



# W SERCU MARYI

www.sanktuariumtarnowiec.parafia.info.pl

Tarnowiec, 15 PAŹDZIERNIKA

Nr 7 (7)

## XXVIII NIEDZIELA ZWYKŁA

### EWANGELIA (Mt 22, 1-14)

Jeżus w przypowieściach mówił do arcykapłanów i starszych ludu: Królestwo niebieskie podobne jest do króla, który wysłał ucztę weselną swemu synowi. Posłał więc swoje sługi, żeby zaproszonych zwołali na ucztę, lecz ci nie chcieli przyjść. Posłał jeszcze raz inne sługi z poleceniem: Powiedzcie zaproszonym: Oto przygotowałem moją ucztę: woły i tuczne zwierzęta pobite i wszystko jest gotowe. Przyjdźcie na ucztę! Lecz oni zlekceważyli to i poszli: jeden na swoje pole, drugi do swego kupiectwa, a inni pochycili jego sługi i znieważywszy [ich], pozabijali. Na to król uniósł się gniewem. Posłał swe wojska i kazał wytracić owych zabójców, a miasto ich spalić. Wtedy rzekł swoim sługom: Uczta wprawdzie jest gotowa, lecz zaproszeni nie byli jej godni. Idźcie więc na rozstajne drogi i zaproszenie na ucztę wszystkich, których spotkacie. Słudzy ci wyszli na drogi i sprowadzili wszystkich, których napotkali: złych i dobrych. I sala zapełniła się biesiadnikami. Wszedł król, żeby się przypatrzeć biesiadnikom, i zauważył tam człowieka, nie ubranego w strój weselny. Rzekł do niego: Przyjacielu, jakże tu wszedłeś nie mając stroju weselnego? Lecz on oniemiał. Wtedy król rzekł sługom: Zwiążcie mu ręce i nogi i wyrzucie go na zewnątrz, w ciemności! Tam będzie płacz i zgrzytanie zębów. Bo wielu jest powołanych, lecz mało wybranych.

### Eucharystyczny savoir-vivre (cz.7)

#### Czynny udział wiernych w liturgii (B) 4. Postawy wiernych podczas liturgii

Niby drobna sprawa, ale jakże irytująca, wręcz stresująca, gdy przyjdzie człowiekowi znaleźć się poza własną parafią i zetknąć z innymi zwyczajami liturgicznymi. I jakże wtedy wierzyć w dialog międzyreligijny, ekumenizm, pojednanie narodów i jedność wszystkich chrześcijan, gdy zabraknie podstawowego posłuszeństwa i jedności w sprawie tak prostej? To pytanie kieruję przede wszystkim do księży, bo to my, duchowni, uczymy wiernych i przekazujemy normy liturgiczne na praktykę; wierni chcą i potrafią słuchać.

Zatem: jak to powinno rzeczywiście być – kiedy wstawać, klękać i siadać podczas Mszy św.? Zaglądnijmy

do cytowanego już Wprowadzenia Ogólnego do Mszału Rzymskiego i zestawmy interesujące nas punkty 42 i 43. „Zachowywanie przez wszystkich uczestników jednolitych postaw ciała jest znakiem jedności członków chrześcijańskiej wspólnoty zgromadzonych na sprawowanie świętej liturgii: wyrażają one bowiem i kształtują duchowe przeżycia uczestniczących”.

Tak więc:

• **Wierni stoją:** od rozpoczęcia śpiewu na wejście albo od początku wejścia kapłana do ołtarza aż do kolekty włączenie; podczas śpiewu Alleluja przed Ewangelią; w czasie głoszenia Ewangelii; podczas wyznania wiary i modlitwy powszechnej; od wezwania Orationes („Módlcie się, aby moją i waszą Ofiarę...”) przed modlitwą nad darami do końca Mszy świętej, z wyjątkami, które zostaną niżej wymienione.

• **Wierni siedzą:** podczas czytań przed Ewangelią i psalmu responsoryjnego; w czasie homilii i przygotowania darów oraz – zależnie od okoliczności – kiedy zachowuje się święte milczenie po Komunii świętej.

• Jeśli nie stoją na przeszkodzie względy zdrowotne, ciasnota lub obecność znacznej liczby uczestników albo inne uzasadnione przyczyny, wierni klękają podczas konsekracji. Ci zaś, którzy na konsekrację nie klękają, niech wykonają głęboki ukłon, gdy kapłan po konsekracji przyklęka. Gdzie istnieje zwyczaj, iż lud klęczy od zakończenia aklamacji Święty aż do końca modlitwy eucharystycznej oraz przed Komunią świętą, gdy kapłan mówi „Oto Baranek Boży”, zwyczaj ten wypada zachować. Warto zatem sprawdzić, na ile Wasza wspólnota zachowuje owe przepisy i w razie potrzeby dokonać stosownych poprawek.

#### 5. Milczenie

Tego wymogu boją się chyba na równi duchowni i świeccy uczestnicy liturgii: zachować chwile milczenia? Co wtedy robić? Czy nie szkoda czasu? Zdarzyło mi się to podczas jednej z niedzielnych Mszy św. w wiejskim kościele, który obsługiwała nasza parafia. Gdy po homilii zaproponowałem wiernym rozważenie w ciszy (która miała trwać mniej więcej dwie minuty) tego, co usłyszeli, by mogli zastanowić się nad własną odpowiedzią na Słowo Boże, po kilkudziesięciu sekundach rozległy się niespokojne szepty zebranych. Najpierw zaczęli komentować mój (rzekomo marny) wygląd, po czym już śmiało domagali się wezwania pogoto-

wia dla celebransa, który najwyraźniej zasnął na ich oczach! I cóż, trzeba było podjąć dalszy ciąg liturgii, aby ująć z życiem za wierność przepisom Kościoła i chęć wdrażania ich w życie! A co mówi na temat milczenia podczas Mszy św. Kościół? Zajrzyjmy znów do znanego nam dokumentu (nr 45): W odpowiednim czasie należy zachować pełne czi milczenie. Jego natura zależy od czasu, w jakim jest przewidziane w poszczególnych obrzędach:

- w akcie pokuty i po wezwaniu do modlitwy wierni skupiają się w sobie;
- po czytaniu lub homilii krótko rozważają to, co usłyszeli;
- po Komunii świętej zaś wychwalają Boga w sercu i modlą się do Niego.

Jest we Wprowadzeniu jeszcze pewna uwaga, która w Polsce do niedawna nie była potrzebna, ale dziś już wymaga uzasadnienia i przypilnowania: „Godne pochwały jest zachowanie milczenia w kościele, w zakrystii i w przylegających do niej pomieszczeniach już przed rozpoczęciem celebracji, aby wszyscy pobożnie i godnie przygotowali się do sprawowania świętych czynności”. Co się stanie z nami, gdy już ze świątyni wypędzimy świętą ciszę i milczenie? Czy rodzice uwierzą, że ich bezstresowo chowane dzieci warto do tej trudnej sztuki przyuczać?

#### 6. Dzieci na Mszy św.

Sprawa jest niewątpliwie delikatna. Generalnie są dwie szkoły: pierwsza – „róbta co chce ta” i druga – diametralnie przeciwna, oparta o musztrę i dyscyplinę. Obie skrajności są nie do przyjęcia i idzie właśnie o znalezienie owego „złotego środka”. Powiedzmy jasno: skoro dziecko potrafi uczyć się już w przedszkolu obcych języków, pracy w grupie i umie być w związku z tym w określonym czasie zdyscyplinowane, skupione – nie wolno w świątyni rezygnować ze stawiania milusińskim wymagań, które pozwalają wiernym w skupieniu uczestniczyć w Eucharystii, a i samemu dziecku jak najwięcej skorzystać z nabożeństwa. Na szczęście są ośrodki, w których można pokazać, że owo oczekiwanie jest możliwe do realizacji.

Przygotowanie dziecka do wejścia w sacrum musi się odbywać stopniowo, z całą cierpliwością, przy wykorzystaniu wszelkich dostępnych środków. W domu rodzinnym będą to rozmowy, serdeczne katechezy, katolickie programy telewizyjne i radiowe, czas-

## Z PARAFIALNEGO SEKRETARZYKA

### *Ksiądz Ignacy Leja*

W 1950 r. z polecenia księdza biskupa z Przemyśla, probostwo w Tarnowcu obejmuje ksiądz Ignacy Leja. Pochodził on z Żołyni koło Przeworska, a probostwo wcześniej piastował w Ujezdnej w powiecie Przeworsk.

Ksiądz Leja był dziekanem a później prałatem. Nowego proboszcza czekała olbrzymia praca: wykończenie i ozdobienie kościoła. Pracę swą rozpoczął od tynkowania kościoła na zewnątrz, podpiwniczenia i balkony. W roku 1957 doprowadził do kościoła światło elektryczne. W tym okresie przeprowadził pierwszą wizytację duszpasterską w całej parafii. Podczas tej wizytacji zbierał pieniądze na dalsze wykończenie kościoła. W kościele były krzesła zakupione przez rodziny, należało je zastąpić jednolitymi ławkami. Ławki takie zostały zamówione u stolarza Piotra Pilcha w Jaśle, który wykonał je z drewna dębowego. Następnie Franciszek Buda, stolarz z Potakówki wykonał dwa konfesjonały z drewna dębowego za cenę 40000 zł. Takie same konfesjonały wykonano w ilości 4 sztuk, ale w późniejszym okresie. Natomiast Jan Kuźniarowicz z Umieszcza wykonał ławki zwyczajne do kaplic i przed ołtarz wielki. Oprócz malowania wnętrza kościoła budowano schody boczne od strony północnej i równocześnie gromadzono materiał na dokończenie wieży. Na budowę schodów wzięto duże kamienie z rozbiórki starego kościoła. Na wieżę kupiono cegły, zwożono drewno na dzwonnice i rusztowania. Drewno na budowę wieży dostarczał pan Terpak z wioski Brzezowa koło Nowego Żmigrodu. Przy budowie wieży była zamontowana winda do wyciągania materiałów budowlanych na miejsce pracy. Potężna lina zamontowana na rolce ciągnęła kosz o wymiarze 2x2 metry. Kosz mógł pomieścić 100 sztuk cegły i cztery kasty betonu lub zaprawę murarskiej. Korbami kół zębatych obracało 4 mężczyzn jednocześnie. Wieżę budowali specjaliści a ich pomocnikami byli parafianie, w tym wielu z Umieszcza. Jest wspomniane, że przy budowie wieży pomagali parafianie, między innymi z wioski Umieszcza pracowali jako cieśle: Pan Józef Czubik, Pan Tomasz Wyderka, a z wioski Tarnowiec Pan Władysław Kozicki z przysiółka Kwiatkowiska – pracował jako ślusarz – budował on okna, żaluzje do wieży, budował krzyż i mocował go na wieży oraz wykonywał okna eliptyczne na wieży. Zakładał piorunochrony na wieży i wykonywał opancerzenie zakrystii oraz odpowietrzenie kościoła. Wszystkie te urządzenia wykonywał z żelaza i blachy.

Po wybudowaniu wieży i w niej urządzeń, zostały zawieszony w niej dwa dzwony. Jeden z nich pochodzący z roku 1857, zakupiony przez ks. Alojzego Heiliga. Pozostał on nietknięty przez Niemców w czasie okupacji, natomiast dwa dzwony mu towarzyszące zostały przez Niemców

zabrane. Zabytkowy dzwon pękł przy pierwszej próbie dzwonięcia i został zdjęty z wieży w kawałkach. Dzwonił on przez 103 lata do 1960 roku, dzwonił na dobre i na złe. Po wybudowaniu wieży przystąpiono do całkowitego tynkowania i nakropienia kościoła na zewnątrz. Następną bardzo kosztowną inwestycją było malowanie kościoła. Ksiądz dziekan Ignacy Leja zawsze szukał do prac bardzo dobrych fachowców. Sprawa malowania kościoła była dość wymagająca i specyficzna z powodu rzadko spotykanego stylu budownictwa. Znaleźli się jednak malarze, którzy stanęli na wysokości zadania i pięknie wymalowali tarnowiecką świątynię, oryginalną techniką. Do wystroju wewnętrznego kościoła należy doliczyć już wcześniej zainstalowane trzy pająki, chrzcielnicę, ołtarze boczne, organy elektryczne za 500000 złotych i nagłośnienie kościoła. Jedną z ostatnich większych inwestycji kościelnych był zakup i instalacja ich na wieży kościelnej. Największy z nich waży 1500 kg. Za czasów ks. Lei, rada parafialna postanowiła sprzedać cały obszar pola plebańskiego położonego na terenie wsi Potakówka. Nabywcami byli dotychczasowi dzierżawcy. Sprzedano również pole na tzw. Trzcincu oraz łąkę na terenie Wrocanki. Uzyskane pieniądze zostały przeznaczone na cele kościelne. Ponieważ ksiądz prałat Ignacy Leja zachorował na chorobę nieuleczalną, zaniki pamięci, ksiądz biskup z Przemyśla przydzielił w roku 1974 do parafii Tarnowiec księdza Władysława Gurbisza.

Oprac.: **Małgorzata Patrzyk**

## INTENCJE MSZY ŚW.

### NIEDZIELA 15.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od rodziny Hapów  
10:00 1) ++ Emilia i Józef Karczmarscy  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
*Poza parafią:* + Stanisław Dzwonkiewicz – od sąsiadów Pęcaków i Machowskich  
+ Edmund Warzecha – od Józefa Żurada z rodziny  
11:30 1) Za Parafian  
2) + Józef Markuszka – od rodziny Wyderka z Sądkowej  
3) + Stanisław Smolara w 2 r. śm.  
16:30 1) + Genowefa Kołek – od koleżanek i kolegów z zakładu Igłopol z Beska

### PONIEDZIALEK 16.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od rodziny Wilguckich  
2) + Józef Markuszka – od koleżanek i kolegów córki Ireny z firmy Erko  
17:00 1) + Genowefa Kołek - od koleżanek i kolegów z zakładu Igłopol w Besku  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
3) + Tadeusz Stryczniewicz w 20 r. śm.  
4) O Boże bł., zdrowie i wszelkie potrzebne łaski dla Kręgu Domowego Kościoła z Katedry Rzeszowskiej

pisma dla dzieci, a później regularna katecheza – przede wszystkim za piękny, osobisty przykład rodziców. W świątyni mogą być z kolei specjalne miejsca dla dzieci (także tych najmłodszych), kazania dla nich, podejmowanie przez mładców różnych czynności podczas liturgii, wykorzystujących i śpiew, i ruch, i spontaniczność małych chrześcijan.

Ten wątek zakończę pewną anegdotką, znaną dobrze na Górnym Śląsku: Spotyka się dwóch górników po pracy, którzy chwala się wyczynami swoich synów:

– Wiesz, jak mój Zeflik potrafi już kłąć?

– A ile ma lat? – pyta kolega.

– No, już cztery!

– A modlić się umie? – pyta docieklewie kolega.

– Coś ty – takie małe dziecko?!

I o to mniej więcej chodzi, kochani rodzice i wychowawcy. (cdn.)

*ks. Aleksander Radecki*

## KĄTEM OKA

### *Dobre słowo*

Gdy rano idę do pracy, ulice są jeszcze puste a teraz w październiku też i ciemne. Wczoraj minęłam się ze starszym Panem z laseczką. Gdy przechodził koło mnie powiedział: dzień dobry. Ja jak zwykle zaskoczona taką bezpośredniością obcego człowieka, uśmiechnęłam się i pozdrowiłam go tak samo. Później gdy usiadłam w pracy napić się kawy, przypomniał mi się ranny nieznamy i znowu się uśmiechnęłam. Nie wiem dlaczego, ale to jego dobre słowo o świcie dało mi siłę i energię na cały dzień.

Czasem idąc tak wcześnie do pracy patrzę na ciemne domy i myślę z żalem, że ludzie jeszcze sobie smacznie śpią a ja musiałam już dawno wstać. Pan Bóg mnie słyszy i czasem stawia na drodze człowieka, który pomaga mi iść z radością. Każdy nasz dzień jest zwyczajny, ale dzieją się w nim niezwykle rzeczy.

Tego samego dnia poszłam do kościoła. Miałam dekorować ołtarz na niedzielę i chciałam oglądnąć donice i coś sobie zaplanować. To był mój pierwszy raz i byłam przerażona. Jakież było moje zdziwienie, gdy w przedsionku kościoła spotkałam znajomą, która stroiła już ołtarz wiele razy. Zaoferowała pomoc, co bardzo mnie ucieszyło. Mieszkamy w dużym mieście i nie mogę powiedzieć, że spotkałyśmy się przypadkiem. Pomyślałam sobie: Panie Boże po co te moje strachy, kiedy Ty zawsze masz dla mnie koło ratunkowe.

Koleżanka powiedziała mi, że ja umiem cieszyć się małymi rzeczami. Tak, nie czekam na wielkie wydarzenia. Cieszą mnie dobre chwile i drobne cuda w moim życiu. Doceniam, gdy słyszę miłe słowo i gdy spotykam na drodze, każdej mojej drodze, dobrego człowieka. Wiem, że nie znalazł się na niej przypadkiem. Uczucie, że nie jestem sama jest czymś wspaniałym. Ktoś jest, ktoś czuwa, ktoś zawsze będzie.

**Jola**

Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od rodziny Machowskich  
+ Edmund Warzecha – od Róży św. J.S. Pelczara  
+ Monika Pudło – od kuzynki Marii Kozłeckiej i kuzyna Józefa Falata z Osobnicy

## WTOREK

17.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od sąsiadów z okolicy szkoły  
2) + Józef Markuszka – od rodziny Markusków z Sobniowa  
17:00 1) + Genowefa Kołek – od rodziny Rozpara  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
3) ++ Anna Osika w 1 r. śm. i zmarli z rodziny  
Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od rodziny Machowskich  
+ Edmund Warzecha – od rodziny Grzesiaków z Czeluśnicy  
+ Józefa Wyderka – od rodziny Wyderków z Krosna

## ŚRODA

18.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od sąsiadów Brachów  
2) + Genowefa Kołek – od Erwiny, Marcina z dziećmi  
17:00 1) Za ofiarodawców  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
3) + Józef Markuszka – od koleżanek z przedszkola córki Niny  
Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od sołtysa i Rady Sołeckiej z Potakówki  
+ Edmund Warzecha – od kolegów i koleżanek córki Marii z Działu Stacji Dializ w Krośnie  
+ Józefa Wyderka – od rodziny Wyderków z Krosna

## CZWARTEK

19.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od sąsiadów Wietechów  
2) + Józef Markuszka – od koleżanek z przedszkola córki Niny  
17:00 1) + Genowefa Kołek – od sąsiadów brata zmarłej Mieczysława  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
3) + Janina Wójcik – od Bułatowej z córką  
4) Dziekczynna w 50 rocz. ślubu Haliny i Bronisława – z prośbą o Boże bł., opiekę MBT oraz w 15 rocz. ślubu Magdaleny i Waldemara – z prośbą o potrzebne łaski  
Poza parafią: + Stanisław Dzwonkiewicz – od druhów i druha OSP z Potakówki  
+ Edmund Warzecha – od Zarządu i Pracowników spółki RAF Ekologia  
+ Józefa Wyderka – od rodziny Domowego Kościoła z Trzcinicy

## PIĄTEK

20.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od rodziny Ciepeliów z Roztok  
2) + Józef Markuszka – od rodzin Cygan i Wachel  
3) + Dawid – od rodziców  
17:00 1) + Genowefa Kołek – od rodziny Wiekowal

2) + Teofila Roztocka – greg.

3) + Józefa (ona)

Poza parafią: + Genowefa Hańba – od Marii Dąbrowskiej z rodziną  
+ Edmund Warzecha – od Zarządu i Pracowników spółki MOBRUK  
+ Józefa Wyderka – od zespołu „Potakowianki”

## SOBOTA

21.10

7:00 1) ++ Władysław i Danuta Betlej – od rodziny Wyderków  
2) + Józef Markuszka – od córki Ireny z rodziną  
3) Dziekczynna w 90 rocz. urodzin Eleonory Michalskiej, z prośbą o Boże bł. i opiekę MBT  
17:00 1) + Genowefa Kołek – od rodziny Czechów  
2) + Teofila Roztocka – greg.  
3) + Stefania i Władysław  
Poza parafią: + Genowefa Hańba – od Zdzisławy Lawera z rodziną  
+ Edmund Warzecha – od rodziny Świdraków  
+ Józefa Wyderka – od rodziny Wiatr i Maczugał

## RÓŻANIEC DO GRANIC

7 października, we Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny Różańcowej, miliony Polaków stanęły na granicach naszej Ojczyzny z Różańcem w rękę, by modlić się szczególnie o pokój i jedność naszego Narodu, o miłość i zgodę w rodzinach, o poszanowanie ludzkiego życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci, a także o umiłowanie Modlitwy Różańcowej. Różaniec do Granic miał także znaczenie symboliczne i oznaczał modlitwę do granic naszych możliwości, naszych lęków i naszych pragnień, wychodzenie poza granice naszego komfortu, codzienności i przyzwyczajęń.

Cała Polska została w wyjątkowy sposób opleciona Różańcem. Wielu Polaków łączyło się na modlitwie na Portach Lotniczych, na szczytach gór, m.in. na Giewoncie oraz w wielu ośrodkach polonijnych na całym świecie. W wielu miejscach w Polsce i na świecie w czasie odmawiania kolejnych Tajemnic Różańca, na niebie pojawiła się tęcza, która przecież jest symbolem przymierza Boga z ludźmi.

W naszej diecezji około 10 tysięcy wiernych zgromadziło się w czterech Kościołach stacyjnych, znajdujących się tuż przy granicy ze Słowacją: w Polanach, w Krepnej, w Zdyni oraz w Gładyszowie, gdzie modlącym się towarzyszył Biskup Jan Wątroba. Piątą stacją była kaplica im. św. Jana Pawła II Międzynarodowego Portu Lotniczego Rzeszów-Jasionka.

Nasza parafia reprezentowana była przez liczną grupę około 60 osób. Z samego rana udaliśmy się do Polan na Mszę Świętą, której przewodniczył ks. Stanisław Słowik – dyrektor Caritas Diecezji Rzeszowskiej. Po wspólnej Eucharystii adorowaliśmy Pana Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie, dziękując Mu za Maryję i przedsta-

wiając wszystkie intencje jakie towarzyszyły nam w tym wyjątkowym dniu. Po Adoracji udaliśmy się w procesji różańcowej w pięciokilometrową trasę do Huty Polańskiej, gdzie w leśnym zaciszu znajduje się kościół św. Jana z Dukli i św. Huberta. Właśnie tam, zakończyliśmy Modlitwę Różańcową i z dumą w sercach odśpiewaliśmy Hymn Polski. W modlitwie towarzyszył nam ksiądz Mariusz Fijałkiewicz.

Dla mnie osobiście Różaniec do Granic był niesamowicie poruszającym wydarzeniem. Zachwylił mnie widok tak wielu osób ściskających Różaniec w swych dłoniach. Myślę, że mnóstwo nadziei daje nam to wszystko, co wtedy się działo. Naród nasz prawdziwie zjednoczył się na modlitwie i dał piękne świadectwo, że to właśnie w Bogu, w Maryi i w modlitwie jest nasza siła! Niezmiennie od stuleci. Nikt nie jest w stanie nam odebrać tej wiary w Bożą Łaskę i w moc Różańca. Ogromną radością serca była także świadomość, że jest się tym jednym paciorkiem w Różańcu, oplatającym naszą ukochaną Ojczyznę i towarzyszącą nieustannie myśl, że tak wielu Polaków na całym świecie modli się dokładnie w tym samym czasie i w tych samych intencjach. Oczywiście przede wszystkim towarzyszyła nam modlitwa za naszą Ojczyznę, ale pewnie każdy z nas modlił się także o pokój i świętość życia dla siebie i dla swoich najbliższych. Wszyscy przecież tworzymy tę naszą Ojczyznę.

Bogu niech będą dzięki za ten wielki dar jedności na modlitwie!

**Agnieszka Musiał**

## STRES I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM (CZ.2)

Jest wiele metod walki ze stresem, oraz technik radzenia sobie z nim. Można polecić myślenie pozytywne, ponieważ to właśnie negatywne myśli na temat własnej osoby, wyglądu i relacji z innymi, niszczą nasze zaufanie do samego siebie i wiarę w nas samych, przez co powodują stres. Bardzo przydatna jest zawsze dawka humoru. Nie chodzi w tym wypadku o bagatelizowanie sytuacji i nie zwracanie uwagi na poważne problemy życiowe, ale delikatna zmiana spojrzenia na wiele spraw, które mogą okazać się mniej poważne niż nam się wydawało wcześniej. Wyrzucajmy negatywne myśli ze swojego organizmu. Starajmy się być optymistami. Kiedyś zasłyszałam bardzo mądrą dewizę, którą staram się często stosować „życie to nie to, co ci się przytrafia, tylko to, co myślisz, że ci się przytrafiło”. Ta sentencja daje w pewien sposób możliwość decydowania o tym czy dane zdarzenie wygląda dobrze czy źle. We wszystkich, także złych wydarzeniach szukajmy dobrych stron.

Najprostszy i najłatwiejszy sposób na pozbycie się silnego napięcia jest codzienna chwila gimnastyki. Ruch sprawia, że krew krąży szybciej usuwając z organizmu

nadmiar adrenaliny i hormonów stresu, które wytwarzamy w chwilach zdenerwowania. Czasami nawet chwila spaceru w lesie może działać cuda. Ćwiczenia sprawiają, że do organizmu uwalniają się substancje „zdrowia i radości”, czyli endorfiny. To one poprawiają nasz nastrój i odnajdywanie sensu życia, nawet u ludzi cierpiących na głęboką depresję. W konsekwencji zwiększają one prawdopodobieństwo długiego i szczęśliwego życia.

Wiele osób preferuje również słuchanie muzyki. Jej oddziaływanie na naszą psychikę jest ogromne, potrafi wyciszyć nas i działać kojąco na nasze często bardzo skołatanie nerwy.

Nieocenionym lekarstwem może również okazać się czas spędzony z bliskimi. Ich obecność daje nam poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, miłości i zrozumienia. Dzięki nim czujemy się potrzebni. To często najbliższe osoby pozwalają nam z dystansem spojrzeć na nasze problemy.

Ważna jest również zrównoważona dieta. Bogata w warzywa i produkty naturalne może być niezwykle pomocna w walce ze stresem. Istotne też jest aby jeść powoli, celebrując każdy posiłek.

Zamiast papierosa, kawy czy innych używek może pomóc przeczytanie ciekawej książki, pójdzie do kina czy do teatru. Te zajęcia w większym stopniu niż inne, mogą pomóc nam oderwać się od rzeczywistości i codziennych problemów, uruchamiając naszą fantazję i pozwalając zapomnieć o wszelkich troskach i problemach.

Różne sposoby radzenia sobie ze stresem działają na każdego z nas. Tak jak jest wiele różnych ludzi, tak wiele różnych sposobów. Dla jednych dana czynność będzie działała wyciszająco, dla innych pobudzająco. Tak jak inne wskazówki mają one przede wszystkim charakter teoretyczny i zdecydowanie trudniej wprowadzić je w praktykę.

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

## Ogłoszenia duszpasterskie

1. Dzisiaj o 16:00 Różaniec w Sanktuarium, we Wrocance o 14:30.
2. Dzisiaj gościemy w naszej parafii ks. Grzegorza Górnika MSF – Dyrektora Apostolstwa Dobrej Śmierci z Sanktuarium Maryjnego w Górcie Klasztornej.
3. Dzisiaj w naszych kościołach są sprawowane praktyki niedzielne – Dominicantes i Communicantes.
4. W poniedziałek – 39. Rocznica wyboru św. Jana Pawła II na Stolicę Piotrową.
5. W Dzień Papieski młodzież zebrała na żywy pomnik św. Jana Pawła II 2900 zł. Dziękujemy wszystkim za dary serca.
6. W środę święto św. Łukasza. Modlimy się za pracowników służby zdrowia.
7. W środę o 16:45 uroczyste poświęcenie i wręczenie książeczek dla dzieci komunijnych – dzieci przyjdą z rodzicami.

8. W piątek wsp. św. Jana Kantego – Patrona profesorów, studentów, szkół katolickich oraz szkoły we Wrocance. Zapraszamy na Mszę św. we Wrocance o 16:00; po Mszy ucałowanie relikwii świętego.

9. Przyszła niedziela to Niedziela Misyjna – rozpoczniemy Tydzień Misyjny. Różaniec św. poprowadzą: o 9:30 Róża św. Jadwigi Królowej, o 11:00 Róża św. Józefa Opiekuna Rodzin. Na Mszy św. o 10:00 celebrować i wręczenie Modlitwy Ojciec nasz dla uczniów klas III Gimnazjum.

10. Spotkania duszpasterskie: w poniedziałek o 16:30 LSO; po Mszy parafialny zespół Caritas;

w środę AK; w czwartek o 16:00 schola; po Mszy Domowy Kościół; 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.

11. Zachęcamy do zakupu i czytania prasy katolickiej. Za ławkami jest również wyłożona gazetka parafialna „W sercu Maryi”.

12. Bóg zapłać wszystkim parafianom za składane ofiary na potrzeby materialne naszego Sanktuarium. Prace cały czas trwają.

13. Bardzo prosimy grupy duszpasterskie, aby w tym tygodniu przygotowały zieleń, kwiaty, krzewy na zimę.

14. Dziękujemy za sprzątanie świątyni gr. 4 i 5 z Potakówki, za ofiarę na Sanktuarium. Msza św. za dobroczyńców w środę. W sobotę na godz. 8:00 prosimy gr. 6 z Potakówki i gr. 1 z Rostok.

15. Dziękujemy wszystkim, którzy w sezonie pielgrzymkowym pomagali w ogrodach sanktuarijnych; dziękujemy kawalerom za nieustanne koszenie trawy.

16. W niedzielę 29 października – wzorem poprzednich lat chcemy zorganizować IV Marsz Wszystkich Świętych, aby przeciwstawić się i nie ulegać propagandzie medialnej z Zachodu – kulturze halloween, która jest całkowicie sprzeczna z wiarą chrześcijańską. Chcemy przez to przypomnieć wszystkim piękną tajemnicę świętych obcowania. Zachęcamy dzieci, młodzież wraz z rodzicami do przygotowania sobie przebrania za ulubionych świętych, błogosławionych oraz przyniesienie obrazków swoich Patronów. Prosimy rodziców o umożliwienie dzieciom udziału w procesji i pomoc w strojach. Wymarsz w procesji o 15:30 z Domu Pielgrzyma.

17. W tym tygodniu pożegnaliśmy śp. Katarzynę Gąsior z Potakówki. *Dobry Jezu ...*

**ks. Proboszcz**

## **W TROSCE O DOM BOŻY**

(sprzątający 14/10/2017):

Bolesława Królicka; Stanisława Hap; Magdalena Wójcik; Genowefa Woźniak; Stanisława Gerlach; Magdalena, Waldemar Bochnia; Urszula Kwiek; Alfreda Trybus; Halina Hańba; Katarzyna, Jan Wójcik; Maria Wójcik; Zofia Wójcik; Irena Jasińska; Elżbieta Sajdak; Henryk Grzesik; Zbigniew Ziemiański; Łopatkiewicz. **Bóg zapłać.**

## **OCHRZCZENI**

**14/10/2017**

**STANISŁAW WÓJCIK**  
szafarz: ks. Jerzy Uchman

**15/10/2017**

**MILENA MARIA RUSZEL**  
szafarz: ks. Jerzy Uchman

**15/10/2017**

**DAWID ANDRZEJ TELEGA**  
szafarz: ks. Jerzy Uchman



## **ODESZLI DO PANA**

śp. Katarzyna Gąsior

11/10/2017

**DOBRY JEZU A NASZ PANIE –**  
**DAJ JEJ WIECZNE**  
**SPOCZYWANIE**

## **ŚLUBY**

**KAMIL DOMINIK PIĘTA**  
**PAULINA EWA GRZESIAK**

14/10/2017

małżeństwo błogosławił: 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)

- 15.10 Apostolstwo Dobrej Śmierci
- 16.10 LSO
- 17.10 Przedszkole
- 18.10 AK
- 19.10 Domowy Kościół
- 20.10 0 – VII Szkoła Podstawowa
- 21.10 Mieszkańcy: Dobrucowa, Sądkowa
- 22.10 Róże: MB Gromnicznej, MB Królowej

**Wydawca:**

**Parafia pw. Narodzenia NMP**  
**w Tarnowcu; Nakład: 250 egz.**

**Adres: Tarnowiec 38,**

**38-204 Tarnowiec,**

**Redaktor wydania:**

**ks. Grzegorz Wolan (gwolan@o2.pl)**