



W SERCU MARYI

www.sanktuariumtarnowiec.parafia.info.pl

Tarnobrzeg, 17 MARCA 2019

Nr 10 (64)

II NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU NIEDZIELA „AD GENTES”

EWANGELIA (Łk 9,28b-36)

Jezus wziął z sobą Piotra, Jana i Jakuba i wyszedł na górę, aby się modlić. Gdy się modlił, wygląd Jego twarzy się odmienił, a Jego odzienie stało się lśniąco białe. A oto dwóch mężów rozmawiało z Nim. Byli to Mojżesz i Eliasz. Ukazali się oni w chwale i mówili o Jego odejściu, którego miał dokonać w Jeruzolimie. Tymczasem Piotr i towarzysze snem byli zmorzeni. Gdy się ocknęli, ujrzeli Jego chwałę i obydwoch mężów, stojących przy Nim. Gdy oni odchodzili od Niego, Piotr rzekł do Jezusa: Mistrzu, dobrze, że tu jesteśmy. Postawimy trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza. Nie wiedział bowiem, co mówi. Gdy jeszcze to mówił, zjawił się obłok i osłonił ich; zlekli się, gdy [tamci] weszli w obłok. A z obłoku odezwał się głos: To jest Syn mój, Wybrany, Jego słuchajcie! W chwili, gdy odezwał się ten głos, Jezus znalazł się sam. A oni zachowali milczenie i w owym czasie nikomu nic nie oznajmili o tym, co widzieli.

10 RAD NA WIELKI POST

Dziesięć rad, jak dobrze przeżyć okres Wielkiego Postu, ogłosił kilka lat temu, na łamach katolickiego tygodnika „Dimanche” kard. Godfried Danneels. Metropolita Mechelen-Brukseli uważał, że jest to „czas treningu, aby coraz bardziej żyć po chrześcijańsku”.

Kardynał przypominał, że wielkopostny program chrześcijanina jest dobrze znany od dawna i składają się na niego modlitwa, post i jałmużna. Jednak za każdym razem możemy go wypełnić inaczej – stwierdził prymas Belgii.

A oto 10 rad kard. Godfrieda Danneelsa:

- * Módl się. Każdego ranka „Ojcze nasz”, a każdego wieczora „Zdrowaś Maryjo”.
- * Poszukaj w niedzielnej Ewangelii krótkiego zdania, które będziesz mógł rozważać przez cały tydzień.
- * Zawsze gdy kupujesz jakąś rzecz, której nie potrzebujesz do życia – artykuł luksusowy – daj także coś ubogim lub organizacji dobroczynnej. Ofiaruj im jakiś procent wydanej sumy. Nadmiar domaga się podzielenia.
- * Codziennie zrób dla kogoś coś dobrego. Zanim Cię o to poprosi.

* Kiedy ktoś powie Ci coś nieprzyjemnego, nie myśl, że musisz natychmiast odpowiedzieć tak samo. To nie przywróci równowagi. Tak naprawdę wpadniesz w zakłęty krąg. Zamknij raczej na minutę, a krąg się przerwie.

* Jeśli od kwadransa bez powodzenia przełączasz kanały, wyłącz telewizor i weź książkę.



Albo porozmawiaj z tymi, którzy mieszkają razem z Tobą: lepiej kontaktować się z ludźmi, nie wymaga to używania pilota.

* W czasie Wielkiego Postu odchodź od stołu z niewielkim uczuciem głodu. Dietetycy są bardziej surowi: każą to robić przez cały rok. Co trzecia osoba cierpi na otyłość.

* Przebaczać to więcej niż dawać.

* Tyle razy obiecałeś komuś, że zadzwonisz lub przyjdiesz. Zrób to wreszcie.

* Nie daj się ciągle nabierać na reklamy z obniżkami cen. Rzeczywiście są one o 30 procent mniejsze. Ale Twoja szafa z ubraniami pęcznieje również o 30 procent.

W chwili, gdy przygotowywałem ten artykuł nadeszła smutna wiadomość, że Kardynał zmarł w wieku 86 lat (ur. 4 czerwca 1933, zm. 14 marca 2019). **ks. Grzegorz**

ZAMYŚLENIA

Stanisław Jerzy Lec napisał kiedyś: „Sumienie miał czyste – bo nieużywane”. W okresie Wielkiego Postu warto zastanowić się nad własnym sumieniem. Sobór Watykański II określa je wręcz poetycko: „Sumienie jest najtajniejszym sanktuarium człowieka, gdzie człowiek sam spotyka się ze swoim Bogiem”.

O sumieniu trzeba dbać. Zacząć należy od bardzo prozaicznej sprawy: czysty. Sumienie musi być słyszalne, a człowiekowi żyjącemu w zgiełku trudno wysłuchać jego głosu. Dlatego czasem trzeba sobie zafundować komfort wewnętrznego dialogu ze samym sobą – bez gwaru, muzyki, TV itp.

Zadbane sumienie, to sumienie umiejące dobrze rozróżnić między dobrem a złem. To sumienie, które „przypomina” sobie kryteria podziału. One są jasne – są pokazywane w nauce Kościoła, wypowiedziach Papieża, artykułach i opracowaniach. Można je znaleźć w mediach: np. w Katolickim Radiu Via z Rzeszowa czy choćby tygodniku „Niedziela”. Może warto czasem posłuchać czy przeczytać.

Czas Wielkiego Postu – spróbujmy w czasie jego trwania zobaczyć obraz naszego sumienia. To fundamentalny instrument naszej postawy moralnej. Zadbajmy o niego.

ks. Grzegorz Wolan

PRZYKAZANIA KOŚCIELNE (CZ. 6/6)

5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

Mimo, iż wcale aspekt finansowy nie został tu wyszczególniony, to jakby automatycznie wysuwa się on na pierwszy plan. Dlaczego? Na pewno wpływa na to zmiana w świadomości współczesnego człowieka, sprawy materialne stały się dla wielu celem życia i zajmują ogromną część wszelkiej aktywności.

Kościół powinien mieć środki konieczne do sprawowania i utrzymania miejsc kultu, prowadzenia dzieł apostołstwa i miłości, (charytatywne, wychowawcze, edukacyjne, itp.) oraz na godziwe utrzymanie szafarzy (KPK 222). Można tu przywołać wczesnochrześcijański zwyczaj przynoszenia na Eucharystię wraz z chlebem i winem darów, które miały być rozdane potrzebującym. Od początku różnego rodzaju potrzeby członków Kościoła miały ogromne znaczenie.

Podejrzewam, że lęk budzi forma wspierania Kościoła, czyli sposób przekazywania świadczeń, a raczej jej zmiana. W Polsce jest zwyczaj kolekty mszalne, tzw. „tacy” oraz okazjonalnych zbiórek, ale np. w Niemczech jest pobierany podatek kościelny; ów zwyczaj wykształcił się tam na przestrzeni wielu lat.

Kościół jest społecznością, wszyscy jesteśmy za siebie nawzajem odpowiedzialni, tworzymy wspólnotę. Oprócz przeznaczania środków na prowadzenie różnych inicjatyw w Kościele, trzeba brać pod uwagę także inne sfery: inicjatywa, praca, wsparcie duchowe, itp. Kościół to nie tylko budynki, które należy utrzymywać, to przede wszystkim współtworzący go ludzie.

Przykazania kościelne są nam подарowane, aby pomóc kroczyć drogą do Boga, wyznaczają jej kierunek. Nie są zbiorem zarządzeń usiłujących zgromadzić katolików w kościele i przy konfesjonale. Raczej dbają, by w tak szybko przeżywaną rzeczywistość nie zapomnieć o naszym Zbawicielu. (x)

KĄTEM OKA

Wyrwana z letargu

Bardzo często, gdy przychodzę na przystanek autobusowy, stoi tam już mężczyzna w średnim wieku. Wysoki, dobrze zbudowany, ale chodzi o lasce. Ma coś z nogami, być może jedna to proteza. Wczoraj był straszliwy wiatr, aż strach było wyjść na ulicę. Przyszedłam na przystanek i ten Pan już był. Stał się tak chwilę i pomyślałam, że nigdy nie wpuścił mnie pierwszej do autobusu. Wiem, jest niepełnosprawny i nie powinnam tego wymagać, ale jednak...

Gdy przyjechał autobus, na przystanku była jeszcze trójka młodych ludzi. Pan jak zwykle pierwszy skierował się do drzwi, gdy nagle straszliwie zawiał. Wichura odpchnęła mężczyznę i obrócił się o 180 stopni. Wiatr kierował go w odwrotną stronę a my na przystanku gapiliśmy się zdziwieni. Nikt nie zareagował, nie pomógł. Mężczyzna zrezygnował z mocowaniem się z siłą przyrody a może ze swoją niepełnosprawnością i już nie zawrócił do autobusu, poszedł przed siebie. Ja wsiałam i całą drogę myślałam co to było. Dlaczego nie podbiegłam i nie pomogłam, miałam uczucie, że sytuacja mnie zaskoczyła i wszystkich innych również. Przecież, gdy tylko autobus ruszył wiedziałam, że powinnam była pomóc temu człowiekowi.

Opowiadałam tę historię, bo dzisiaj przydarzyła mi się druga, z taką różnicą, że to ja potrzebowałam pomocy. Ten sam autobus, jechałam patrząc w okno. Przysiadła się do mnie kobieta, trzymała jakieś zakupy i telefon w ręce. Gdy miałam wysiadać przeprosiłam ją a ona wstając upuściła zakupy. Przykucnęłam, żeby jej to pozbierać, autobus przyspieszył a ja przewróciłam się. Upadłam tak niefortunnie, że nie miałam się za co złapać i jak podnieść. Jedną rękę oparłam o czyjeś nogi, wydawało mi się, że starszego Pana. Drugą złapała mi starsza Pani, ale była za słaba, żeby mi pomóc. Udało mi się wreszcie wstać, wbijając dosłownie łokcie w nogi, ale jak się okazało wcale nie starszego, ale młodego mężczyzny, który też nie wstał i nie podniósł mnie. Z autobusu wyszłam zawstydzona. Ta chwila bezradności przypomniała mi wczorajszą sytuację. Poczulałam to, co ten człowiek, którego popchnął wiatr. W autobusie też nikt

nie podniósł się z miejsca, żeby mnie podnieść, jakby sytuacja ludzi zaskoczyła. Kiedyś w autobusach był gwar. Wszyscy rozmawiali, dzisiaj większość ludzi ma słuchawki i gapi się w telefon. Jesteśmy ciałem, ale duchem każdy w swoim świecie.

Może zabrzmi dziwnie, ale wydaje mi się, że dotknął mnie palec Boży. Nie wierzę w zbiegi okoliczności, nigdy wcześniej nie przewróciłam się w autobusie. Pan Bóg wyostrzył mi wzrok, wyrwał z letargu i skierował oczy na innych. Mam być czujna, bo potrzebujący czekają.

Jola

PANI HELENA DOŻYŁA 100 LAT. TO KWESTIA GENÓW I STYLU ŻYCIA.

2 marca Pani Helena Sanocka z Tarnowca świętowała swoje setne urodziny w gronie rodziny i przyjaciół.

Pani Helena urodziła się 24 lutego 1919 r. w Potakówce. Była jedną z siedmiorga dzieci. Ojciec Józef Orzechowicz i matka Apolonia z domu Kopczak byli rolnikami, mieli duże gospodarstwo, którym trzeba było się zająć. Pani Helena będąc jeszcze dzieckiem pomagała rodzicom w tej ciężkiej pracy. Gdy wybuchła II wojna światowa miała dwadzieścia lat. - *Na początku wojny było spokojnie, później jednak gdy szedł front i Sowietci atakowali – to było straszne. Zniszczono nasz dom, Niemcy zaś zabrali nam całe bydło. Zostaliśmy wysiedleni. Schronienie znaleźliśmy u rodziny w Turaszówce. Z czasem powróciliśmy do siebie. Nie bałam się o życie. Człowiek był już przyzwyczajony do tego, że kule światały wokół. Nasłuchiwaaliśmy tylko skąd lecą i chowaliśmy się w piwnicy, gdy było natarcie – wspomina stulatką. Wyjechała za męża w wieku 24 lat za Jana Sanockiego. Ma dwóch synów, czterech wnuków i pięć prawnucząt. Najmłodszy prawnuk ma dziesięć miesięcy. Pani Helena jest bardzo dumna ze swojej rodziny, synów, którzy otaczają ją jak sama podkreśla najlepszą opieką. - *Każdy mi mówi, że nie wyglądam na swój wiek, ale czuję, że jestem bardzo słaba. To, że tak się trzymam zawdzięczam dzieciom, bo dbają o mnie. Kocham ich. Obaj synowie wykształcili się, jeden jest lekarzem, drugi inżynierem – mówi z uśmiechem na ustach oraz z radością w sercu pani Helena. Jaka jest jej recepta na długowieczność? Ciężka praca i geny – mówi. Całe swoje życie poświęciła pracy na roli i prowadzeniu gospodarstwa. Dawniej nie było maszyn, przedszkoli i innych udogodnień. W wieku siedmiu lat zajmowała się wychowywaniem swojego młodszego rodzeństwa, zaś mając dziesięć lat pałała krowy. - *Dzisiaj dzieci nic nie robią. Nie raz zastanawiam się, jak one będą żyć – podkreśla H. Sanocka. Znamiennym epizodem w życiu całej rodziny jest historia ojca pani Heleny, który został wcielony do austriackiego wojska. Dostał się do niewoli i cztery lata przebywał na Syberii. W 1918 r. po odzyskaniu przez Polskę niepodległości cudem udało mu się powrócić do domu. Rok później urodziła się pani Helena.***

Były kwiaty i moc życzeń

W sobotę (2 marca br.) odbyło się uroczyste przyjęcie, w którym udział wzięli rodzina i przyjaciele pani Heleny, władze gminy, duchowni, a także kierownicy Urzędu Stanu Cywilnego oraz Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Z okazji setnej rocznicy urodzin tarnowczanki Jan Czubik, wójt gminy Tarnowiec złożył pani Helenie najserdeczniejsze życzenia, a także wręczył jubilatce pamiątkowy graweron, album o stuleciu historii Polski, kwiaty oraz specjalnie na tę okazję przygotowane drzewo genealogiczne jej rodziny.

Życzenia złożył w liście również premier polskiego rządu Mateusz Morawiecki. „Z okazji wyjątkowego jubileuszu Pani stulecia urodzin proszę przyjąć moje pozdrowienia oraz wyrazy głębokiego szacunku. Oby kolejne lata były szczęśliwe i radosne. Należy Pani do pokolenia głęboko doświadczonego w dziejach Polski, które stało przed różnymi wyzwaniem. Była Pani świadkiem wielu trudnych, ale i doniosłych wydarzeń, które kształtowały kolejne pokolenia Polaków, ich patriotyzm i miłość Ojczyzny” – czytamy.

*ks. Grzegorz Wolan
za: Ilona Dziedzic, www.jaslo4u.pl*

INTENCJE MSZY ŚW.

NIEDZIELA 17.03

7:00 1) ++ Irena i Jan (3 r. śm.) Kozłowscy
10:00 1) + Edward Libuszewski – od żony
2) ++ Józefa Hap, Józefa Dobrowolska
Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od Marty z rodziną
11:30 1) ++ Józef i Maria Grochowscy
2) + Stefania Lepucka w 4 r. śm.
16:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.

PONIEDZIAŁEK 18.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.
2) + Zofia Chudy – od bratowej z rodziną
3) + Zofia Chudy – od sąsiadów Pawłowskich
18:00 1) + Edward Kubacki – z okazji imienin
2) ++ Józef i Julia
Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od rodziny Twarduś

WTOREK 19.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.
2) + Zofia Chudy – od rodziny Mędrak
3) Dziękczynna za otrzymane łaski, z prośbą o zdrowie i dalsze bł. dla Genowefy
18:00 1) ++ Józef, Józefa Radoń
2) Z okazji imienin o potrzebne łaski dla Józefa i o życie wieczne dla małżonki Józefy
3) + Józef Wójcik – w dniu imienin
Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od Dominiki z rodziną

ŚRODA 20.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.
2) + Zofia Chudy – od Zbigniewa Lawery z rodziną
3) + Zofia Chudy – od Sióstr z Róży św. Bernadetty
18:00 1) Za ofiarodawców
2) ++ Jan, Józefa Biernaccy

3) O zdrowie dla Karola

Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od Wojciecha z rodziną

CZWARTEK 21.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.

2) + Emil Michałowski – od rodziny Szerlągów

18:00 1) + Zofia Chudy – od Sióstr z Róży św. Bernadetty

2) + Zofia Chudy – od Ireny i Ewy

3) + Zofia Chudy – od Teresy i Adama Plebanków

Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od Stanisława z rodziną

PIĄTEK 22.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.

2) + Emil Michałowski – od koleżanek i kolegów z pracy Agnieszki

18:00 1) + Anna Skała w r. śm.

2) + Zofia Chudy – od Renaty i Jerzego

3) + Zofia Chudy – od rodzin Chudy i Soboń

Poza parafią: + Janina Choroszyńska – od Danuty z rodziną

SOBOTA 23.03

7:00 1) + Kazimierz Dyląg – greg.

2) + Zofia Chudy – od rodziny Wiktorskich

3) + Zofia Chudy – od AK Jedlicze

18:00 1) ++ Henryka i Wincenty Malinowscy

2) + Józef Radoń w 28 r. śm.

Poza parafią: + Bolesław Świdrak – od Wójcików z Rostok

Ogłoszenia duszpasterskie

1. Dzisiaj przeżywamy Rekolekcje Święte. Do południa nauki ogólne dla wszystkich, po sumie o 11.30 nauka stanowa dla Mężczyzn – Ojców. Zapraszamy Parafian do udziału w rekolekcjach.

2. Dzisiaj Gorzkie Żale we Wrocance o 14.30, w Sanktuarium o 16.00; adoracja krzyża dla mężczyzn; składka przy adoracji krzyża, jak co roku przeznaczona będzie na kwiaty do Bożego Grobu. Za udział w nabożeństwie można zyskać odpust zupełny. Kazanie pasyjne dla wszystkich Parafian, a szczególnie dla kandydatów do bierzmowania – będzie to dla nich katecheza pomocna w godnym przyjęciu sakramentu.

3. Droga Krzyżowa w tym tygodniu: we Wrocance, w czwartek o g. 16.00; w piątek o 16.00 w Dobrucowej, w przyszłym tygodniu w Potakówce; w piątek o godz. 18.00 w Sanktuarium.

4. Dzisiaj II Niedziela Wielkiego Postu „Ad Gentes” – dzień modlitwy, postu i solidarności z misjonarzami. Zbiórka do puszek na cele misyjne.

5. Dziękujemy mieszkańcom Sądkowej za przygotowanie Drogi Krzyżowej w ubiegły piątek. Bóg zapłać za ofiarę na kwiaty do Bożego Grobu – 450 zł.

6. We wtorek (19.03) Uroczystość św. Józefa, Oblubieńca NMP. Zapraszamy do modlitwy wszystkich solenizantów i ich rodziny.

7. W środę Nowenna do MBT – zapraszamy wszystkich czcicieli do wspólnej modlitwy.

8. Dziękujemy za sprzątanie świątyni gr. 1 i 2 z Brzeźówki, za ofiarę na Sanktuarium. Msza św. za dobroczyńców w środę. W sobotę, na godz. 8.00 prosimy gr. 3 i 4 z Brzeźówki.

9. Zachęcamy do lektury prasy katolickiej; za ławkami gazetka parafialna.

10. O prowadzenie różańca św. prosimy: o g. 9.30 Różę MB Opiekunki Rodzin, o 11.00 Różę MB Różańcowej.

11. Spotkania duszpasterskie: w poniedziałek o 16.30 LSO; w środę AK; w piątek KSM i Oaza; w sobotę o 10.00 schola.

12. W piątek (29.03) Drogę Krzyżową poprowadzi wspólnota „Wiara i Światło” działająca przy kościele OO. Franciszkanów.

13. W tym tygodniu pożegnaliśmy śp. Sebastiana Gawrona z Wrocanki i śp. Franciszka Rzońcę z Umieszcza. *Poprośmy o ich szczęśliwą wieczność ...* **ks. Proboszcz**

SZCZĘŚLIWY, KTO SOBIE PATRONA

...

... Józefa ma za opiekuna, niechaj się niczego nie boi, bo św. Józef przy nim stoi. Są święci dalsi i bliżsi, serdeczni i mniej serdeczni, kochani i bardziej kochani. Chociaż wszyscy poszli do nieba, lecz nie do wszystkich wyciągamy ręce. Ze wszystkich świętych najbliższy jest mi św. Józef, którego uroczystość obchodzimy 19 marca. Kiedy pachnie już Wielkanocą, to nam przypomina się Boże Narodzenie, każde dziecko widzi Go przy żłóbku, przy Panu Jezusie. Zaś człowiek stary, umierając wzywa Jego imienia, bo to patron dobrej śmierci. 19 marca Święty Józef Oblubieniec stanie przed nami jako wzór czulego opiekuna Świętej Rodziny. To ten sam dzielny, święty cieśla, którego przypominamy 1 maja pod wezwaniem Świętego Józefa Robotnika. Ten dzień to dobra okazja, aby przemyśleć konieczność zachowania równowagi między obowiązkami pracy i obowiązkami życia rodzinnego. I oby ta równowaga była możliwa do osiągnięcia dla każdej rodziny. Święty Józef ma takie tytuły jak: patron rodzin, małżeństw, Kościoła powszechnego, patron zakonów kontemplacyjnych, tych, których praca bywa zapomniana, a trud niedoceniony. Pismo Święte nie przekazuje nam ani jednego słowa wypowiedzianego przez św. Józefa, dlatego mówi się o nim: *milczący święty*. Wizerunki starochrześcijańskie nigdy nie przedstawiają św. Józefa samego, zawsze jest z Jezusem i Maryją. Jego atrybutem jest lilia, para gołębi, narzędzia stolarskie, czy kij wędrowca. Spójrzmy na świętego Józefa i powierzmy mu nasze codzienne trudności i niedostatki. Idźmy do Niego jeśli pragniemy wsparcia i pocieszenia – radzi święty Alfons Maria Li-gurii. **Teresa**

ŚMIECH TO ZDROWIE

My, Polacy często mamy tendencję do narzekania. A to pogoda nie taka, praca nie taka, szef nas nie docenia, koleżanka zawiodła, mąż zdenerwował, dzieci nie słuchają

i tak dalej i tak dalej i tak dalej. Zapominamy, że tak niewiele trzeba aby żyło nam się lepiej a przede wszystkim zdrowiej. Prostem kluczem do tego jest głośny, beztroski śmiech. Ma on wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Wpływa nie tylko na nasze ciało, ale również na naszą duszę. Śmiech zmniejsza poziom stresu, relaksuje, uwalnia hormony szczęścia – endorfiny, działa korzystnie na nasz układ odpornościowy, krążenia i oddechowy. Minuta śmiechu jest tak drogocenna dla organizmu jak 10 minut biegania. Śmiech dodatkowo sprzyja komunikacji, zjednuje sympatię ludzi wokół nas oraz relaksuje.

Niewielu z nas wie, że istnieje nawet specjalna grupa naukowców, tak zwani gelotolodzy, którzy badają właściwości śmiechu i jego wpływ na nasze zdrowie. Istnieje także nauka zajmująca się tymi zagadnieniami. Jest nią gelotologia, a terapia śmiechem to geloterapia.

Dzięki niemu jesteśmy bardziej otwarci, mamy bogatsze życie towarzyskie, jesteśmy bardziej kreatywni i efektywni w pracy zawodowej. Śmiech ma dobry wpływ zarówno na dzieci, jak i na młodzież, osoby w średnim wieku jak i na osoby starsze. Wpływa na zdolności uczenia się i koncentrację, dlatego tak ważne jest aby nauczyciele starali się wprowadzać na zajęcia elementy zabawy, tak aby pomóc uczniom przyswajając wiedzę w bardziej przystępny i skuteczny sposób.

Nie od dziś wiadomo, że pozytywne samopoczucie pomaga w leczeniu wielu chorób, w tym depresji, bezsenności czy nadciśnienia a nawet chorób onkologicznych. W Polsce istnieje nawet Fundacja „Dr Clown”, która prowadzi terapię śmiechem w szpitalach dziecięcych.

Nie należy również zapominać o właściwościach upiększających śmiechu. Nie mówimy tu tylko o tzw. kurzych łapkach, które dodają nam uroku, ale o tym, że rozszerza on naczynia krwionośne co w konsekwencji wpływa na lepsze odżywienie skóry.

Śmiech stymuluje układ odpornościowy naszego organizmu. Ludzie uśmiechnięci rzadziej chorują od tych, którzy są nieustannie przygnębieni.

Pamiętajmy więc, uśmiechajmy się codziennie, nie od święta. Do wszystkich wokół, do naszych najbliższych, do siebie samych, do naszych myśli a życie będzie łatwiejsze, szczęśliwsze i zdrowsze.

Katarzyna Janocha

ODESZLI DO PANA

śp. Sebastian Gawron

15/03/2019

śp. Franciszek Rzońca

16/03/2019

Dobry Jezu, a nasz Panie daj im wieczne spoczywanie.

ŚW. JÓZEF

Św. Józef jest patronem Kościoła powszechnego, licznych zakonów, krajów, m.in. Austrii, Czech, Filipin, Hiszpanii, Kanady, Portugalii, Peru, wielu diecezji i miast oraz patronem małżonków i rodzin chrześcijańskich, ojców, sierot, a także cieśli, drwali, rękodzielników, robotników, rzemieślników, wszystkich pracujących i uciekinierów. Wzywany jest także jako patron dobrej śmierci.

Czym św. Józef zasłużył sobie na tak szerokie grono osób modlących się do niego?

Św. Józef był cieślą. Pismo Święte niewiele nam o nim mówi. Znamy go z apokryfów (są to dzieła, które nie weszły do kanonu Pisma Świętego, uważa się je za nienatychnione). Pismo Święte wskazuje nam, że Józef z rodu Dawida poślubił Maryję, uratował Ją od hańby, uciekał do Egiptu, chronił w drodze do Betlejem, był z Jezusem, uczył Go, stał się dla Niego ojcem.

Św. Józef może nas wiele nauczyć. Rodziny mogą uczyć się od niego opieki nad rodziną, delikatności, miłości w każdej sytuacji. Nie zostawił Maryi w potrzebie, nie pozwolił Jej zhańbić mimo, że doskonale wiedział że jego życie nigdy nie będzie proste, począwszy od zwiastowania, które ich oboje kosztowało dużo zaufania i wiary. Maryja, Józef i Jezus to wzór dla każdej rodziny. Jak pokonywać trudności, jak sobie z nimi radzić, jak kochać bezinteresownie drugiego.

Ojcowie także wiele mogą nauczyć się od naszego patrona. Dziś przeżywamy kryzys ojcostwa. Jakim ojcem był św. Józef? Józef był odpowiedzialnym i troskliwym ojcem. Nie tylko Maryja musi mierzyć się z tajemniczością Jej powołania. Józef też musi zmierzyć się ze swoim powołaniem do ojcostwa mimo, że w sposób biologiczny nie jest ojcem Jezusa. Otrzymał od Boga wielkie zadanie. Ma wychować i opiekować się Synem Boga. Józef opiekował się Jezusem jak Synem, kochał Go i troszczył się o Jego dobro. „Dbał o Jego fizyczny i psychiczny rozwój, bezpieczeństwo, codzienny byt, strzegł życia, chronił przed wrogami, uczył pracy. Dorosłego Jezusa nazywano «synem cieśli». Był dla Jezusa przykładem mądrości, która karmi się Słowem Bożym. Prowadził Go w szabat do synagogi w Nazarecie, z Nim słuchał Pisma Świętego, obserwował Jego zaskanie w Bogu, podziwiał wiedzę, gdy jako dwunastoletnie dziecko dyskutował On w świątyni z uczonymi w prawie. Bóg posłużył się św. Józefem, by Jezus mógł «napelnić się mądrością» i wzrostem w łasce Bożej. Patron dnia dzisiejszego spełnił swoją rolę w sposób wyjątkowy. Jest wzorem dla wszystkich rodziców. Wraz z Maryją umacniał w sercu Jezusa ducha wiary, modlitwy, adoracji, przyjęcia woli Bożej. Jako «człowiek sprawiedliwy» uczył Go przykładem własnego życia. Wychowywał jako ten, który zawsze pozwala się prowadzić intuicji wiary, który wie, że zbawienie nie pochodzi z przestrzegania prawa, ale jest łaską Boga, Jego wierności i miłości”.

Józef jest także wzorem dla pracujących. Wiemy, że był cieślą. Wszyscy więc możemy uczyć się od niego rzetelnej pracy ale i pracowitości. Może być on także wzorem dla kapłanów. Józef był cichym, słuchającym ojcem. Dziś kapłani dla wielu stają się ojcami duchowymi. Mogą uczyć się od Józefa słuchania, delikatności, opieki, poświęcania czasu dla swoich duchowych dzieci.

Wszystkich nas bez względu na stan, wiek i płeć św. Józef może uczyć zaufania Bogu. Józef był człowiekiem wielkiej wiary. To wiara pozwoliła mu „porwać się” na rzecz tak niesłychanie szaloną. Musimy pamiętać, że dzieciństwo Jezusa to czasy zupełnie inne. Brzemienne, niezamężne kobiety nie były traktowane dobrze, nie było to czymś zwykłym czy normalnym. Podobnie, Józef i Maryja, w wielkim zaufaniu poszli za głosem wiary. Ten święty jest wzorem dla każdego z nas. To człowiek pełen pokory, wiary, ciepła i dobra. Niech św. Józef, którego wspominamy w Kościele 19 marca będzie dla nas wzorem, opiekunem i patronem.

Magdalena Maraj

RÓŻANIEC Z KENII

Nazywam się o. Maciek Zieliński, jestem misjonarzem kombonianinem, od 5 lat posługuję wśród plemienia Pokot w Amakurriat w północno-zachodniej Kenii. Jestem przełożonym misji obejmującej ponad 60 kaplic, na terenach gdzie Ewangelię głosi się dopiero od 40 lat. Pokot żyją bardzo skromnie, większość z nich to analfabeci. Głoszenie Dobrej Nowiny łączy się tu z pomocą socjalną, medyczną i edukacją. Nie chcę zanudzać szczegółami naszej pracy. Ośmielam się zwrócić do Was z trochę niecodzienną ofertą zakupu różańców z koralików, które ręcznie robią Mamy z plemienia Pokot. Pracy z koralikami nauczyły się od naszych sióstr kombonianek. Nie jest to łatwa praca: wymaga skupienia, cierpliwości i dokładności. To właściwie jedyne źródło ich utrzymania w czasie, kiedy nie mogą pracować na polach. Dziennie Mama jest w stanie zrobić 2 „duże” różańce. Z jednego różańca ma ok. 150ksh czyli 1,5 dolara, reszta zostaje na zakup materiału. Początkowo koszt „dużego” różańca wynosił 9 zł, „małego” 3 zł. Zostaliśmy jednak zmuszeni podnieść kwotę za duży różaniec do 12,99 PLN, a mały do 4,99 PLN. Oczywiście z tym 0,99 na końcu kwoty to trochę żart. Natomiast żartem nie są, niestety, spore podwyżki w Kenii oraz wysoki kurs euro/dolara, który umniejsza (po przeliczeniu na szylingi kenijskie) zarobek Mam. Wszelkie inne koszty (pakowanie, wysyłka, plakat informujący o inicjatywie) pokrywają Dobrzy Ludzie; zatem zysk w 100% trafia w ręce Mam. O akcji „Różaniec z Kenii” można przeczytać m.in. na www.kombonianie.pl, w dwumiesięczniku misyjnym „Kombonianie”, na stronie www.zyciezakonne.pl (<http://www.zyciezakonne.pl/wiadom.../rozaniec-z-kenii-73900/>). Zamówienia można składać mailowo rozaniec.z.kenii@gmail.com; pieniądze

można przesłać na konto misjonarzy kombonianów ING Bank Śląski 43 1050 1445 1000 0022 9659 6782 koniecznie z dopiskiem „Różaniec z Kenii”. Dziękuję za przychyłność dla misji w Amakurriat. **(Red.)**

ZAPROSZENIE

Drogę Krzyżową w piątek 29 marca, o godz. 18.00 w Tarnowcu poprowadzi Wspólnota „Wiara i Światło Antosie” działająca przy kościele Ojców Franciszkanów w Jaśle. Skupia ona osoby z niepełnosprawnością umysłową różnego stopnia, ich rodziny oraz przyjaciół. Odegrane zostaną sceny z poszczególnych stacji drogi krzyżowej. Po zakończeniu odbędzie się adoracja Krzyża, będzie można wtedy złożyć ofiarę, która zostanie przeznaczona na organizację letniego obozu dla Wspólnoty. Bóg zapłać za każdą ofiarę.

**Koordinator wspólnoty
Kamińska - Chudy**

NABOŻEŃSTWA DROGI KRZYŻOWEJ /PLENER/ WIELKI POST 2019

Piątki, godz. 16.00

22 marca – Dobrucowa (ks. Jerzy)
29 marca – Potakówka (ks. Jerzy)
5 kwietnia – Umieszcz (ks. Jerzy)
12 kwietnia – Brzezówka (ks. Proboszcz)
19 kwietnia – KALWARIA (ks. Proboszcz)

NABOŻEŃSTWA DROGI KRZYŻOWEJ W KOŚCIELE WE WROCANCIE

Czwartki, godz. 16.00

21 marca
28 marca
4 kwietnia
11 kwietnia

Po nabożeństwie Msza Święta.

NABOŻEŃSTWA DROGI KRZYŻOWEJ W KOŚCIELE W TARNOWCU

Piątki, godz. 18.00

22 marca – Domowy Kościół
29 marca – Wiara i Światło (Jasło)
5 kwietnia – KSM/Oaza/LSO
12 kwietnia – Stowarzyszenie Przyjaciół WSD i Radia VIA; Koło Biblijne

Wydawca:
**Parafia pw. Narodzenia NMP
w Tarnowcu; Nakład: 230 egz.**
**Adres: Tarnowiec 38,
38-204 Tarnowiec,
Redaktor wydania:
ks. Grzegorz Wolan (gwolan@o2.pl)**

Ofiara: 1,50 zł