



# W SERCU MARYI

www.sanktuariumtarnowiec.parafia.info.pl

Tarnobrzeg, 8 PAŹDZIERNIKA 2017

Nr 6 (6)

## XXVII NIEDZIELA ZWYKŁA XVII DZIEŃ PAPIESKI „IDŹMY NAPRZÓD Z NADZIEJĄ!”

### EWANGELIA (Mt 21, 33-43)

Jezus powiedział do arcykapłanów i starszych ludu: Posłuchajcie innej przypowieści! Był pewien gospodarz, który założył winnicę. Otoczył ją murem, wykopał w niej tłocznice, zbudował wieżę, w końcu oddał ją w dzierżawę rolnikom i wyjechał. Gdy nadszedł czas zbiorów, posłał swoje sługi do rolników, by odebrali plon jemu należny. Ale rolnicy chwycili jego sługi i jednego obili, drugiego zabili, trzeciego zaś ukamienowali. Wtedy posłał inne sługi, więcej niż za pierwszym razem, lecz i z nimi tak samo postąpili. W końcu posłał do nich swego syna, tak sobie myśląc: Uszanują mojego syna. Lecz rolnicy zobaczywszy syna mówili do siebie: To jest dziedzic; chodźcie zabijmy go, a posiadziemy jego dziedzictwo. Chwyciwszy go, wyrzucili z winnicy i zabili. Kiedy więc właściciel winnicy przyjdzie, co uczyni z owymi rolnikami? Rzekli Mu: Nędzników marnie wytraci, a winnicę odda w dzierżawę innym rolnikom, takim, którzy mu będą oddawali plon we właściwej porze. Jezus im rzekł: Czy nigdy nie czytaliście w Piśmie: Właśnie ten kamień, który odrzucili budujący, stał się głowicą węgla. Pan to sprawił, i jest cudem w naszych oczach. Dlatego powiadam wam: Królestwo Boże będzie wam zabrane, a dane narodowi, który wyda jego owoce.

### Wzór do naśladowania

Jego biała szata, pod którą przygarniał każdego, była jak skrzydła Anioła rozpostarte nad spragnioną ziemią...

Jego radosna twarz wywoływała tak w oczach młodych jak i tych starszych błysk nadzieję, że ktoś ich rozumie...

Jego spracowane ręce przez wiele lat przygarniały zbłąkanych, zbierając żniwo ku chwale Boga Najwyższego...

Jego nogi uwielbiały wędrować, przecierać szlaki, otwierać to, co nie do otworzenia, wchodzić tam, gdzie dotąd nikt nie dotarł...



Jego serce do ostatniej sekundy było dla każdego, nigdy nie zamykało się na słowa, na lament, na śmiech, było po to, by kochać... Jego miłość... ta miłość nigdy Go nie zawiodła, była niczym olejek balsamujący, bo czy można tak żyć nie miłując?

Jego wiara przenikała każdego i wszystko. Żył tym, co głosił, a głosił to, w co wierzył...

Jego słowa pozostały jako Jego swoisty testament, jako wielkie dzieło do wypełnienia, przesłanie.

On – Polak, zwykły a zarazem niezwykle człowiek. Ten, który wołał: „Niechaj zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze tej ziemi...”

Ten, który nauczał „Nie lękajcie się...”

Jan Paweł II – wzór do naśladowania.

**Magdalena Maraj**

### Eucharystyczny savoir-vivre (cz.6)

#### Czynny udział wiernych w liturgii (A)

#### Podział funkcji w Zgromadzeniu liturgicznym

Mimo oporów, jakie ma wielu wiernych do dokumentów kościelnych, odwołajmy się w tym miejscu do Konstytucji Liturgicznej Soboru Watykańskiego II (z roku 1963) oraz do Wprowadzenia Ogólnego do Mszału Rzymskiego (z roku 2002). Chodzi o to, by zobaczyć, jakie miejsce i jakie funkcje wyznacza Kościół ludziom świeckim podczas sprawowania Eucharystii i na co liczy z ich strony.

Matka Kościół bardzo pragnie, aby wszystkich wiernych prowadzić do pełnego, świadomego i czynnego udziału w obrzędach liturgicznych, którego się domaga sama natura liturgii. Na mocy chrztu lud chrześcijański, rodzaj wybrany, królewskie kapłaństwo, naród święty, lud nabyty (1 P 2,9; por. 2,4-5) jest uprawniony i zobowiązany do takiego udziału. (...) Liturgia bowiem jest pierwszym i niezastąpionym źródłem, z którego wierni czerpią ducha prawdziwie chrześcijańskiego. Dlatego duszpasterze w całej swej działalności pasterskiej powinni gorliwie dążyć do osiągnięcia takiego udziału przez należyte urabianie wiernych (KL, nr 14).

I nieco dalej w tym samym dokumencie czytamy następującą zachętę w omawianym zadaniu pod adresem kapłanów: *Duszpasterze niech zabiegają gorliwie i cierpliwie o liturgiczne wychowanie przez czynny udział wiernych, tak wewnętrzny jak i zewnętrzny, stosownie do ich wieku, stanu, rodzaju życia i stopnia kultury*

religijnej, spełniając w ten sposób jeden z głównych obowiązków wiernego szafarza Bożych tajemnic (KL, nr 19).

Jakie funkcje w liturgii przewidziane są zatem dla Ludu Bożego? Szukając odpowiedzi, zajrzyjmy do zapowiedzianego już Wprowadzenia Ogólnego do Mszału Rzymskiego (numery 98-107):

• **Akolita.** Jest ustanowiony po to, aby usługiwał przy ołtarzu oraz pomagał kapłanowi i diakonowi. Przede wszystkim ma przygotowywać ołtarz i naczynia liturgiczne oraz w razie potrzeby rozdawać wiernym Eucharystię, której jest szafarzem nadzwyczajnym.

• **Lektor.** Jest ustanowiony do wykonywania czytań z Pisma Świętego, z wyjątkiem Ewangelii. Może on podawać intencje modlitwy powszechnej, a gdy nie ma psalterzysty, może również wykonać psalm między czytaniem.

• Gdy nie ma ustanowionego akolity, do posługiwania przy ołtarzu oraz do pomocy kapłanowi i diakonowi mogą być upoważnieni świeccy ministranci, którzy noszą krzyż, świece, kadzielnice, chleb, wino, wodę lub też zostają wyznaczeni nadzwyczajni szafarze do rozdzielania Komunii Świętej.

• Gdy nie ma ustanowionego lektora, do wykonywania czytań z Pisma Świętego winny być upoważnione inne osoby świeckie, nadające się do pełnienia tej funkcji i starannie przygotowane, ażeby wierni słuchając natchnionych czytań, przejęli się żywą miłością Pisma Świętego.

• **Psalterzysta.** Jego zadaniem jest wykonywanie psalmu lub innej pieśni biblijnej, zamieszczonej między czytaniem.

• **Organista** i zespół śpiewaków lub chór, którego zadaniem jest należyte wykonywanie przeznaczonych dla niego części oraz troska o to, aby wierni brali czynny udział w śpiewie.

• **Kantor** albo dyrygent chóru, który by podtrzymywał śpiew całego ludu i nim kierował. Co więcej, gdy nie ma chóru, kantor winien czuwać nad wykonaniem poszczególnych śpiewów.

• **Zakrystian (kościelny- red.)**, który starannie przygotowuje księgi liturgiczne, szaty i wszystkie inne przedmioty konieczne w celebracji Mszy Świętej.

• **Komentator**, który za pomocą objaśnień i pewnych pouczeń wprowadza wiernych w liturgię i przygotowuje ich do lepszego jej zrozumienia.

• Osoby, które zbierają ofiary w kościele.

• Osoby, których zadaniem jest przyjmowanie wiernych w drzwiach kościoła, wskazywanie im właściwego miejsca i utrzymywanie porządku w czasie nabożeństw.

• **Mistrz ceremonii**, troszczący się o należytą organizację czynności liturgicznych oraz o wykonywanie ich przez wyświęconych szafarzy i przez wiernych świeckich w sposób godny, w należyłym porządku i pobożnie.

Dodajmy, że w każdej wspólnocie parafialnej przyda się jeszcze cały

szereg innych osób, które w mniej lub bardziej wyraźny sposób tworzą sprzyjające warunki do sprawowania liturgii i w ogóle przyczyniają się do normalnego funkcjonowania tejże wspólnoty. Wymieńmy tu chociażby: osoby dbające o czystość świątyni i jej otoczenia (niekoniecznie odplatnie), osoby dbające o szaty liturgiczne i bieliznę ołtarzową, o kwiaty, gablotki parafialne, wydające i kolportujące prasę katolicką, doglądające dzieci podczas nabożeństw, prowadzące katechezy dla grup specjalnych itd.

I teraz zadajmy sobie proste pytania: w świetle takich oczekiwań Kościoła – jak wygląda Twoja wspólnota i Twoje miejsce w niej? Czy te wszystkie „stanowiska” są „obsadzone” ludźmi wiary, ludźmi zaangażowanymi, świadomymi swej chrześcijańskiej tożsamości? A zaraz potem popatrz na siebie: czy któregoś z tych zadań nie miałbyś Ty sam spełniać, wykorzystując swoje doświadczenie, talenty i wiedzę? Byłeś ministrantem, umiesz śpiewać, grać, masz talent plastyczny, umiesz podejść do dzieci, umiesz zaprowadzić ład i porządek, nie wstydzisz się miotły i ścierki, stary proboszcz ucieszyłby się świeckim szafarzem Eucharystii (nie mówiąc już o chorych w parafii, którym po Mszy św. można do domu zanieść Pana Jezusa) – czy chcesz (i czy Ci wolno!) pozostawać tylko na etapie widza i krytykanta w swojej parafii? Pracy na rzecz ożywiania i upiększania liturgii wystarczy w każdej wspólnotcie naprawdę dla wszystkich! (cdn.)

ks. Aleksander Radecki

## KĄTEM OKA

Valentina, Litwinka i chrześcijanka, ale do kościoła nie chodzi. Nigdy nie mówi o Bogu ani o modlitwie. Urodził jej się wnuczek, dzisiaj kończy 2 latka. Niedawno został ochrzczony, ale bardziej chyba ze względu na tradycję aniżeli wiarę.

Valentina miała ciężkie życie. Sama wychowała córkę i należy do ludzi, których robota lubi... Czasem opowiada takie rzeczy, o które nigdy nie podejrzewałabym tej drobnej kobietki. Na pierwszy rzut oka chłodna i ostra, zmienia się całkowicie gdy zaufa człowiekowi. Odmówiłam za nią cząstkę różańca...

Walda, Litwinka, o Bogu nigdy nie mówi. Inteligentna, subtelną kobietą, rozwiedziona. Pytam co się stało? Byliśmy młodzi, nie wyszło... Sama wychowała córkę. Z tęsknoty za nią zostawiła biurową pracę na Litwie i wyjechała za granicę, gdzie ciężko pracuje. Patrzę na nią i myślę: czy życie naprawdę musi być takie trudne? Mam dla niej wiele współczucia i modlitwę, drugą cząstkę różańca...

Edna, mieszka w UK. Sama wychowała syna, niestety jest narkomanem. Kiedyś miałam ciężki dzień i powiedziałam: o mój Boże... Edna na to: On Ci nie pomoże. Odpowiadam: Pomaga mi całe życie, każdego dnia... Edna spuszcza głowę. Jej poświę-

cam trzecią część różańca, dziękując za pogodę ducha mimo wszystko i z prośbą o łaskę wiary.

Asia, Polka i samotna matka, głęboko wierząca. Sama tyle się modli, że może nie potrzeba jej wsparcia. Ja jednak klęczę przy niej i mówię ciągle to samo Zdrowaś Maryjo... Asia musi podjąć ważną decyzję, pomóż jej Maryjo.

Moja mama, schorowana i zawsze silna. Dźwiga ciężki i bogaty bagaż życiowy. Dzisiejsza piąta część różańca jest za nią. Proszę Cię Maryjo o pogodną starość dla mamy, opiekuj się nią każdego dnia.

Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu... **Jola**

## Z PARAFIALNEGO SEKRETARZYKA

*Ksiądz Jan Warzecha (cd.)*

Po wojnie przystąpiono niezwłocznie do kontynuacji budowy kościoła. Trudności były o wiele większe. Z dużą pomocą finansową przychodzili Polacy, mieszkający na stałe w Stanach Zjednoczonych. W roku 1947 rozpoczęto ustawianie rusztowań pod budowę sklepień i tynkowanie kościoła, budowano schody wejściowe od strony południowej. Sklepienia wykonane zostały z cegły dziurawki, którą sprowadzono z Gorlic od Wrońskich, a także z cegielni z Polanki koło Krosna, w ilości 500.000 sztuk. Trwały także prace stolarskie, przy wykonaniu drzwi bocznych. Okna były zamawiane w Krakowie, zostały wykonane z metalu. Chociaż prace wykończeniowe posuwały się naprzód, to jednak wiele brakowało do zupełnego zakończenia budowy – jak drzwi główne, budowa wieży i wiele innych niezbędnych prac.

Po zakończeniu prac przy sklepieniu i tynkowaniu kościoła, przystąpiono do ułożenia posadzki, której wykonania podjął się mistrz Eugeniusz Dacyl z Jasła. Trzeba szczególnie podkreślić, że zapał ludzi do pracy przy wykończeniu kościoła był bardzo duży. Dla przykładu dodam, że przed uroczystościami przeniesienia Cudownej Figury Matki Bożej do nowego kościoła, przy pracy mycia posadzki i sprzątanu pracowało 60 osób tylko z samej wioski Umieszcz. Podczas wszystkich wykonywanych po wojnie przez murarzy, parafianie musieli zabezpieczyć im wyżywienie. Codziennie żywiono około 8 osób. Organizacja żywienia była dosyć trudna ze względu na trudną sytuację materialną ludzi. W każdej wiosce, w której przypadła kolej żywienia, radny parafialny musiał wiedzieć kto przyjął ten obowiązek i kontrolować sprawę codziennie. W wiosce Umieszcz zajmował się tym radny Franciszek Dubiel, wówczas radny parafialny.

W 1949 roku, 2 lipca, w podwójną uroczystość, odpust święta Matki Bożej i 160 rocznicy sprowadzenia Cudownej Statuy do Tarnowca – postanowiono Statuę Matki Bożej przenieść do nowego kościoła. Było to już bardzo konieczne, gdyż w starym kościele nie można było bezpiecznie

przebywać. Aktu poświęcenia nowego kościoła dokonał ksiądz biskup Franciszek Barda z Przemysła. Zebrała się wówczas w Tarnowcu liczna rzesza wiernych licząca kilkanaście tysięcy z całej okolicy. Ksiądz kanonik Jan Warzecha bardzo cieszył się całą parafią, z tego, że po wielu latach bardzo ciężkiej pracy doszło do przeniesienia Cudownej Statuy Matki Bożej do nowego miejsca, że zamierzony cel został wreszcie uwieńczony sukcesem.

Ten sukces jednak, niedługo był jego radością. Po ciężkiej operacji na woreczek żółciowy, w ciągu roku, po dużym cierpieniu, odszedł z tego świata w marcu 1950 roku. Parafia żegnała go w kościele, który był dziełem całego jego probostwa w Tarnowcu, w kościele, który stał się wspólnym domem modlitwy dla tych, którzy odchodzą i tych, którzy pozostają. Zapisał się on w sercach wszystkich parafian na zawsze jako „Dobry Pasterz”. W Tarnowcu przeżył 32 lata – od 1918 do 1950 roku.

Oprac.: **Małgorzata Patrzyk**

## INTENCJE MSZY ŚW.

### NIEDZIELA

08.10

7:00 1) ++ Maria i Tomasz Lawera w r. śm  
10:00 1) + Władysława (ona) Urban w 6 r. śm.

2) + Henryk Czekajski w 5 r. śm.

3) O bł. Boże i opiekę MBT dla członkiń z Róży MB Różańcowej i ich rodzin oraz za zmarłych z Róży

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od pracowników Banku Spółdzielczego w Tarnowcu*

*Poza parafią: + Jan Gałuszka – od Teresy Firlit z Krosna*

11:30 1) Za Parafian

2) + Stanisława (ona) Juszczyk w 8 r. śm.

3) + Teofila Roztocka – greg.

16:30 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od kuzynki Danuty z rodziną

### PONIEDZIAŁEK

09.10

7:00 1) + Genowefa Kołek – od Urszuli i Jana Motkowiaków z rodziną

2) + Teofila Roztocka – greg.

17:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od Stanisława Sikory

2) + Władysław Polak – od Stanisława Polaka z Czeluśnicy z rodziną

3) + Józef Markuszka – od wnuka Sebastiana  
*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od Ireny i Kazimierza Sopala*

*Poza parafią: + Jan Gałuszka – od rodziny Żółkoś: Anny i Bogusława*

*Poza parafią: + Monika Pudło – od rodziny Muzyków z Tarnowca*

### WTOREK

10.10

7:00 1) + Genowefa Kołek – od rodziny Ziomków

2) + Teofila Roztocka – greg.

17:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od Aśki i Kazimierza

2) + Władysław Polak – od kuzyna Bogdana Wachel z rodziną

3) + Józef Markuszka – od Staszka i Eli

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od sąsiadów Krzysztoniaków*

*Poza parafią: + Edmund Warzecha – od rodziny Pętlak z Czeluśnicy: Kazimierza, Grażyny, Jana i Józefy*

*Poza parafią: + Bożena Bara – od Jurka i Krystyny Wietecha z rodziną*

### ŚRODA

11.10

7:00 1) + Genowefa Kołek – od OSP Roztoki

2) + Teofila Roztocka – greg.

17:00 1) Za ofiarodawców

2) ++ Władysław i Danuta Betlej – od Renaty Wiśniowskiej z rodziną

3) + Władysław Polak – od bratanka Łukasza z rodziną

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od rodziny Budników*

*Poza parafią: + Edmund Warzecha – od Marii i Zenona Delimata*

*Poza parafią: + Monika Pudło – od Jurka i Grażyny Świdrak z rodziną*

### CZWARTEK

12.10

7:00 1) + Genowefa Kołek – od brata Staszka z rodziną

2) + Teofila Roztocka – greg.

3) + Łukasz Gorczyński w 4 r. śm.

17:00 1) ++ Władysława i Danuta Betlej – od Józefy Chajec z rodziną z Zimnej Wody

2) + Władysław Polak – od rodziny Hajduś z Czeluśnicy

3) + Józef Markuszka – od córki Beaty z mężem

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od rodziny Lawerów*

*Poza parafią: + Edmund Warzecha – od rodzin Frączek i Delimata*

*Poza parafią: + Monika Pudło – od wnuków Kariny i Adriana z rodzinami*

### PIĄTEK

13.10

7:00 1) + Genowefa Kołek – od sąsiadów Ziomków i Bęben

2) + Teofila Roztocka – greg.

17:00 1) + Władysław i Danuta Betlej – od rodziny Kochanków z Roztok

2) + Józef Markuszka – od wnuczki Dagmary

3) ++ Maria, Kazimiera i Walenty Urbanik

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od rodziny Wójcików*

*Poza parafią: + Edmund Warzecha – od sąsiadów*

*Poza parafią: + Monika Pudło – od wnuczki Katarzyny z rodziną*

### SOBOTA

14.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od kuzynek Czesławy i Janiny z Szerłągów

2) + Genowefa Kołek – od rodziny Szyszków z Roztok

17:00 1) ++ Wincenty i Henryka (ona) Malinowscy

2) + Maria Ziomek w 1 r. śm. – od córki

3) + Teofila Roztocka – greg.

*Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od sąsiada Sorys*

*Poza parafią: + Edmund Warzecha – od grupy 8 z Tarnowca*

*Poza parafią: + Monika Pudło – od Katarzyny Górniak z Zimnej Wody*

## „DLA MARYI – RÓŻANIEC”

**„Odmawiamy wytrwale Różaniec we wspólnotach kościelnych i naszych rodzinach. W trakcie powtarzanych wezwąń zjednoczy on serca, doprowadzi do zgody, ożywi nadzieję i obdarzy nas wszystkich pokojem i radością Chrystusa, który dla nas się narodził, umarł i zmartwychwstał”.**  
(*św. Jan Paweł II*)

Odpowiadając na apel Matki Bożej z Fatimy, zachęceniu dodatkowo prośbą papieża św. Jana Pawła II, dla którego różaniec był ulubioną modlitwą - uczniowie zanim zaczęli modlić się na różańcu sami postanowili wykonać różańce biorąc udział w szkolno – parafialnym konkursie **„Dla Maryi – Różaniec”** zorganizowanym przez Panią Edytę Koszyk. **68** uczniów z NSP Wrocanka, NSP Roztoki, NSP Umieszcz i SP Tarnowiec wykonało **60 różańców** m.in. z kasztanów, szyszek, dzikiej róży, grochu, marchewki, rodzynek, zakrętek, koralików, filcu...

Różance zostały ocenione w dwóch kategoriach wiekowych: klasy II-III i IV-VI. W młodszych klasach czołowe miejsca zajęli uczniowie: **I - Róża Soboń, II - Wiktoria Wyderka, Aleksandra Domaradzka, Wiktoria Śmietana, III - Martyna Olbrot.** Wyróżnienia otrzymali m.in.: Daria Utylska, Milena Kaczorowska, Maja Leśniak, Maciej Sorys, Piotr Wyderka, Adam Kardaś, Julia Wiśniowska, Andrzej Jarecki, Julia Pawłowska, Karolina Bielecka. W klasach IV-VI miejsca zajęli: **I - Antoni Pac, II - Filip Sajdak, Klaudia Jasińska, III - Sabina Polak, Jakub Wietecha.** Wyróżnienia otrzymali m.in.: Szymon Smalarz, Dominik Wąsik, Julia Kłosowicz, Klaudiusz Stój, Małgorzata Dłuska, Julita Lelko, Klaudia Bonar, Zuzanna Świątek.

Chętni uczniowie klas IV-VII wykonali także prace plastyczne na konkurs **„Dla Maryi – Korony”**, upamiętniające 300- lecie koronacji obrazu Czarnej Madonny na Jasnej Górze. Miejsca zajęli: **I – Magdalena Olbrot, II- Szymon Lepucki, III – Julia Lorenc, IV- Karol Sajdak, V- Martyna Muszyńska.**

Wszyscy uczniowie otrzymali dyplomy i nagrody ufundowane przez Gminę Tarnowiec, Proboszcza parafii - ks. Jerzego Uchmana, ks. Grzegorza Wolana i ks. Mariusza Fijałkiewicza. Prace konkursowe można zobaczyć w kościele w Tarnowcu, gdzie nie tylko zdobią i zachwycają

pomysłowością, ale także „wołają” o modlitwę różańcową.

**Edyta Koszyk**

## STRES I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM (CZ.1)

Stres jest wszędzie wokół nas. Stykamy się z nim w praktycznie każdej sytuacji życiowej. Dzięki niemu funkcjonujemy, on jest naszą siłą napędową. On nas mobilizuje i sprawia, że nasze działanie jest bardziej efektywne. Niestety zbyt duży jego poziom wiąże się z występowaniem różnych schorzeń czy zaburzeń w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Trudno jednak wyobrazić sobie takie zdarzenie, które nie spowoduje nawet najmniejszego stresu – wszak może się on zdarzyć nawet w trakcie snu.

Najważniejsze jest jednak to, aby skutecznie radzić sobie ze stresem i jego objawami. W literaturze przedmiotu przedstawione są różne style radzenia sobie ze stresem. Pierwszy z nich to *styl skoncentrowany na unikaniu*. Jednostka nie myśli wówczas o problemie, wypiera niechciane emocje i myśli. Może być on bardzo szkodliwy dla zdrowia emocjonalnego, psychicznego i fizycznego. Styl unikania nie uspokaja. Wypieranie myśli i emocji stymuluje wyrzut hormonów stresu i podnosi ciśnienie krwi, co w konsekwencji może doprowadzić do długotrwałych problemów z nadciśnieniem tętniczym i z depresją. Najczęściej stosowanym rodzajem strategii unikania jest nadmierne korzystanie z rozrywki, jedzenia, alkoholu i innych substancji uzależniających. Zdrowymi stylami radzenia sobie ze stresem są aktywne techniki takie jak na przykład *styl skoncentrowany na zadaniu*. Polega on na konsekwentnej realizacji celu poprzez planowanie czy konfrontację. Stworzenie planu pomaga nazwać problem i daje poczucie panowania nad nim. Kolejnym stylem radzenia sobie ze stresem jest *styl skoncentrowany na emocjach*. Polega on między innymi na szukaniu emocjonalnego wsparcia społecznego, osób, którym można zaufać, zwierzyć się ze swoich problemów. Powyższy styl radzenia sobie ze stresem pomaga logicznie myśleć o danym problemie i w sposób realny spojrzeć na niego. Radzenie sobie ze stresem zorientowane na emocje pomaga w ich rozładowaniu.

Pokonywanie stresu należy rozpocząć od wypracowaniu w sobie świadomości, że znajdujemy się pod jego wpływem. Drugim krokiem jest ustalenie jego przyczyn. Trzecim jest podjęcie kroków redukujących stres. Bardzo ważne w walce ze stresem jest więc uzmysłowienie sobie co wywołuje stres w naszym organizmie. Należy zastanowić się co można zmienić w naszym życiu, w taki sposób aby zminimalizować ilość stresu negatywnego działającego na nas, czerpiąc jednocześnie korzyść ze „zdrowej” jego dawki. (cdn.)

**Katarzyna Janocha**  
**Psycholog, nauczyciel w NSP**  
**w Roztokach**

## Ogłoszenia duszpasterskie

1. Dzisiaj o 16:00 Różaniec ze św. Janem Pawłem II – przygotowany przez młodzież; we Wrocance o 14:30 Różaniec i Msza św. Różaniec codziennie o 17:00, we Wrocance o 15:30.
2. Dzisiaj w Kościele obchodzony jest XVII Dzień Papieski pod hasłem „Idźmy naprzód z nadzieją”. Zbiórka do puszek na stypendia papieskie.
3. W piątek (13 X) imieniny ks. bpa Edwarda Białogłowskiego, pamiętajmy o nim w naszych modlitwach.
4. W przyszłą sobotę i niedzielę (14-15 X) będziemy gościć w naszej parafii ks. Grzegorza Górnika MSF – Dyrektora Apostolstwa Dobrej Śmierci z Sanktuarium Maryjnego w Górcie Klasztornej w Wielkopolsce. Chcemy, aby i w naszej parafii powstała taka wspólnota modlitewna.
5. Różaniec św. w przyszłą niedzielę poprowadzą: o 9:30 Róża św. Agnieszki, o 11:00 Róża św. Faustyny Kowalskiej.
6. Spotkania duszpasterskie: w poniedziałek o 16:15 kandydaci do bierzmowania kl. II Gimnazjum Tarnowiec i kl. VII SP Tarnowiec; w poniedziałek o 16:30 LSO; we wtorek o 16:15 kl. II Gimnazjum Umieszcz i szkoły spoza parafii oraz kl. VII SP Umieszcz, Roztoki i szkoły spoza parafii; w czwartek o 16:00 schola; w piątek o 16:00 Oaza młodsza (dzieci od kl. IV SP); na Różańcu i Mszy św. o 17:00 Oaza starsza, KSM. Serdecznie zapraszamy.
7. Zachęcamy do zakupienia i czytania prasy katolickiej. Są ciekawe artykuły. Za ławkami jest również wyłożona gazetka parafialna „W sercu Maryi”.
8. W zakrystii można nabyć książkę Magdaleny Maraj „Okrucy wiary” (cena 12 zł). Autorka jest nam znana z artykułów, które pisze do gazetki parafialnej. Zachęcamy do nabycia tej cennej pozycji i poczytania w długie jesienne wieczory.
9. Dziękujemy za sprzątanie świątyni gr. 2 i 3 z Potakówki, za ofiarę na Sanktuarium. Msza św. za dobroczyńców w środę. W sobotę na godz. 8:00 prosimy gr. 4 i 5 z Potakówki.
10. Bóg zapłać za złożone plody rolne dla WSD w Rzeszowie.
11. Bóg zapłać Panu Janowi Faber z Wrocanki za ofiarowanie i wymianę żarówek w dwóch bocznych pająkach.
12. Prosimy o porządki na grobach naszych zmarłych. Jest wiele zaniedbanych grobów.
13. Radnych prosimy o zabranie list na jesienną zbiórkę jak co roku. Zbiórka przeznaczona będzie na telewizję internetową - która już działa; założenie monitoringu w Sanktuarium – są takie wymagania – jest wiele zabytków i trzeba je chronić; na obłożenie marmurem ściany przy schodach obok zakrystii; będziemy obkładać tynkiem mozaikowym wejście do figury MBT po obu stronach. Całość inwestycji to ok 30 tys. zł. Bóg zapłać za zrozumienie. Sanktuarium musi prezentować pewien poziom od strony materialnej i duchowej. **ks. Proboszcz**

## W TROSCE O DOM BOŻY

(sprzątający 07/10/2017):

Grażyna Gancarz; Małgorzata Smyka; Marta Dadej; Maria Wiśniowska; Marek Cyrkiel; Anna Woźniak; Łukasz Chudy; Józefa Murdzek; Dorota Woźniak; Zofia Woźniak; Ewa Szczypińska; Maria Szczypińska; Dorota Guzek; Maria Siara; Elżbieta Klocek; Maria Klocek; Amelia Wójcik; Katarzyna Wielobób; Anna Hap; Maria Czekkańska; Lucyna Mróz; Irena Sanocka; Agnieszka Zięba; Anna Głowacka; Zofia Orlof; Stanisława Sanocka; Łucja Jaskółka; Małgorzata Jaskółka i syn Przemysław. **Bóg zapłać.**

## OCHRZCZENI

08/10/2017

WIKTORIA KUŹNIEWSKA  
szafarz: ks. Jerzy Uchman

Parafia Tarnowiec poszukuje osoby z Tarnowca lub okolic - grającej np. na gitarze lub innym instrumencie muzycznym, która podjęłaby się prowadzenia scholi parafialnej. Szczegóły współpracy u księży.

## NABOŻEŃSTWA RÓŻAŃCOWE – TARNOWIEC 2017

(wyznaczone grupy przewodniczą II tajemnicy dnia)

- 08.10 Róże: św. J.S. Pelczara; bł. Karoliny Kózk
- 09.10 VII SP Tarnowiec i II Gimnazjum Tarnowiec
- 10.10 VII SP Umieszcz / Roztoki i II Gimnazjum Umieszcz i szkoły spoza parafii
- 11.10 Caritas
- 12.10 Schola
- 13.10 KSM
- 14.10 Stowarzyszenie Przyjaciół WSD i Radia VIA
- 15.10 Apostolstwo Dobrej Śmierci

**KANCELARIA PARAFIALNA**  
**Czynna codziennie po Mszy św., oprócz niedziel i świąt**  
**tel. (13) 4424252**  
**Nasze konto:** Parafia pw. Narodzenia NMP, Tarnowiec 38  
38-204 Tarnowiec  
nr rach.:  
**BS Biecz o/Tarnowiec**  
**48862710402005700016030001**

**Wydawca:**  
**Parafia pw. Narodzenia NMP**  
**w Tarnowcu; Nakład: 250 egz.**  
**Adres: Tarnowiec 38,**  
**38-204 Tarnowiec,**  
**Redaktor wydania:**  
**ks. Grzegorz Wolan (gwolan@o2.pl)**