

Widzialny Symptom Dobra

WSPÓLNOTA

Gazetka Parafialna

Parafii Wniebowzięcia NMP w Żarach

Nr 10(318)

04.10.2015 roku



Rejonowe Dni Młodych



10 października w naszej parafii odbędą się Rejonowe Dni Młodych promujące Światowe Dni Młodzieży w Krakowie. W spotkaniu weźmie udział młodzież z dekanatów: Żary, Żagań, Lubsko, Szprotawa, Łęknica.

Plan spotkania:

godz. 17.30 - otwarcie recepcji

godz. 18.00 - Eucharystia pod przewodnictwem Biskupa Tadeusza Lityńskiego

godz. 19.30 - koncert „Błogosławieni Czystego Serca” i prezentacja Światowych Dni Młodzieży w Krakowie

Dzień później, w niedzielę 11 października o godz. 15.00 odbędzie się spotkanie dla wolontariuszy, którzy chcą posługiwać na Światowych Dniach Młodzieży w naszej diecezji i centralnych uroczystościach w Krakowie.

- **Księżę Adamie**, Przywołując myśl gen. Roberta Baden Powella, założyciela skautingu: „Miłość jest „boską cząstką”, która zamieszkuje w każdym z nas i jest właściwie naszą duszą. Im więcej posługuje się człowiek w stosunku do bliźnich cnotą miłości, tym bardziej rozwija i uszlachetnia swoją duszę”, z okazji urodzin życzymy Księdzu, aby miłość była mianownikiem wszelkiego działania, które Ksiądz podejmuje, niech rozdając życzliwość, znajduje ją Ksiądz za każdym rogiem. Szczęść Boże Redakcja „Wspólnoty”
- **Siostron: Stanisławie i Racheli**, Z okazji imienin dedykujemy Siostron słowa ojca Pio: „Wystrzegaj się trwogi i niepokoju, ponieważ nic bardziej od nich nie przeszkadza na drodze doskonałości. Cóрко moja! Zanurz delikatnie, a nie na siłę, swe serce w ranach naszego Pana. Ufaj bardzo Jego miłosierdziu i dobroci. On nigdy cię nie opuści. Nie przestawaj jednak mocno obejmować Jego świętego krzyża”. (Epist. 111, s.707). Redakcja „Wspólnoty”
- **Marku**, z okazji podwójnego święta urodzin i imienin, życzymy Ci, aby Jezus, który jest Alfą i Omegą, Początkiem i Końcem, Tym, który powołał Cię do życia, prowadził Cię przez nie, błogosławiąc Twoim poczynaniem, czuwając nad Tobą i nad zadaniami, które przed Tobą. Ekipa redakcyjna

Redakcja **WSPÓLNOTA**

Parafia WNMP • ul. 11 Listopada 30 • 68-200 Żary • tel. (068) 479 43 03 • www.wnmpzary.pl

Opiekun: ks. Adam Żygadło • redaktor naczelna: Anna Hercik • ks. proboszcz Paweł Konieczny

Skład i oprawa graficzna: Marek Hercik

Nakład: 250 szt. • wydanie nr 10/318 z 4 października 2015 roku



Co Bóg złączył, człowiek, niech nie rozdziela

ks. Adam Żygadło

Z Ewangelii...

Faryzeusze przystąpili do Jezusa i chcąc Go wystawić na próbę, pytali Go, czy wolno mężowi oddalić żonę. Odpowiadając, zapytał ich: «Co wam nakazał Mojżesz?». Oni rzekli: «Mojżesz pozwolił napisać list rozwodowy i oddalić». Wówczas Jezus rzekł do nich: «Przez wzgląd na zatwardziałość serc waszych napisał wam to przykazanie. Lecz na początku stworzenia Bóg „stworzył ich jako mężczyznę i kobietę; dlatego opuści człowiek ojca swego i matkę i złączy się ze swoją żoną, i będą oboje jednym ciałem”. A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, tego człowiek niech nie rozdziela». W domu uczniowie raz jeszcze pytali Go o to. Powiedział im: «Kto oddala żonę swoją, a bierze inną, popełnia cudzołóstwo względem niej. I jeśli żona opuści swego męża, a wyjdzie za innego, popełnia cudzołóstwo». Mk 10, 2-12

Z refleksji...

Małżeństwo w Bożym zamyśle to związek mężczyzny i kobiety tak bliski, że stają się jednym ciałem. Ciałem, którego człowiek nie powinien rozrywać. Dziś, świat próbuje nam wmówić, że jest inaczej, że małżeństwo to nie tylko związek mężczyzny i kobiety, bo

przecież każdy ma prawo kochać jak chce; że można żyć na próbę udając małżeństwo, po to, by się sprawdzić. A gdy się pojawią problemy, kryzysy, to wcale nie trzeba z nimi się zmagać, można przecież się rozstać.

W dzisiejszej Ewangelii Jezus sięga do samego źródła Bożego Słowa, odwołuje się do Tory. W zamyśle Stwórcy mężczyzna i kobieta łączą się ze sobą tak ściśle, że stają się jednym ciałem. Czy ciało może być rozrywane na pół i przeżyć? Jezus przez swoją Ofiarę z życia ustanowił sakramenty, w tym sakrament małżeństwa. Jeśli wierzymy, że sakramenty są nośnikiem łaski, staje się dla nas jasne, że to, co po ludzku niemożliwe, staje się możliwe przez współpracę z nią.

Dziś w Rzymie rozpoczyna się kolejna sesja Synodu Biskupów poświęcona rodzinie. Trzeba nam się modlić, by Kościół bronił małżeństwa i rodziny według Bożego zamysłu. Nie zapominajmy o małżeństwach przeżywających kryzysy, dramaty rozstania, czy zranionych przez zdradę. Niech nasza ufna modlitwa wybłaga im łaskę pokonania trudności i odkrycia na nowo jak pięknie jest być „jednym ciałem”.

Uśmiech kruszy mury

Anna Hercik

Przypominając informację, którą zamieściliśmy w pierwszym numerze „Wspólnoty”:

Ksiądz Adam pochodzi z Krosna Od-rzańskiego, dotychczas posługiwał w pa-riach w Zielonej Górze, Głogowie i Lubsku, ma 10 lat kapłaństwa, pasją księdza Adama jest harcerstwo i kolej, lubi morze i góry, ogniska i gitarę, podróże, szczególnie te po-ciągami, denerwuje się wówczas, gdy jest niewyspany.



Anna Hercik: Zacznijmy od kapłań-stwa. Jaki wzór pociągnął Księdza do wstąpienia w grono apostołów Chrystusa?

ks. Adam Żygałdo: Był to mój katecheta z Technikum Gastronomicznego. Postawa jego wrażliwości na nas młodych ludzi, którzy najzwyczajniej w świecie dokuczali mu na lekcjach swoim zachowaniem, pytaniami, kąśliwymi uwagami, a mimo to darzył nas wielką życzliwością i taką kapłańską miłością. Rozmawiał z nami, zachęcał do modlitwy i powierzania swoich spraw Bogu, modlił się z nami przed sprawdzianami, wspierał w czasie matury. Szczególnym dla mnie czasem był lipiec 1997 roku, Powódź Stulecia, i orga-nizowanie pomocy powodzianom i ludziom czuwającym na wałach. Wizyty w zagrożo-nych rejonach z butelką wody, ciepłą kawą czy herbatą, i kanapkami. To wtedy pierwszy raz pomyślałem, że może to droga dobra i dla mnie.

A.H.: Lubi Ksiądz przyrodę. W jaki sposób odnajduje Ksiądz Stwórcę w ota-czającym nas świecie: morzu, rozległych górach, płonącym płomieniu, przy dźwię-kach gitary i w podróżach?

ks. A.Ż.: „Bo z wielkości i piękna stwo-rzeń poznaje się przez podobieństwo ich Stwórcę” Syr 13,5 – taki cytat był na ścianie sali katechetycznej w moim Technikum, i tak właśnie staram się odkrywać Boga pa-trząc na bezmiar morza, piękno górskiego szczytu, czy też wędrując lasem. Harcerstwo nauczyło mnie wrażliwości na przyrodę, chrześcijaństwo pokazuje jak w niej odna-leźć Boży palec.

A. H.: W którym momencie życia zro-dziła się w Księdzu pasja do harcerstwa i jak jego realizacja wygląda dziś? Czy jest możliwe pogodzenie dwóch miłości: tej do duszpasterstwa i tej do harcerstwa?

ks. A. Ż.: Harcerzem zostałem w 4. czy 5. klasie szkoły podstawowej. W Krośniew-skiej Drużynie Harcerskiej Trampy pozna-wałem smak harcerskiej przygody: szyfry, podchody, historia, biwaki. Tamte harcer-skie przyjaźnie trwają do dziś. Po ukończe-

niu podstawówki skończyła się przygoda z harcerstwem. Będąc w Głogowie, w szkole w której pracowałem, działała Gromada Zuchowa. Wróciły wszystkie wspomnienia i chęć by znów założyć mundur. Pan Bóg jakoś tak pokierował wszystkim, że wróciłem do służby. W Głogowie założyłem Drużynę Harcerską, potem w Lubsku kolejną. Dziś jestem instruktorem Komendy Chorągwi Ziemi Lubuskiej ZHP. Zajmuję się animowaniem pracy Zespołu Wychowania Duchowego i Religijnego, którego zadaniem jest troska o rozwój duchowy harcerza, gdyż misją ZHP jest „wychowanie młodego człowieka, czyli wspieranie go we wszechstronnym rozwoju”, czyli także duchowym. Współdziałam z Chorągwanym Zespołem Kadry Kształcącej by harcerskich instruktorów uwarżliwiać na duchowe i religijne wychowanie. Najbardziej to jednak jestem kapelanem. Czy można pogodzić harcerstwo i kapłaństwo? Można, uzupełniając się idealnie.

➤ **A.H.:** *Dziś, w czasie komputerów, tabletów, gier multimedialnych, momencie, w którym młody człowiek bardziej jest skupiony na sobie, niż tym, do czego wzywa harcerstwo: oparciu na służbie, pracy nad sobą, braterstwie, w jaki sposób zachęcić do podjęcia realizacji, w oparciu o zasady ruchu harcerskiego? Ma Ksiądz jakiś pomysł?*

ks. A. Ż.: Z harcerstwem jest tak jak z chrześcijaństwem – by zachęcić młodego człowieka trzeba być świadkiem wyznawanych wartości. To po pierwsze, poza tym czasem wystarczy jedna harcerska przygoda, by złapać „bakcyła”, by zobaczyć, że hasanie po lesie, uczenie się przyrody, topografii, terenoznawstwa, harców jest lepsze niż komputer.

➤ **A.H.:** *Założyciel ruchu skautowego gen. Robert Baden-Powell pisał: „Starajcie się zostawić ten świat choć trochę lepszym,*

niż go zastaliście”. W jaki sposób realizować to przedsięwzięcie?

ks. A. Ż.: Zaczynając od siebie. Gdy wokół siebie, w moim domu, w szkole, w pracy sprawię, że świat będzie choć troszkę lepszy już będzie dobrze. Pomagają w tym harcerskie ideały: braterstwo, służba, pomoc i chrześcijańska miłość bliźniego.

➤ **A.H.:** *Bi-Pi, bo tak o swoim założycielu mówią skauci, pisał do nich: „Nie spodziewajcie się, że życie wasze będzie usłane różami; nie byłoby zresztą zabawne gdyby tak było”. Jak pokonywać trudności w drodze do świętości?*

ks. A. Ż.: Z uśmiechem na twarzy, z pomocą Jezusa i bliźniego, czyli mocą wspólnoty i braterstwa. To taki mój życiowy przepis na trudności.

➤ **A.H.:** *Polubiłam sentencję Lorda Baden-Powella, dlatego na zakończenie naszej rozmowy, cytując: „Śmiejcie się ile tylko możecie, to dobrze robi”, zasugeruję stwierdzenie, że bierze Ksiądz w życiu dosłownie tą formułę. W czym pomaga Księdzu uśmiech i co my możemy zrobić, by ludzie uśmiechali się częściej?*

ks. A. Ż.: Uśmiech kruszy mury jakie są między ludźmi i jest bardzo zaraźliwy, dlatego uśmiechajmy się do siebie.



Ofiary „wyzwolicielei”

s. M. Dobrawa

W sobotę, 26 września, o 11.00 abp Józef Kupny przewodniczył we wrocławskiej archikatedrze Mszy św. w intencji rychłej beatyfikacji Służebnic Bożych s. M. Paschalis i IX Towarzystek. Eucharystię poprzedziła uroczysta sesja Trybunału Beatyfikacyjnego, zamykająca proces na szczęblu archidiecezjalnym.

Siostry ze Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety, których proces dotyczy, poniosły śmierć na Śląsku w 1945 r. z rąk żołnierzy Armii Czerwonej, broniąc czystości – swojej, innych sióstr bądź osób znajdujących się pod ich opieką.

Ich proces beatyfikacyjny otworzył 25 listopada 2011 r. w archikatedrze ówczesny metropolita wrocławski abp Marian Gołębiewski.

Po blisko czterech latach pracy Trybunału Diecezjalnego proces ów na szczęblu diecezjalnym został zamknięty, a wszystkie akta zostaną przekazane do Kongregacji do spraw Kanonizacyjnych w Rzymie.

W doniosłej uroczystości w archikatedrze wrocławskiej wziął udział Ks. Proboszcz Paweł Konieczny oraz delegacja z parafii Wniebowzięcia NMP.

S. M. Edelburgis (Juliana) Kubitzki była jedną z tych IX Męczennic. Urodziła się 9. 02. 1905 r. w Dąbrówce Dolnej na Śląsku Opolskim.

A oto opis jej ostatnich dni życia i męczeńskiej śmierci. 13. 02. 1945 r. Armia Czerwona wkroczyła do Żar. Już następnego dnia siostry na wyraźne żądanie żołnierzy musiały opuścić swój dom, pozostawiając wszystko. W nocy zaprowadzono je do gospody i tam uwięziono. Rano zostały zwolnione i schroniły się na plebani, która nie



gwarantowała bezpieczeństwa, bowiem nie wolno było zamykać jej na klucz. Czerwo-noarmiści w nocy z 17 na 18 lutego, zabrali przemocą i wywieźli trzy siostry oraz kilka dziewcząt. Zostały wypuszczone dopiero nad ranem. Fizyczny i duchowy ciężar tych traumatycznych przeżyć daje się zauważyć w życiu s. Edelburgis: „W żadnych okolicznościach już tego nie zniosę, choć może to również kosztować życie”.

Kiedy dwa dni później na plebanię wtargnęła grupa żołnierzy, siostry udały się do pomieszczenia, gdzie przebywali ludzie starsi. Tam dopadli ich napastnicy. Zażądali od s. Edelburgis, aby poszła z nimi. Siostra odmówiła broniąc się przed następnymi gwałtami. Rozzłościło to żołnierza i zagroził, że będzie strzelał. Siostra Edelburgis nie zawahała się przed decyzją i odpowiedziała:



Bratanica s. Edelburgis: pani Hildegarda

”Tak! Niech strzela!”. Na odmowę elżbietanki, żołnierz kilka razy lufą pistoletu uderzył ją w głowę. Gdy nadal nie ustępowała, oddał do niej z małej odległości kilka strzałów. Siostra Edelburgis wydała ciche westchnienie, a po kolejnym strzale straciła przytomność i osunęła się na siedzącą obok współsistrę. Miejscowy ksiądz wikariusz zdążył udzielić jej ostatniego namaszczenia, po którym wydała ostatnie tchnienie. Wszyscy byli przekonani, że s. M. Edelburgis poświęciła życie w obronie czystości. Po trzech dniach została pochowana w pobliżu kościoła pw. Wniebowzięcia NMP w Żarach. Siostry posadziły na jej grobie czerwone kwiaty na znak przelanej krwi.

RÓŻAŃCOWY PAŹDZIERNIK

ks. Paweł Konieczny

Słowa Matki Bożej:

„Chcę żebyście codziennie odmawiali różaniec, by uzyskać pokój dla świata i zakończenie wojen.” (Fatima, 13 maja 1917 r.)

„Zachęcam was do modlitwy różańcowej. Zapraszamy do niej innych. Przy pomocy różańca zwyciężycie wszystkie trudności, jakie szatan stawia przed Kościołem. Odmawiajcie różaniec! Znajdźcie na to potrzebny czas.” (Medjugorje, 17 marca 1984 r. i 25 czerwca 1985 r.)

Słowa św. Jana Pawła II:

„Odmawiajcie różaniec. Niech ta modlitwa stanie się fundamentem waszej jedności.”

Miesiąc październik jest tym miesiącem, w którym w sposób szczególny z Maryją rozważamy tajemnice naszego odkupienia dokonanego przez Jej Syna Jezusa. Myślę, że powyższe cytaty nie wymagają komentarza, ale zachęcają i zapraszają nas do modlitwy różańcowej.



Zapraszam więc młodzież i dorosłych na nabożeństwa różańcowe, które w naszym kościele są odprawiane codziennie od poniedziałku do soboty o godz. 17:30, a w niedzielę o godz. 8:30.

Natomiast dzieci zapraszamy na specjalne dla nich nabożeństwa różańcowe, które są odprawiane w poniedziałek, wtorek i środę o godz. 17:00. W tym roku dziecięcy różaniec wraz z „Gościem Niedzielnym” poświęcony jest modlitwie za prześladowanych chrześcijan. Chrześcijananie to obecnie najbardziej prześladowana grupa religijna na świecie. Po każdym różańcu dzieci otrzymywać będą obrazki ze zdjęciem prześladowanego chrześcijanina i krótką historią jego cierpienia za wierność Jezusowi.

PARAFIALNE IMIENINY KOŚCIOŁA: WNIEBOWZIĘCIE N. M. P.

ks. Paweł Konieczny

„Niewiasta obleczona w słońce i księżyc pod jej stopami.” (Ap 12,1)

Uprzywilejowana rola Maryi w chrześcijaństwie polega na tym, że Ona jako pierwsza otrzymała pełnię owocu zbawienia dokonanego przez Jezusa i jest dla nas znakiem naszej przyszłej chwały. Ożywiona już tu, na ziemi, w Chrystusie, doświadczyła zmartwychwstania do nowego życia - czyli tego, co czeka w przyszłości wszystkie dzieci Boże.

Tę prawdę przeżywamy co roku 15 sierpnia w uroczystość Wniebowzięcia N.M.P., która w naszej parafii jest uroczystością odpustową.

W tym roku nasz odpust miał szczególnie wyraz, gdyż dla mnie był on pierwszym odpustem przeżywanym jako nowy proboszcz tej parafii.

Do odprawienia sumy odpustowej zaprosiłem mojego wieloletniego przyjaciela, ks. Janusza Piotrowskiego, który posługuje jako proboszcz w parafii św. Piotra w Offenbach w Niemczech. Ks. Janusz w wygłoszonej homilii przybliżył nam na nowo osobę Maryi, zwracając uwagę na Jej cechy osobowości, zachowania i postępowania w życiu zasługującym na tak wielką nagrodę jaką jest wniebowzięcie. Myślę, że najbardziej zapamiętaliśmy z kazania to, że Maryja mając w swoim życiu tyle niewiadomych, tyle zagrożeń, tyle cierpień i tyle okazji do wyrzutów i pretensji do Boga, nigdy nie narzekała lecz „wszystko to zachowywała w swoim sercu”. W ten sposób, jak podkreślił w homilii ks. Janusz, staje się Ona dla nas wzorem do postępowania w naszym codziennym życiu,



w którym niestety jest tyle narzekania, pretensji, wyrzutów i utyskiwania.

Maryjo Wniebowzięta pomóż nam, abyśmy już tu na ziemi, doświadczyli zwycięstwa nad narzekaniem i grzechem. Pomóż nam uwierzyć, że każde nasze zwycięstwo nad pokusą jest zapowiedzią radości nieba.



„Nie boimy się żadnych pytań, bo nie boimy się mówić „nie wiem”.

ks. Paweł Konieczny

„Jestem wierzący, ale niepraktykujący. Bóg - tak, Kościół - nie.”

To, jacy jesteśmy, wyraża się w naszych czynach. Samo mówienie o tym to za mało.

Wiara, która naprawdę zmienia nasze życie na lepsze i prowadzi do wiecznego szczęścia, składa się zarówno z tego, co ma się w sercu, jak i z zewnętrznej postawy wobec Boga i ludzi.

„Tak też i wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie.” (Jk 2,17)

Dlaczego elementem zewnętrznej postawy wiary ma być uczestnictwo we wspólnocie Kościoła?

Otóż Kościół, którego przez sakrament chrztu św. jesteśmy członkami, założył sam Jezus Chrystus. Świadczą o tym Jego słowa i działania zapisane w ewangeliach. Zbiera uczniów, naucza ich i daje konkretne pole-

cenia. Później wprowadza w tę wspólnotę hierarchię, wybierając 12 apostołów ze św. Piotrem na czele i daje zadania: głosić Ewangelię i wprowadzać ją w czyn, chrzcić, sprawować Eucharystię, odpuszczając lub nie grzechy, sprawować sakramenty. To jest istota Kościoła.

A Jezus zdecydował, że jest to nam potrzebne, i nie możemy z tego zrezygnować. Wydaje mi się, że obecnie często nie wiemy lub zapominamy, czym jest i ma dla nas być Kościół.

Wyjdźmy z założenia: Chcę być w Kościele, bo Jezus tego chce.

Będąc w tej wspólnotcie, mogę modlić się razem z innymi, a czyjaś wiara i postawa może umocnić moją. Tu i nigdzie indziej mogę przyjmować sakramenty, a jako wspólnota Kościoła możemy czynić wiele dobrego.

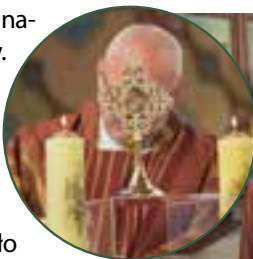
Po prostu - Kościół jest dokładnie taki, jacy my jesteśmy.

Święty wśród nas

redakcja

29 czerwca br., gościły w naszej parafii relikwie św.

Jana Pawła II. Wierni zgromadzili się w świątyni, by wyprasać przez pośrednictwo naszego św. Papieża, beatyfikację Sługi Bożego kard. Stefana Wyszyńskiego. Uroczyste wniesienie relikwii odbyło się o g. 17:30, następnie zostało odprawione nabożeństwo czerwcowe i Msza Św. o g. 18:00, zakończona adoracją relikwii.



Na zdrowie

Justyna Berestecka - dietetyk Natur-House

Dary lasu

Jesienią w polskich lasach królują grzyby. Nie trudno wówczas spotkać zbieraczek z wiklinowymi koszykami. Ich widok nikogo jednak nie dziwi, bo przecież polska kuchnia od dawna słynie z grzybowych przysmaków.

JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?

Wokół grzybów narosło sporo kontrowersji, mają zarówno zwolenników, jak i zagorzałych wrogów. Najczęściej potrawy, w których się pojawiają, uważane są za ciężkostrawne i długo zalegające w żołądku. I trudno się z tym nie zgodzić.

Wszystkiemu winna jest zawarta w ich ścianach komórkowych chityna, czyli wielocukier nierozpuszczalny przez soki żołądkowe. Dlatego dzieci i osoby starsze, zwłaszcza ludzie cierpiący na schorzenia układu pokarmowego powinni ograniczyć spożycie grzybów. Czy jednak nie mają one żadnych cennych właściwości? Niektórzy specjaliści twierdzą, że grzyby wzbogacają tylko smak i aromat potraw. Na szczęście nie jest to prawdą, gdyż dietetycy oraz lekarze coraz częściej obalają ten mit. Tym, co najskuteczniej go podważa, jest zawartość wody, sięgająca nawet 80–90%. Dzięki niej grzyby możemy nie tylko postawić w jednym rzędzie z arbuzem i melonem, ale też z pełną odpowiedzialnością polecać je osobom pragnącym zrzucić zbędne kilogramy. Ponadto coraz większa grupa naukowców potwierdza, że grzyby są wartościowym źródłem witamin i minerałów. Mało tego! Pod względem zawartości niektórych składników odżywczych nie odbiegają od takich produktów jak drożdże piekarskie, wątróbka i marchewka. Ta ostatnia dobrze jest nam znana z wysokiej zawartości witaminy A w formie karotenu. W niczym nie ustępuje jej jednak popularna kurka oraz smaczny rydz, których kolor wskazuje na podobną ilość tej substancji. Ponadto grzyby bogate są w witaminy z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B3, B5) oraz PP. W zależności od gatunku występują w nich śladowe ilości witaminy C oraz D, jednak brak tłuszczu powoduje, że stają się one nieistotne dla organizmu człowieka. Niektórzy grzyby nazywają „leśnym mięsem”. I choć to sformułowanie wydaje się zaskakujące, to jeśli się nad nim dłużej zastanowimy, dostrzeżemy, że nie powstało przypadkowo. Przecież sucha masa grzybów w głównej mierze składa się z białka, którego ilość zależy od gatunku i wieku. Najwięcej znajdziemy go w świeżych pieczarkach i borowikach.

Nie jest to wprawdzie pełnowartościowe białko zwierzęce, ale jest zdecydowanie lepiej trawione od roślinnego. Jeżeli wspomniemy jeszcze o potasie i magnezie, które usprawniają przemianę materii oraz regulują ciśnienie tętnicze, to okaże się, że grzyby należą do jednych ze zdrowszych produktów, po które warto jak najczęściej sięgać nie tylko jesienią, ale regularnie przez cały rok.

GOTOWANE, SUSZONE CZY MARYNOWANE?

Aby jednak na co dzień cieszyć się przyjemnym smakiem i aromatem grzybów, a także korzystać z ich cennych składników odżywczych, trzeba umiejętnie je przechowywać. Przede wszystkim powinny być świeże. Pamiętajmy, że nawet lodówka nie uchroni ich w pełni przed utratą wartościowych substancji. W chłodnych pomieszczeniach wytrwają maksymalnie do 48 godzin. Dlatego niemal od razu po powrocie z grzybobrania należy je poddać odpowiedniej obróbce termicznej. Jednym z najstarszych sposobów jest suszenie. Proces ten, mimo że pozbawia grzyby większości wody, to pozwala im zachować dużą zawartość białka. Niestety, ilość witaminy C znacząco ulegnie zmniejszeniu. Inną, również bardzo popularną metodą jest marynowanie. Nie zapominajmy jednak o tym, że marynaty grzybowe zawierają dużą ilość kwasu octowego, którego nadmiar jest niekorzystny dla naszego zdrowia. Dlatego najlepszą metodą obróbki grzybów pozostaje gotowanie. Jak długo jednak powinniśmy trzymać grzyby we wrzącej wodzie? To już zależy od gatunku, choć nie krócej niż 20–30 minut. W tym czasie ciężkostrawne węglowodany ulegną rozpadowi na łatwiej przyswajalne cukry proste. Nie wszystkim jednak smakują gotowane grzyby, niektórzy zdecydowanie wolą je w wersji duszonej. Tutaj zasada jest bardzo prosta – postarajmy się, by najpierw odpowiednio zmiękły, najlepiej w sosie własnym. W przypadku twardych grzybów, takich jak kurki, możemy dolać odrobiny wody, która przyspieszy proces duszenia. Zrezygnujmy jednak ze śmietany lub jakichkolwiek sosów, bo niepotrzebnie dodatkowo obciążą nasz żołądek. I wreszcie ostatnia metoda obróbki grzybów – smażenie. Pamiętajmy tylko, by ich zbyt nie przesolić (wówczas pozbawimy je soków witalnych), a także przyrządzić je na dużej patelni, bo bezpośredni kontakt z ogniem lub zbyt rozgrzana powierzchnia sprawi, że grzyby dość szybko przypalą się z zewnątrz, a w środku pozostaną surowe. Smacznego!

Maryjo módl się za nami

Anna Hercik

13 września, zgromadzeni wokół ołtarza Chrystusowego, przeżyaliśmy przedostatnią w tym roku Noc Fatimską. W pierwszą rocznicę przewodzenia naszą parafią, Eucharystii przewodniczył ks. proboszcz Paweł Konieczny. W modlitwie wspominał swojego poprzednika ks. proboszcza Tadeusza Dobruckiego, a dziękując Panu Bogu za czas rocznej posługi w parafii, wyraził wdzięczność wiernym, za serdeczne przyjęcie i okazywaną życzliwość w ciągu minionego roku. Niech Matka Najświętsza oręduje za naszą wspólnotą parafialną u swojego Syna, niech wyprasza nam potrzebne łaski do życia w zgodzie i wzajemnym szacunku, niech wyprasza nam i naszemu pasterzowi: księdzu Proboszczowi, potrzebne łaski w wędrówce do niebieskiego Jeruzalem.



Sakrament Chrztu:

Panek Paulina Łucja	06.09.2015
Pascale Angelo Francesco Pio	13.09.2015
Struski Jan	13.09.2015
Soból Aaron Craig	17.09.2015



Do Domu Ojca odeszli:

Żywek Ryszard	20.09.1954 - 31.08.2015
Szejna Barbara	21.03.1933 - 11.09.2015
Krynicka Emilia	30.09.1961 - 16.09.2015
Bartosińska Maria	25.03.1922 - 19.09.2015

Sakrament Matrzeństwa:

Sarnacki Damian i Harapin Patrycja	05.09.2015
Olbratowski Grzegorz i Staszko Agnieszka	19.09.2015
Michalec Marek i Stanek Alicja	19.09.2015



Poniedziałek 05.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - dz.-bł. w int. Mieczysława i Jolanty Adamek w 30. rocznicę ślubu

Wtorek 06.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - ++ Władysław Derdzink w 28. r.śm., Kazimierz Mańkowski, rodzice, bracia, teściowie, z rodz.

Środa 07.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - w int. Marka w dniu imienin

Czwartek 08.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - ++ Anna, Zygmunt, Mieczysław

Piątek 09.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - + Kazimierz Barański w 5. rocznicę śmierci

Sobota 10.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

16.00 - msza ślubna Edyty i Arkadiusza

18.00 - ++ Zofia w 6. rocznicę śmierci i zmarli z rodziny

Niedziela 11.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

09.00 - int. Radia Maryja

10.30 - + Marian Bogusławski w 3. rocznicę śmierci

12.00 - w int. dzieci, które w maju przyjęły I Komunię Świętą, za ich rodziców i katechetów

13.15 - + Julian Ardelli w 18. rocznicę śmierci

18.00 - ++ Cyryl w 48. r. śm, Helena, Tadeusz, dziadkowie i zmarli z rodziny

Poniedziałek 12.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie duszy i ciała

18.00 - ++ Danuta Wiatrowska w 40. rocznicę śmierci, Romuald Wiatrowski

Wtorek 13.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

18.00 - + Regina Syrek - int. od Janiny Syrek z rodziną

20.00 - + Bogdan w 11. rocznicę śmierci

20.00 - + Bolesław Soliński

20.00 - + ks. Edward Welzandt - int. od Haliny Kudła

Środa 14.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

18.00 - ++ Zofia, Józef, Lesław Zadrożny

Czwartek 15.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

18.00 - + Alina Władzińska w 3. rocznicę śmierci

Piątek 16.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

18.00 - dz.-bł. w int. Jadwigi z okazji imienin

18.00 - + Maria Jakóbk

Sobota 17.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

18.00 - ++ Krystyna Antosz w 9. rocznicę śmierci, rodzice z obu stron

18.00 - + Zdzisław

Niedziela 18.10.2015r.

07.00 - w int. Henryka Stelmacha o zdrowie i duszy i ciała

09.00 - w int. V Róży Żywego Różańca

10.30 - dz.-bł. w int. Ewy i Grzegorza w 35. rocznicę ślubu

12.00 - ++ rodzice: Genowefa i Stanisław Pabisiak i zmarli z rodziny

13.15 - ++ Tadeusz i Janina Kijanka, zmarli z rodziny

18.00 - + Adam Oliwa w 3. rocznicę śmierci