekoladzie. W ofercie mamy mleczne, białe, różowe, gorzkie z różną zawartością kakao,



Batony amarantusowe

a'la nutella

■ Składniki:

300 g - Daktyle drylowane Bakalland
 45 g - Kakao 16%, proszek
 15 ml - Olej kokosowy
 100 g - Orzechy laskowe
 150 g - Ekspandowane ziarno amarantusa lub
 płatki owsiane

■ Sposób przygotowania

Wrzucić do Bendera daktyle, orzechy laskowe, ziarno kakaowca, amarantusa i olej kokosowy i zmiksować tak, aby zostały delikatne grudki. Jeśli masa będzie za gęsta dolać odrobinę wody. Przygotowaną masę uformuj w podłużne batony i wstaw do lodówki na 1 godz.

Ciasteczka kokosanki

■ Składniki:

50 g - Jaja kurze całe
 70 g - Wiórki kokosowe
 120 g - Banan
 24 g - Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella
 10 ml - Olej rzepakowy
 2 g - Cynamon, mielony

■ Sposób przygotowania

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Do miski wbić jajko, włożyć obranego banana i dolać olej. Całość dokładnie zblendować aż powstanie jednolita masa. Dorzucić wiórki kokosowe i cynamon. Mieszać całość i dosypywać po jednej łyżce mąki. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki nakładać porcję masy i formować płaskie ciasteczka. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok 8-10 minut w opcji z termoobiegiem. Po 5 minutach sprawdzić stan wypieczenia ciastek.

z przeróżnymi dodatkami. Jakiej czekolady powinniśmy unikać, a na jaką możemy sobie pozwolić i dlaczego? Czym kierować się przy wyborze słodkiej tabliczki?

Justyna Berestecka: Najlepsze czekolady to te, które zawierają w składzie około 80-90 procent kakao. Ich skład jest często krótki, zawiera miazgę kakaową, cukier, lecytynę i tyle. Takie czekolady, których radziłabym unikać to te, które zawierają konserwanty.

A.G.: Czy mogłabyś podzielić się z naszymi Czytelnikami przepisami na zdrowe słodycze, które możemy przyrządzić w domu i z pożytkiem dla naszego organizmu zjadać ze smakiem?

Justyna Berestecka: Proszę :)

Redakcja: ks. proboszcz Paweł Konieczny, Anna Grin
 Skład graficzny: Agencja Reklamowa Przegłos 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.

