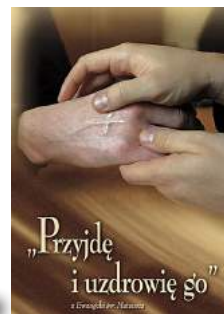




# SKAŁA



V NIEDZIELA ZWYKŁA

5 LUTEGO 2017

5(335)

TYGODNIK DOSTĘPNY NA [WWW.SWLUKASZ.WAW.PL](http://WWW.SWLUKASZ.WAW.PL)

## ŚWIATOWY DZIEŃ CHORYCH

### OTO SŁOWO PANA:

*„Wy jesteście solą ziemi... Wy jesteście światłem świata...”*  
(zob. Mt 5, 13 – 16).

W ostatnio przeżywane święto Ofiarowania Pańskiego, każdy z nas wracając ze świątyni z płonąca świecą gromniczną w dłoni, miał podjąć refleksję dotyczącą Światłości, którą jest dla nas nasz umiłowany Zbawiciel: „Światło na oświecenie pogan i chwała ludu Twego Izraela.” (Łk 2, 32). Po cóż ten stary i piękny zwyczaj niesienia płonącej świecy z kościoła do swojego domu? Chcemy w ten sposób rozjaśnić swoją codzienność blaskiem wiary i Chrystusa, wnosząc Go pod swój dach i do swojego życia. Pragniemy otwierać swoje serca na blask Jego światłości, abyśmy również i my zapłonęli Chrystusowym światłem przed światem. Każdy uczeń Jezusa ma być światłem dla świata i wobec świata. „Nie zapala się światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu.” I dlatego każdy z nas ma obowiązek płonąć tym światłem wiary i być świadectwem wobec świata. Nie jest to łatwe zadanie, aby być świadkiem Chrystusa w swojej rodzinie, w pracy czy w szkole, w sklepie czy wobec zna-

jomych. Mimo to mam przejąc się do głębi serca zobowiązaniem płynącym z faktu bycia Bożym dzieckiem i nie bać się żyć autentyzmem wiary i miłości naszego Oblubieńca – Jezusa Chrystusa.

Wiemy doskonale, że każda ucieczka i bojaźń przed dawanem świadectwa, może zagrażać naszej autentyczności w wierze. Może być przyczyną rozdwojenia, duchowej schizofrenii, może prowadzić do życia w fałszu i obłudzie, co tak bardzo piętnował Jezus w postępowaniu faryzeuszów. Może i w dzisiejszych czasach wielu tak właśnie żyje, realizując słynne polskie powiedzenie, że „ktoś modli się pod figurą, a diabła ma za skórą...” Jezus dziś mówi do nas: „Wy jesteście solą ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi.” Prawdziwy chrześcijanin nie może żyć innymi wartościami niż ewangeliczna nauka Chrystusa, nie możemy „dwom panom służyć...”, czy też „dawać Bogu świeczkę, a diabłu ogarek...” Te przysłowia, będące mądrością narodu, nie zostały „wysane z palca” czy przez kogoś inteligentnego po prostu wymyślone. One wyłoniły się z życia. Dlatego spojrzmy na siebie przez pryzmat dzisiejszej Ewangelii i oceńmy swoje postępowanie, aby zobaczyć, w którą stronę zmierzamy i jak realizujemy Boże powołanie do bycia świadkiem Chrystusa w dzisiejszym świecie, do bycia „solą ziemi” i „światłem świata”.

ks. Konrad

# EWANGELIA NA CO DZIEŃ

**5 lutego 2017 - V Niedziela zwykła**

(Mt 5,13-16)

**6 lutego 2017 - poniedziałek**

**Wspomnienie świętych męczenników Pawła Miki i Towarzyszy**

(Mk 6,53-56)

Gdy Jezus i uczniowie Jego się przeprawili, przyплыnęli do ziemi Genezaret i przybili do brzegu. Skoro wysiedli z łodzi, zaraz Go poznano. Ludzie biegali po całej owej okolicy i zaczęli znosić na noszach chorych, tam gdzie, jak słyszeli, przebywa. I gdziekolwiek wchodził do wsi, do miast czy osad, kładli chorych na otwartych miejscach i prosili Go, żeby choć frędzli u Jego płaszcza mogli się dotknąć. A wszyscy, którzy się Go dotknęli, odzyskiwali zdrowie.

**7 lutego 2017 - wtorek**

**Dzień powszedni**

(Mk 7,1-13)

U Jezusa zebrali się faryzeusze i kilku uczonych w Piśmie, którzy przybyli z Jerozolimy. I zauważyli, że niektórzy z Jego uczniów brali posiłek nieczystymi, to znaczy nie obmytymi rękami. Faryzeusze bowiem, i w ogóle Żydzi, trzymając się tradycji starszych, nie jedzą, jeśli sobie rąk nie obmyją, rozluźniając pięść. I [gdy wrócił] z rynku, nie jedzą, dopóki się nie obmyją. Jest jeszcze wiele innych /zwyczajów/, które przejęli i których przestrzegają, jak obmywanie kubków, dzbanków, naczyń miedzianych. Zapytali Go więc faryzeusze i uczeni w Piśmie: Dlaczego Twój uczniowie nie postępują według tradycji starszych, lecz jedzą nieczystymi rękami? Odpowiedział im: Słusznie prorok Izajasz powiedział o was, obłudnikach, jak jest napisane: Ten lud czci Mnie wargami, lecz sercem swym daleko jest ode Mnie. Ale czci Mnie na próżno, ucząc zasad podanych przez ludzi. Uchyliście przykazanie Boże, a trzymacie się ludzkiej tradycji, [dokonujecie obmywania dzbanków i kubków. I wiele innych podobnych rzeczy czynicie]. I mówił do nich: Umiecie dobrze uchylać przykazanie Boże, aby swoją tradycję zachować. Mojżesz tak powiedział: Czcij ojca swego i matkę swoją oraz: Kto złorzeczy ojcu lub matce, niech śmiercią zginie. A wy mówicie: Jeśli kto powie ojcu lub matce: Korban, to znaczy darem [złożonym w ofierze] jest to, co by ode mnie miało być wsparciem dla ciebie - to już nie pozwalacie mu nic uczynić dla ojca ni dla matki. I znosicie słowo Boże przez waszą tradycję, którąście sobie przekazali. Wiele też innych tym podobnych rzeczy czynicie.

**8 lutego 2017 - środa**

**Dzień powszedni**

(Mk 7,14-23)

Jezus przywołał znowu tłum do siebie i rzekł do niego: Słuchajcie Mnie, wszyscy, i zrozumiejcie! Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym. Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha! Gdy się oddalił od tłumy i wszedł do domu, uczniowie pytali Go o to przysłowie. Odpowiedział im: I wy tak niepojętni jesteście? Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi do człowieka, nie może uczynić go nieczystym; bo nie wchodzi do

jego serca, lecz do żołądka i na zewnątrz się wydala. Tak uznał wszystkie potrawy za czyste. I mówił dalej: Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym.

**9 lutego 2017 - czwartek**

**Dzień powszedni**

(Mk 7,24-30)

Jezus udał się w okolice Tyru i Sydonu. Wstąpił do pewnego domu i chciał, żeby nikt o tym nie wiedział, lecz nie mógł pozostać w ukryciu. Wnet bowiem usłyszała o Nim kobieta, której córeczka była opętana przez ducha nieczystego. Przyszła, upadła Mu do nóg, a była to poganka, Syrofenicjanka rodem, i prosiła Go, żeby złego ducha wyrzucił z jej córki. Odrzekł jej: Pozwól wpierw nasycić się dzieciom; bo niedobrze jest zabrać chleb dzieciom, a rzucić psom. Ona Mu odparła: Tak, Panie, lecz i szczenięta pod stołem jadają z okruszyn dzieci. On jej rzekł: Przez wzgląd na te słowa idź, zły duch opuścił twoją córkę. Gdy wróciła do domu, zastała dziecko leżące na łóżku, a zły duch wyszedł.

**10 lutego 2017 - piątek**

**Wspomnienie św. Scholastyki, dziewicy**

(Mk 7,31-37)

Jezus opuścił okolice Tyru i przez Sydon przyszedł nad Jezioro Galilejskie, przemierzając posiadłości Dekapolu. Przyprowadzili Mu głuchoniemego i prosili Go, żeby położył na niego rękę. On wziął go na bok, osobno od tłumy, włożył palce w jego uszy i śliną dotknął mu języka; a spojrzawszy w niebo, westchnął i rzekł do niego: Effatha, to znaczy: Otwórz się! Zaraz otworzyły się jego uszy, więzy języka się rozwiązały i mógł prawidłowo mówić. /Jezus/ przykazał im, żeby nikomu nie mówili. Lecz im bardziej przykazywał, tym gorliwiej to rozgłaszali. I pełni zdumienia mówili: Dobrze uczynił wszystko. Nawet głuchym słuch przywraca i niemym mowę.

**11 lutego 2017 - sobota**

**Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Lourdes**

(Mk 8,1-10)

W owym czasie, gdy znowu wielki tłum był z Nim i nie mieli co jeść, przywołał do siebie uczniów i rzekł im: żał mi tego tłumy, bo już trzy dni trwają przy Mnie, a nie mają co jeść. A jeśli ich puszcę zgłodniałych do domu, zasłabną w drodze; bo niektórzy z nich przyszedli z daleka. Odpowiedzieli uczniowie: Skąd tu na pustkowiach będzie mógł ktoś nakarmić ich chlebem? Zapytał ich: Ile macie chlebów? Odpowiedzieli: Siedem. I polecił ludowi usiąść na ziemi. A wzięwszy siedem chlebów, odmówił dziękczynienie, połamał i dawał uczniom, aby je rozdzielali. I rozdali tłumowi. Mieli też kilka rybek. I nad tymi odmówił błogosławieństwo i polecił je rozdać. Jedli do sytości, a pozostałych ułomków zebrali siedem koszyków. Było zaś około czterech tysięcy ludzi. Potem ich odprawił. Zaraz też wsiadł z uczniami do łodzi i przybył w okolice Dalmanuty.



# LOURDES

## JAKO MIEJSCE PIELGRZYMEK

**HISTORIA LOURDES JAKO MIEJSCA KULTU MATKI BOŻEJ ROZPOCZYNA SIĘ W 1858 ROKU. DNIA 11 LUTEGO, CZTERNASTOLETNIJ BERNADECIE SOUBIROUS [WYM. SUBIRU] POKAZAŁA SIĘ „PIĘKNA PANI”, NIEDŁUGO POTEM UTOŹSAMIONA Z MATKĄ BOŻĄ, KTÓRA PRZEDSTAWIAŁA SIĘ SŁOWAMI „JESTEM NIEPOKALANE POCZĘCIE”. DO LOURDES PRZYCHODZILI CIEKAWSCY LUDZIE, JESZCZE NIE PIELGRZYMI, NIEMAL OD SAMEGO POCZĄTKU OBJAWIENÍ.**

Objawienia początkowo spotkały się ze sceptycyzmem. Zjawą została przez dziewczynę pokropiona wodą święconą. Jednakże wieści o niezwykłym wydarzeniu szybko się rozchodziły. Już 21 lutego przy grocie, w której doszło do objawienia, zgromadziło się kilka tysięcy ludzi. Kilka dni później, w miejscu wskazanym przez Matkę Bożą, spod skały wytrysnęło źródło. Pierwsze uzdrowienia miały miejsce na początku marca. I chociaż nie wypowiedziała się jeszcze oficjalnie władza kościelna, do cudownego źródła zaczęli przychodzić ludzie w nadziei na uzdrowienie.

Początkowo było to miejsce, gdzie przybywali mieszkańcy najbliższej okolicy, lecz z czasem sława Lourdes rosla. W latach 1864-1872 można było doliczyć się 30 tysięcy pielgrzymów z regionu. Dopiero od 1873 doniesienia o cudownych uzdrowieniach stały się głośne w całej Francji. Od tego momentu z kraju, a w jakiś czas później z całego świata, ciągnęły do sanktuarium pielgrzymki z prośbami o uzdrowienie. Powstała w roku 1876 na miejscu objawień świątynia, bazylika Nie-

pokalanego Poczęcia, przestała wystarczać wiernym. W 1899 została zbudowana tam bazylika Matki Bożej Różańcowej w Lourdes, zwana potocznie bazyliką Różańcową lub bazyliką Różańca Świętego. Dzisiaj Lourdes to obejmujący 52 ha kompleks zabudowań, budynków sakralnych i innych, obsługujących rzesze ludzi. Największym kościołem jest zbudowana całkowicie pod ziemią bazylika św. Piusa X, masywna konstrukcja wzorowana na katakumbach. Powstała w 1958 z myślą o obchodach setnej rocznicy objawień. Na powierzchni 12 tysięcy metrów kwadratowych może ona pomieścić 25 tysięcy wiernych. Porównajmy to z pierwszą kaplicą, istniejąca do dziś, inaugurowaną 19 maja 1866, w której miejsce jest na 120 osób.

Samo Lourdes to miejscowość licząca 15 tysięcy mieszkańców. Na potrzeby pątników zbudowano w nim 270 hoteli – tylko Paryż może poszczycić się większą ilością. Są tam miejsca niezwiązane bezpośrednio z kultem maryjnym, np. dwie drogi krzyżowe (druga łatwiej dostępna dla osób mających problemy z poruszaniem się). Pierwsza z nich, na wzgórzu

Espeluges ma długość 1.500 metrów i składa się ze 115 żeliwnych, połączonych postaci. Rok podzielony jest na dwa sezony, w okresie od kwietnia do października w 22 miejscach kultu odprawiane są nabożeństwa w wielu językach. Odprawiane są Msze, procesje eucharystyczne i cowieczorne procesje z pochodniami. W pozostałe miesiące nabożeństw jest mniej, lecz sanktuaria otwarte są przez cały rok, 24 godziny na dobę. Lourdes to jedno z największych, jeśli nie największe centrum kultu maryjnego na świecie. Wg niektórych źródeł w 2015 gościło tam 4-6 milionów pielgrzymów rocznie, oficjalna strona miasta Lourdes podaje obecnie liczbę 6 milionów odwiedzających. Szacuje się, iż od 1860 roku było ich w sumie 200 milionów.

Ile w tej masie jest cudów? Na pewno wiele uzdrowień nie wypełnia surowych kryteriów komisji kościelnych, nie wszystkie można skrupulatnie zbadać. Dysponujemy kilkoma tysiącami udokumentowanych przypadków uzdrowień, z których Watykan potwierdził kilkadziesiąt. Być może jednak ustąpienie paraliżu czy innej dolegliwości nie jest najważniejsze. Kardynał John O'Connor (ur. 1920 - zm. 2000, w latach 1984-2000 arcybiskup Nowego Jorku), wspominał, iż odwiedził Lourdes w spokojniejszym okresie, w środku zimy. Towarzyszył przyjacielowi cierpiącemu na chorobę nowotworową, który odwiedził Grotę akceptując, co Bóg dla niego przeznaczył. Ów przyjaciel zmarł na raka, lecz odchodził w niezwykłym spokoju. Spokój ten, wg słów kardynała, jest największym cudem Lourdes. Muszą się co do tego zgodzić nawet sceptycy. Brytyjscy naukowcy, którzy przez rok od wizyty, w regularnych odstępach badali osoby odwiedzające sanktuarium, potwierdzają, że pątnicy doświadczają mniej lęków i smutku.



Janusz Matkowski

# DLA NASZEJ CÓRECZKI PORUSZYMY CAŁY ŚWIAT

**NIEULECZALNA CHOROBA DZIECKA, TO WG MNIE NAJTRUDNIEJSZY TEMAT, Z JAKIM PRZYCHODZI MI SIĘ ZMIERZYĆ. MOJE DZIECI SĄ ZDROWE, ZA CO DZIĘKUJĘ PANU W CODZIENNEJ MODLITWIE, ALE ŻYJĄ OBOK NAS RODZINY, KTÓRE MUSZĄ PRZYJAĆ TRUDNĄ DIAGNOZĘ I NAUCZYĆ SIĘ Z NIĄ ŻYĆ. DZISIAJ CHCIAŁABYM NAPISAĆ KILKA SŁÓW O NATALCE I JEJ NIESAMOWITYCH RODZICACH.**

Pozналиśmy się jako rodzice w przedszkolu - nasze dzieci chodziły razem do tej samej grupy. Cieszyliśmy się wzajemnie. Najpierw my, a potem oni oczekiwaliśmy w podobnym czasie na narodziny naszych najmłodszych córeczek. Urodziły się dwie śliczne małe dziewczynki, obie kochane w swoich rodzinach, ale młodsza z nich - Natalka, i jej rodzice, wkrótce musieli stawić czoła wiadomości, że nie rozwija się ona prawidłowo. Trzymiesięczna Natalka miała trudności z poruszaniem się prawidłowym dla jej wieku. Rozpoczęło się zmuszone chodzenie po lekarzach, kolejne badania, dopiero po kolejnych trzech miesiącach rodzice Natalki usłyszeli diagnozę, która na zawsze zmieniła ich życie: rdzeniowy zanik mięśni (SMA).

Może niektórzy z Państwa słyszeli ten skrót, gdyż niedawno było trochę akcji informacyjnych w mediach na jej temat. SMA to genetyczna choroba, której postęp może spowolnić jedynie intensywna rehabilitacja, kosztowny sprzęt rehabilitacyjny i fachowa opieka, ale dotychczas i tak było jedynie kwestią czasu, kiedy chory umrze.

Szok, niedowierzanie, rozpacz... to uczucia, które wobec takiej diagnozy ogarnęłyby każdego. Sama, gdy dowiedziałam się o chorobie Natalki, długo nie mogłam powstrzymać łez i pisząc ten tekst też mam je od nowa w oczach. Dlaczego? Pytanie, które zawsze pozostanie bez odpowiedzi, zostawmy, jest zbyt trudne dla mnie, żeby się z nim zmierzyć.

Tak samo było z rodziną Natalki. Dzień strasznej diagnozy to był dzień - jak mówią - w którym „skończył się świat”. Skończył się ich dotychczasowy świat normalnego życia, typowej młodej rodziny. Praca, synek w przedszkolu, zwykłe choroby, którymi jako młodzi rodzice nadmiernie się przejmowali i radość z drugiego dziecka. Dotychczas wydawało im się, że Patryk był dzieckiem absorbującym, wymagającym dużej uwagi - teraz mieli się przekonać, że wcale tak nie było.

Dotychczas dla dzieci ze zdiagnozowanym SMA nie było żadnej szansy na życie - po roku, dwóch od diagnozy umierały. Rodzice dzieci, u których zdiagnozowano SMA, nie otrzymywali żadnego wsparcia z NFZ - zdarzyło się nawet pewnej rodzinie, że jeden z lekarzy powiedział brutalnie „pozwólcie mu spokojnie umrzeć i zrobić sobie nowe”.

Takie podejście było nie do przyjęcia również dla rodziców Natalki. Podjęli walkę o utrzymanie Natalki w jak najlepszej formie, bo prace nad lekiem trwały i chodziło o to, żeby Natalka dożyła jego „wynalezienia”.

I udało się. W czerwcu 2016 roku firma prowadząca badania nad lekiem na SMA ogłosiła, że zakończyły się one sukcesem i rozpoczęła proces rejestracji. Żeby dać szansę najmłodszym dzieciom - takim jak Natalka - u których bardzo wcześnie wykryto SMA, zezwolono na rozpoczęcie leczenia tym lekiem dzieci spełniających określone kryteria. Takim, u których podanie leku, daje szansę na w miarę normalne życie. Lek nie likwiduje choroby, ale zatrzymuje ją. Ważne jest jak najszybsze podanie leku, zanim choroba poczyna zbyt duże spustoszenie w organizmie.

Gdy rodzice Natalki dowiedzieli się o tym, w ich życie wkroczyła Wielka Nadzieja, że Natalka może zostać zakwalifikowana do tego leczenia. Tutaj jednak pojawiają się kolejne trudności. Lek będzie podawany w ośrodkach, które brały udział w badaniach, a więc nie w Polsce. Do wyboru był Rzym lub Paryż. Natalka odbyła więc długie podróże w oba te miejsca i ku radości wszystkich, którzy ją wspierają, została zakwalifikowana do leczenia we Francji. Na przełomie roku 2016/17 dostała pierwszą a po dwóch tygodniach drugą dawkę leku.

Jednak przed nią i jej rodziną długa droga. Jeśli lek zahamuje postęp choroby Natalki, to jednak będzie ona musiała go przyjmować do końca życia. Rodzice dzieci z SMA walczą o zmianę przepisów o chorobach rzadkich, które umożliwiłyby dostęp do leku na SMA po zakończeniu procesu rejestracji. Pozostaje również kwestia

**PODARUJ  
NATALCE  
1%  
PODATKU**

**DAJ SZANSE NA  
WALKĘ Z CHOROBA**

U NATALKI ZDIAGNOZOWANO  
RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI **SMA1**

**POMÓŻ NATALCE**

**KRS: 0000037904**

**CEL SZCZEGÓŁOWY 1%**

**28549**

**KACZYŃSKA NATALIA**

[www.dlanatalki.pl](http://www.dlanatalki.pl) dla natalki poruszymy cały świat

ciągłych wyjazdów do Francji na podanie kolejnej dawki leku.

Ale rodzice Natalki podjęli walkę o jej życie pod hasłem „Dla Natalki Poruszymy Świat”. Uruchomili stronę internetową [dlanatalki.pl](http://dlanatalki.pl) i profil na Facebooku [facebook.com/1dlanatalki/](https://www.facebook.com/1dlanatalki/). Potrzebują jednak wsparcia życzliwych ludzi - głównie finansowego. Pieniądze można wpłacać na konto fundacji Zdażyć z pomocą tytułem „28549 Kaczyńska Natalia - darowizna na pomoc i ochronę zdrowia 15 1060 0076 0000 3310 0018 2615

Można też dać swój 1% na leczenie Natalki KRS 0000037904 cel szczegółowy 1% 28549 Kaczyńska Natalia

Nie pozostaniemy obojętni wobec rodziców, którzy dają świadectwo wielkiej miłości do swojego chorego dziecka, a nie „spisują je na straty”, bo i tak się niestety zdarza. Wspierajmy ich modlitwą i czynem, jeśli to możliwe.

**Joanna Jakubowska**



# NIEPOZORNIA WITAMINA K2

**DO DZIŚ WIELU LEKARZY I FARMACEUTÓW NIESTETY NIE WIE O NIEJ NIC. WYNIKA TO PRAWDOPODOBNIENIE Z POMIJANIA JEJ PRZEZ MEDYCYNĘ AKADEMICKĄ. MIMO TO, CORAZ WIĘCEJ OSÓB DBAJĄCYCH O ZDROWIE, SIĘGA PO INFORMACJĘ NA JEJ TEMAT I ROZPOCZYNA WŁAŚCIWĄ SUPLEMENTACJĘ.**

**D**oskonale wiemy, że środowisko, w jakim obecnie żyjemy, sprzyja niedoborom, w tym również witaminy K2, dlatego większość z nas ma jej za mało.

Czy już niedobór witaminy D dzisiaj jest „normą”? Czy suplementacja wapnia jest codziennością? A osteoporoza dotyczy już nie tylko osoby w podeszłym wieku?

Tu właśnie na pomoc przychodzi witamina K2, która „zabiera” wapń z tkanek miękkich do kości, przyczyniając się do elastyczności naszych tętnic i mocnych kości!

Ona jest sterownikiem gospodarki wapniowej. Bez niej pewne kompozyty białkowe są zwyczajnie „uśpione”. Na tym polega paradoks wapnia. Duży jego poziom we krwi nie świadczy o zdrowych i mocnych kościach.

„Osteokalcyna, która pod wpływem witaminy K2 zostaje „obudzona” czyli jest zaktywowana, powoduje, że wapń jest przekserowany do kości i zębów, czyli tam gdzie jest jego miejsce.

Witamina K2 aktywuje również białko nazywane MGP, które powoduje, że wapń, który już osadził się np. w tętnicach czy innych tkankach miękkich, jest z nich usuwany.” To bardzo istotna informacja.

Mimo, iż wiedza akademicka mówiąc o witaminie K, skupia się wyłącznie na wi-

taminie K1, nie możemy mylić witaminy K1 z K2. K1 ma wpływ głównie na proces krzepnięcia krwi, a K2 na metabolizm wapnia!

Witamina K1 to: filochinon, fitomenadion, phylloquinon. Jej źródłem są warzywa liściaste.

Witamina K2 to: menachinon, menaquinone.

Bogatym, naturalnym roślinnym źródłem w pożywieniu jest natto, fermentowane ziarno soi przez *Bacillus subtilis*. Japońska potrawa, która wyglądem i zapachem może nieco przerażać. Jej bardzo specyficzny zapach i kleista konsystencja odrzuca niejednego konsumenta. Dla tych, którzy nie są w stanie zaakceptować jej naturalnego wyglądu, zapachu i smaku, z pomocą przychodzą suplementy diety zawierające witaminę K2 (MK-7) pozyskiwaną z natto.

Tłuszcze zwierzęce zawierają witaminę K2. Lecz jest jeden warunek, zwierzęta muszą być karmione trawą lub zielonymi roślinami. Podobnie mleko od krowy jedzącej trawę ma witaminę K2, a mleko z kartonika już jej praktycznie nie posiada. Patrząc na dzisiejszy chów zwierząt, na krowy, które nie potrafią żuć trawy, pasze zbożowe z upraw GMO itp., nie możemy dziwić się, że niedobory są tak powszechnie.

K2 zapobiega i leczy osteoporozę i osteopenię, zapobiega wysokiemu ciśnieniu,

może zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę w cukrzycy typu 2 (!), zapobiega zmarszczkom (uelastycznia skórę), chroni przed rakiem prostaty, pomaga w leczeniu niepłodności, zapobiega próchnicy i kamieniowi naczyniowemu, może zapobiegać powstawaniu chorób związanych z degeneracją tkanki mózgowej.

Przybiera dwie formy MK-4 i MK-7

MK-4 zawarta jest w produktach zwierzęcych: mięso, jaja, masło i ma krótki czas połowicznego rozpadu, co oznacza, że ulega szybkiemu rozpadowi w organizmie. W rezultacie efekt terapeutyczny jest niewielki.

Zaś MK-7 wytwarzana jest przez bakterie. Czas jej połowicznego rozpadu jest znacznie dłuższy. Zatem zdecydowanie łatwiej utrzymać poziom terapeutyczny w organizmie. Przyjmowanie raz dziennie umożliwia stałą biodostępność dla tkanek. Nie stwierdzono dawki toksycznej. Badania wykazały, że właśnie ta forma ma fundamentalne znaczenie w zapobieganiu akumulacji wapnia w tętnicach!

Dawkowanie:

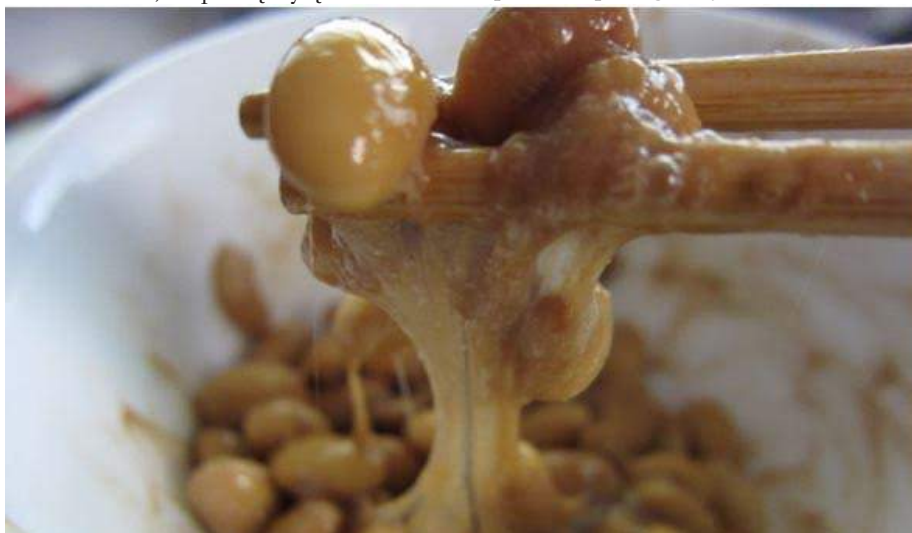
- dzieci i większość dorosłych (w tym kobiety brzemiennie) 100 mcg/doba
- kobiety w wieku menopauzalnym 100-220 mcg/doba
- osoby przyjmujące regularnie leki przeciwzakrzepowe 45-50 mcg/doba

Najlepiej przyswajają się w posiłku zawierającym tłuszcze.

Witamina K2 w formie MK-7 jest elementem obowiązkowej suplementacji wraz z witaminą D, jodem, magnezem i kwasami Omega-3.

Suplementując wapń i witaminę D, KONIECZNIE musimy suplementować witaminę K2!

Monika



## CO NAM MÓWIĄ ŚWIĘCI?

## ŚWIĘTA BERNADETTA

**MÓWIŁA O SOBIE, ŻE JEST MAŁA JAK ZIARNO GORCZYCY, A ZOSTAŁA WYBRANA DO WIELKIEJ ROLI – POSŁAŃCA MATKI BOŻEJ. NIE CHCIAŁA UZNANIA, WIĘKSZOŚĆ ŻYCIA SPĘDZIŁA JAKO SKROMNA SIOSTRA KLAUZUROWA.**

**M**aria Bernadetta Soubiros urodziła się 7 stycznia 1844 roku w Lourdes jako najstarsza z sześciorga rodzeństwa. Była córką ubogiego młynarza Francois Soubiros i Louise z domu Casterot. Rodzina często zmieniała miejsce zamieszkania, dziewczynka nie chodziła do szkoły. Jako dziecko przeżyła epidemię cholery, chorowała na astmę. Ojciec nie był w stanie utrzymać rodziny, dlatego w wieku 11 lat Bernadetta została oddana na wychowanie dalszej krewnej. Dziewczynka przez trzy lata pasła owce ciotki, potem wróciła do Lourdes, aby przygotować się do I Komunii świętej. Wtedy dopiero nauczyła się czytać, jej ulubioną modlitwą był różaniec.

11 lutego 1859 roku poszła z dwiema dziewczynkami zbierać chrust na rzekę Gave w pobliżu grotty Massabielle. Ujrzała jej światłość, a następnie ukazała się jej Matka Boża w białej sukni przepasana błękitnym pasem. Bernadetta wielokrotnie wracała do tego miejsca; w ciągu pół roku Matka Boża objawiła się jej 18 razy, wzywając do modlitwy różańcowej i do czynów pokutnych w intencji nawrócenia grzeszników. Padła też zachęta do codziennej modlitwy różańcowej, Francja pół wieku wcześniej padła ofiarą okrutnej rewolucji. Ludzie uwierzyli w potęgę ludzkiego umysłu i nauki, wielu odwróciło się od Boga. W jednym z widzeń Maryja na pytanie dziecka, kim jest, odparła w miejscowym języku: „Jestem Niepokalane Poczęcie”. Wywołało to zdumienie miejscowego proboszcza, bo Bernadetta nie mogła tego wiedzieć. Dogmat o Niepokalanym Poczęciu Matki Bożej ogłoszono w 1854 roku. W ten sposób sama Maryja objawieniami w Lourdes

potwierdziła nauczanie Kościoła katolickiego. Wizje te dały początek słynnemu sanktuarium w Lourdes, które powstało, gdy w 1862 roku biskup diecezji Tarbes, Laurence po prawie trzech latach szczegółowego śledztwa przeprowadzonego przez liczne komisje kościelne ogłosił dekret o prawdziwości objawień.

W 1862 roku Bernadetta zachorowała na obustronne zapalenie płuc. Gdy wyzdrowiała, postanowiła wstąpić do zakonu klauzurowego Zgromadzenia Sióstr Miłości w Nevers. Uniknęła w ten sposób powszechnego zainteresowania, jakie budziła z powodu objawień. Pracowała jako infirmerka i zakrystianka. Dopiero 22 września 1878 roku złożyła śluby wieczyste. Zmarła 16 kwietnia 1879 roku w wieku 35 lat w opinii świętości.

Została świętą nie ze względu na objawienia, ale dlatego, że przez całe życie bardzo cierpiała z powodu astmy. Wiele przykrości spotkało ją ze strony innych zakonnic, bo różniła się od nich wykształceniem i prostymi obyczajami. Nie skarżyła się, chętnie je przyjmowała, powtarzając: „O Jezus, daj mi swój krzyż... Skoro nie mogę przelać swojej krwi za grzeszników, chciałabym cierpieć dla ich zbawienia”. Nie szukała sławy, żyła skromnie w klasztorze, mimo że Lourdes było codziennie odwiedza-



ne przez wielotysięczne rzesze. Mówiła, że Święta Dziewica ją wybrała, więc nie należą się jej żadne względy. Powtarzała: „Jestem jak kamień. Czyżbyście chcieli darzyć względami jakiś kamień?” Nie rozmawiała z prasą, mimo wielu próśb. Uznała, że jej rola została zakończona.

W czasie procesu kanonizacyjnego w roku 1919 stwierdzono, że ciało Bernadetty mimo upływu czasu pozostało nienaruszone. Do dziś liczni pielgrzymi mogą je oglądać w kryształowej trumnie w kaplicy w Nevers. W 1925 roku papież Pius XI ogłosił Marię Bernadettę błogosławioną w obecności ostatniego z jej braci, a w roku 1933 zaliczył ją uroczystie w poczet świętych. Jej wspomnienie obchodzone jest 16 kwietnia.

Święty Jan Paweł II wspomnienie Matki Bożej z Lourdes, które obchodzimy co roku 11 lutego, ustanowił światowym dniem modlitw w intencji ludzi chorych i ich opiekunów.

**Joanna Matkowska**



## WYDARZENIE NUMERU

# NA RATUNEK MAŁŻEŃSTWOM

Gdy ks. Blachnicki rozpoczął pracę z małżeństwami i tworzył podwaliny Ruchu Światło-Życie dla rodzin, miał na celu głównie duchowy rozwój małżonków. Obecnie czynny udział małżonków w praktykach religijnych i pogłębianie formacji duchowej we wspólnocie okazuje się również ratunkiem przed rozwodem.

owym Kościołem. Jest to wspólnota, w której małżeństwa spotykają się w małych grupkach zwanych kręgami (5-7 małżeństw). Spotkania odbywają się raz w miesiącu i prowadzone są przez jedno z małżeństw, zwane animatorami, w obecności księdza opiekuna. Podczas tych spotkań rozmawia się o tym, co w naszym życiu się dzieje,

często nie mamy czasu na spokojne omówienie problemów, jakie się pojawiają w relacjach między nami, w rodzinie, a nawet takich, które dotyczą tylko jednego z małżonków - np. związanych z pracą. Krótka wymiana zdań, plan na dzień następny i pędzimy dalej. Dlatego Domowy Kościół proponuje: STÓJ! Znajdź godzinę, może dwie, zaproś męża/żonę do stołu, zapal świecę, pomódlcie się razem do Ducha Świętego o prowadzenie w tej rozmowie i rozmawiajcie... Rozmawiajcie o tym, co Was niepokoi, o tym, co Wam sprawia przykrość w postępowaniu współmałżonka - nie wypominajcie sobie wyrządzonych krzywd, tylko spróbujcie porozmawiać o swoich uczuciach, troskach, z których wiele wynika z wzajemnego niezrozumienia.

Poprosiła mnie o rozmowę młoda żona. Mieli jedno roczne dziecko, ona była w drugiej ciąży, mąż chodził ciągle zdenerwowany, uciekał z domu, a ona nie rozumiała, co się dzieje i jak się tylko pojawiał, zasypywała go gradem pretensji. Równia pochyła do kryzysu w małżeństwie. Jak się okazało, zabrakło zrozumienia potrzeb drugiej strony. Ponieważ chodzili na spotkania kręgu Domowego Kościoła, poradziłam im porozmawiać w formie dialogu małżeńskiego o tych właśnie wzajemnych oczekiwaniach. Dwa tygodnie później usłyszałam: „Już teraz rozumiem, o co mu chodziło! Dziękuję.”

**W naszej parafii tworzy się właśnie nowy krąg Domowego Kościoła. Może to jest właśnie szansa dla Ciebie.** Statystyki są bezduszne, zawsze możesz liczyć, że Ty się do nich nie przyłożysz, ale może lepiej zatroszczyć się o to jeszcze lepiej podejmując pracę nad swoim małżeństwem. Zainteresowani mogą zgłaszać się do księdza Konrada.

Joanna Jakubowska

*Z badań przeprowadzonych kilka lat temu wynika jasno:*

*W związkach małżeńskich tylko cywilnych ilość rozwodów sięga 50%.*

*W związkach. po ślubie kościelnym, ale bez praktyk religijnych: 33%.*

*W związkach po ślubie kościelnym i przy niedzielnym wspólnym udziale małżonków we Mszy Św.: 2%.*

*W związkach po ślubie kościelnym, przy niedzielnym wspólnym udziale we Mszy św. i przy codziennej wspólnej modlitwie małżonków - rozpada się jedna para na 1429, a więc zaledwie 0,07%, czyli 0,7 promila (!).*

Co takiego dzieje się we współczesnych małżeństwach, że tak trudno jest żyć razem pomimo przysięgi złożonej sobie nawzajem w obecności Boga i innych nam bliskich ludzi? Wiele prac naukowych już na ten temat powstało i jeszcze pewnie powstanie, ale z punktu widzenia osób wierzących można wskazać na zapomnianie przez małżonków o istocie sakramentu małżeństwa.

W sakramencie tym ofiarowujemy się na własność drugiej osobie, a co za tym idzie, powinniśmy wyrzec się własnych egoizmów i dokładać wszelkich starań, aby mój współmałżonek był szczęśliwy. Konsekwencją takiej postawy jest ciągła praca nad zrozumieniem żony czy męża, współpraca małżonków w budowaniu rodziny, radość ze wspólnego życia i wspólne dążenie do świętości.

Proste? Łatwe? Oczywiście, że nie. Z natury człowiek jest egoistą, dba o siebie, żeby przetrwać i żeby jemu było dobrze. Jak więc można to zmienić? Trzeba przede wszystkim chcieć, a potem znaleźć kogoś - osobę, wspólnotę, która wskaże nam drogę i pomoże.

Jedną z propozycji jest gałąź rodzinna Ruchu Światło-Życie zwana Do-

wspólnie modli się i prowadzi formację, czyli poznaje różne tematy umożliwiające rozwój duchowy i małżeński. Domowy Kościół w swoim programie formacyjnym proponuje kilka drogowskazów do stosowania w codziennym życiu każdego z osobna, małżeństwa i całych rodzin. Są to: codzienna modlitwa osobista, codzienna modlitwa małżeńska, modlitwa rodzinna, czytanie Pisma Świętego, dialog małżeński, reguła życia i rekolekcje.

Chciałabym szczególnie zwrócić uwagę na dwa z nich - modlitwę małżeńską i dialog. Modlitwa wydaje się „sprawą” bardzo osobistą, dlatego niejednokrotnie potrzeba czasu, aby zrozumieć sens i wartość modlitwy we dwoje. Dla mnie wspólna modlitwa z mężem pozwala na jeszcze lepsze wzajemne poznanie się i to w chwili, gdy stajemy przed Bogiem. Powierzamy Mu swoje codzienne sprawy, prosimy o prowadzenie w naszych planach, dziękujemy za to, co mamy. Taka otwartość męża przed żoną i żony przed mężem na modlitwie bardzo zbliża.

Dialog małżeński jest jeszcze trudniejszy - ma on być rozmową małżonków w obecności Boga. Na co dzień

## Z HISTORII PARAFII

### WIZYTA KANONICZNA KS. BISKUPA PIOTRA JARECKIEGO



W niedzielę (7 grudnia 2008) i wtorek (9 grudnia 2008) przebywał w naszej parafii z wizytą kanoniczną ks. bp Piotr Jarecki. To były dwa bardzo wyczerpujące dni dla naszego dostojnego gościa. Przybył w niedzielę 7 grudnia o godz. 8.30. Ks. proboszcz powitał go relikwiami św. o. Pio, a następnie wręczył klucze i stułę. Ks. biskup brał udział we wszystkich Mszach św. Podczas sumy udzielił sakramentu Chrztu św. i pobłogosławił matkom pragnącym i oczekującym potomstwa. O godz. 18.00 celebrował Mszę św. w języku łacińskim (przyznał, że dotąd odprawiał je w Rzymie i we Francji).

Ponadto wziął udział w uroczystości otwarcia lodowiska (wraz z władzami dzielnicy Bemowo). Chociaż prowadzący całą imprezę na lodowisku Paweł Konjo Konnak zapowiadał, że ks. biskup będzie jeździł na łyżwach, skończyło się na kilku ślizgach na butach. Po otrzymaniu głosu powiedział, że modlitwa wymaga ciszy, a my będziemy się też modlić. I cisza zapanowała, odmówiono modlitwy i nastąpiło poświęcenie lodowiska.

Po południu Jego Ekscelencja spotkał się z grupami i zespołami parafialnymi. Okazało się, że w naszej parafii jest sporo grup. Swoje sprawozdania wygłosili: grupa teatralna „Gloria”, Caritas, Kościół Domowy,

bielanki, ministranci, redakcja „Skały”, kółko kultury antycznej i literatury wczesnochrześcijańskiej (z nauką jęz. łacińskiego), kółko różańcowe (liczące 30 osób, a więc jedną różę). Studenci sprawozdawali po Mszy św. o godz. 20.00. Z każdym ks. biskup witał się i serdecznie rozmawiał, pragnąc jak najczęściej dowiedzieć się o działalności danej grupy. Każdy odchodził od ołtarza z błogosławieństwem.

Po informacji ks. proboszcza, że mało dzieci i młodzieży przychodzi na roraty, obiecał, że dodatkowo zjawi się w naszej kaplicy we wtorek o godz. 6.30. Musiał jednak zrezygnować ze względu na przeziębienie. Za to bardzo ucieszył się wiadomością, że tego dnia na roratach było już dużo dzieci.

Wtorek był tak samo bardzo wyjątkowym dniem wizytacji. Ks. biskup spotkał się na ratuszu z władzami dzielnicy (poruszono m. in. sprawę dzierzawy

gruntów, na których stoi dom parafialny i budujący się kościół), odwiedził też naszą Szkołę Podstawową. Był bardzo zbudowany programem przygotowanym przez dzieci (poświęconym Bożemu Narodzeniu i jego świętowaniu). Kolejnym etapem było poświęcenie boiska szkolnego na terenie parafii Matki Bożej Królowej Aniołów na Bemowie oraz wizyta w Bemowskim Centrum Kultury. Po Mszy św. o godz. 18.00 spotkał się z naszymi księżmi podsumowując wizytację. Bardzo się cieszył, że nasi kapłani czują się w parafii jak w rodzinie, każdy ma swoje pole działania i nie ma między nimi rywalizacji. Na zakończenie Mszy św. ks. bp wręczył z powrotem naszemu ks. proboszczowi stułę i klucze. Widomym znakiem Jego wizytacji jest ofiarowany parafii ornat. Nasi księża natomiast obdarowali swojego pasterza pastorałem.

Dostojny gość znajdował czas na rozmowę z parafianami, starał się rozeznaczyć potrzeby parafii, modlił się w naszej intencji. Myślę, że podczas Mszy świętych i spotkań potrafił stworzyć taką wspaniałą atmosferę spokoju, modlitwy i ogromnej życzliwości.

Odebraliśmy tę wizytację jako wizytę dobrego ojca po prostu.

**Mirosława Pałaszewska**





# „DLACZEGO BÓG NIE UZDRAWIA SWOICH PRZYJACIÓŁ?”

Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ TYTUŁ DZISIEJSZEGO ARTYKUŁU JEST INTRYGUJĄCY. PRYZNAJĘ JEDNAK, ŻE JEGO POMYSŁODAWCĄ NIE JESTEM JA, A JOSÉ H. PRADO FLORES AUTOR KSIĄŻKI POD TYM WŁAŚNIE TYTUŁEM. Z UWAGI NA WYJĄTKOWE TREŚCI ZAWARTE W TEJ NIEZBYT OBSZERNEJ KSIĄŻECZCE CHCIAŁABYM WSZYSTKIM POLECIĆ JEJ PRZECZYTANIE. ZANIM JEDNAK PRZEKAŻĘ TROCHĘ INFORMACJI DOTYCZĄCYCH TEJ WŁAŚNIE LEKTURY, PRZYBLIŻĘ NIECO POSTAĆ JEJ AUTORA.

José H. Prado Flores urodził się 15 maja 1947 roku w Mexico City. W 1981 roku ożenił się z Susan – ślub odbył się w Kanie Galilejskiej, właśnie tam, gdzie Pan Jezus zamienił wodę w wino. José H. Prado Flores, zwany przez przyjaciół „Pepe Prado” – czyli po prostu Józek, jest od wielu lat niestrudzonym ewangelizatorem świeckim. Jest założycielem Szkół Nowej Ewangelizacji, które działają na całym świecie w 82 krajach, również w Polsce. Wszystkie posiadają tę samą wizję, oparte są na tej samej metodologii i programie szkolenia. Wspólnota Przyjaciół Oblubieńca, działająca między innymi w naszej parafii jest jedną z takich właśnie szkół.

W książce „Dlaczego Bóg nie uzdrawia swoich przyjaciół?” Wydawnictwo Święty Wojciech Poznań 2015 (wszystkie cytaty pochodzą z tej książki), José H. Prado Flores, we wstępie zadaje prowokacyjne wręcz pytania. Odnosząc się do trzyletniej posługi Pana Jezusa „dziwi” się, dlaczego Chrystus uzdrawiał dzieci, młodzież i kobiety dotknięta krwotokiem, cierpiących na nieuleczalne choroby, czy będących w stanie agonalnym, a w Nazarecie, gdzie mieszkali Jego krewni i znajomi niemalże wcale nie czynił cudów.

Przytacza kontrastujące na pierwszy rzut oka przykłady z Ewangelii. „Hojnie szafował uzdrowieniami wobec tych, którzy Go słuchali nad jeziorem albo w synagogach. Większość cudów uczynił nieznanym, natomiast nie odpowiedział na ufne błaganie umiłowanej rodziny w Judei. Pośpiesznie udał się do domu Jaira, ale zwlekał z powrotem do Łazarza, który był u kresu życia. Wydawał się obojętny na zmartwienia Marty i Marii, które czuły, że życie ich brata się kończy.” (s. 6)

Autor uprzedza jednak czytelnika, że we wszystkich wskazanych przez niego przykładach, gdzie Pan Jezus nie działał tak, jak my ludzie moglibyśmy sobie to wyobrazić lub życzyć, zawarta jest cała głębia ewangelicznego przesłania.

Pierwsze strony swojej książki José H. Prado Flores poświęca dwóm przypadkom własnego uzdrowienia, które, jak sam twierdzi pomogły mu „(...) otworzyć się na różne drogi i sposoby, jakimi Bóg wkracza w nasze życie”. (s.15).

Autor oprowadza czytelnika po stronach Pisma Świętego, wyjaśniając okoliczności uzdrowienia na odległość syna urzędnika królewskiego, wskazując na postawę i wiarę ojca, podkreślając, że nie zawsze uzdrowienie ma miejsce we współpracy z chorym, czasami współpraca nie jest konieczna, jak w przypadku syna urzędnika królewskiego, czy wskrzeszenie syna wdowy z Naim.

Innym z kolei przykładem wskrze-

szenia jest uzdrowienie chromego znad sadzawki Betesda w szabat. Tutaj Jezus wyraźnie pyta chorego, czy chce wyzdrowieć. Cóż by się stało, gdyby chory zaprzeczył? Prawdopodobnie nie dostąpiłby uzdrowienia. Autor wysuwa nawet tezę, że „Jeśli chory tego nie chce, próżny byłby wszelki wysiłek i moc Jezusa, żeby to osiągnąć. Wyniki byłyby tymczasowe”. (s.75).

Szczególną uwagę José H. Prado Flores poświęca wskrzeszeniu Łazarza. „Panie, gdybyś tu był, mój brat by nie umarł” (J.11, 32b) padają słowa z ust Marii. Autor analizuje, dlaczego Jezus spóźnił się, chociaż wiedział, że Łazarz jest śmiertelnie chory. Dlaczego go nie uzdrowił, skoro uzdrawiał ludzi obcych, nieznanymi Mu, czy wręcz całymi tłumy? Znajduje łatwo odpowiedź: Pan Jezus realizował bowiem swój Boży plan, który niekoniecznie musiał być rozumiany przez człowieka. Swoją postawą Chrystus sprowokował do działania wielu ludzi, o różnych postawach, z którymi musi utożsamiać się każdy z nas”. (s.104).

„Bóg jest Bogiem i uzdrawia, kiedy chce, jak chce i kogo chce. Czasami dokonuje tego w sposób natychmiastowy i cudowny (...). Innym razem za pomocą terapii wymagającej ludzkiej współpracy (...). Dokonuje tego również czasami za pośrednictwem lekarza (por. Syr.38, 1.4.6-7). (...) Bóg uzdrawia na różne sposoby. Trzeba być otwartym na każdy z nich.” (s. 18-19).

Książka zawiera przesłanie tchnące z kart Pisma Świętego, ale odnoszące się do współczesności. To właśnie jest najważniejsze. Aktualność Słowa Bożego, zawsze tu i teraz; zmieniają się może narzędzia, środki, ale sens jest wciąż taki sam od dwóch tysięcy lat, bez względu na czas.

Iwona Choromańska



## MAŁE CO NIECO

# DOMOWY GYROS Z INDYKA

CHOĆ ZA OKNEM ŚNIEG, POWOLI MYŚLĘ O LECIE. W TYM ROKU ZNOWU SPĘDZĘ WAKACJE W GRECJI. UWIELBIAM TAMTEJSZĄ KUCHNIĘ - ŚWIEŻE WARZYWA, OWOCE MORZA, SOCZYSTĄ BARANINĘ I REWELACYJNE SERY. DZIŚ PROONUJĘ ZATEM JEDNO Z KLASYCZNYCH DAŃ KUCHNI GRECKIEJ, CZYLI GYROS. W GRECJI NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJE W WERSJI DROBIOWEJ (Z KURCZAKA) LUB WIEPRZOWEJ, CZASEM Z BARANINY. JA WYKORZYSTAŁAM MIĘSO Z INDYKA.



**JA WYKORZYSTAŁAM MIĘSO Z INDYKA.**

### Składniki na 4 porcje:

4 placki typu pita/tortilla (użyłam gotowych)  
1/2 kg upieczonego wcześniej mięsa z udźca indyka  
1 pomidor  
1/2 ogórka  
1 mała lub 1/2 dużej cebuli

Mięso pokroić na niewielkie kawałki i pozostawić w piekarniku, by nie wystygło. Warzywa pokroić w półplasterki.

### Sos tzatziki:

400 g jogurtu typu greckiego  
1/2 ogórka  
2-3 ząbki czosnku  
sól  
pieprz

Przygotować sos: ogórek obrać i zetrzeć na tarce, dodać jogurt, bardzo drobno posiekany czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem i całość wymieszać.

Każdy placek tortilli podgrzać (na patelni, w kuchence mikrofalowej lub w piekarniku), ułożyć na nim kawałki mięsa oraz warzywa, dodać po 2-3 łyżki sosu tzatziki i złożyć jak kopertę. Gyros będzie miał jeszcze bardziej grecki charakter, jeśli do wnętrza placka włoży się także kilka frytek, domowych oczywiście.

**I.Z**

*Więcej przepisów znajdą Państwo na moim blogu kulinarnym: [www.pocztowkizkuchni.blogspot.com](http://www.pocztowkizkuchni.blogspot.com)*

## DO ZOBACZENIA, DO USŁYSZENIA

**5 lutego, godz. 17.00**, Sala WAT, wstęp wolny za zaproszeniami

„Usta milczą, dusza śpiewa” - koncert karnawałowy

**8 lutego, godz. 19.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, wstęp wolny

„Życie w «Przyjaźni». Robotnicy radzieccy na Bemowie 1951-1955” - wykład historyczny

**12 lutego, godz. 11.00 i 13.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, bilety 12 zł

„Pchła Szachrajka na Bemowie” - teatralny poranek bajkowy



# INTENCJE MSZALNE

## 6 lutego – poniedziałek:

7.00: .....;  
 7.30: śp. Maria Maj – 29 greg.;  
 18.00: śp. Janina Skatulaska – 5 r.śm.;

## 7 lutego – wtorek:

7.00: śp. Wacław i Zofia;  
 7.00: śp. Stanisława – 30 dzień po śmierci i Józef Szewc;  
 7.30: o Boże błog. i wszelkie łaski dla Huberta Sztaby w dniu urodzin;  
 18.00: śp. Maria Maj – 30 greg.;

## 8 lutego – środa:

7.00: .....;  
 7.30: .....;  
 18.00: Nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy;

## 9 lutego – czwartek:

7.00: .....;  
 7.30: śp. Wiesław Andrzej Mazurek – 12 r.śm., Lucjan Mazurek;  
 18.00: śp. Stefania i Bolesław Stelmaszczyk;

## 10 lutego – piątek:

7.00: .....;  
 7.30: śp. Antoni Bisek – 3 r.śm.;  
 7.30: śp. Jadwiga – 23 r.śm. i Kazimierz Michalscy;  
 18.00: śp. Zygfryd Łydka;

## 11 lutego – sobota:

7.00: dziękczynna w 6 urodziny Oliwii z prośbą o błog. Boże  
 i potrzebne łaski dla niej i rodziny;  
 7.30: śp. Jan;  
 7.30: śp. Stefania, Ignacy, Michalina, Jadwiga, Halina, Franciszek,  
 Marian i Helena;  
 10.00: w int. chorych;  
 18.00: śp. Józef Augustyniak, Jadwiga Makowska,  
 Halina i Andrzej Augustyniak;

## 12 lutego – niedziela:

7.00: śp. Agnieszka, Antoni, Kazimierz, Klemens;  
 8.30: śp. Kazimierz Duszyński – 23 r.śm.;  
 10.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 1 greg.;  
 11.30: śp. Elżbieta Łachacka;  
 13.00: w int. Parafian;  
 16.00: śp. Grzegorz Kamiński – 3 r.śm., Grzegorz Misiak – 6 r.śm.,  
 Anna Kamińska – 6 r.śm.;  
 18.00: śp. Barbara, Eugeniusz – 10 r.śm. Bargieł;  
 20.00: śp. Wiktor Petruczenko – 7 r.śm.;

## GRUPY PARAFIALNE

### Krąg biblijny dla dorosłych

pn. po Mszy św. o 18.00 - ks. Mariusz Bagiński

### Koło Żywego Różańca

I niedz. miesiąca, godz. 16.00 - ks. proboszcz

### Kręgi Domowego Kościoła

- spotkania formacyjne dla rodzin  
 ks. Konrad i ks. Mariusz

### Grupa modlitewna o. Pio

II wt. miesiąca godz. 19.00

### Parafialny zespół Caritas

spotkania: I pn. miesiąca po Mszy św. o 18.00

### dyżury Caritas:

wt. 17.00-19.00

czw. 10.00-12.00

Prezes – Barbara Tywonek

Opiekun – ks. Konrad

Nr konta: 54 1240 2034 1111 0010 1985 5843

### Grupa studencka

wt. godz. 20.00 – ks. Konrad

### Studencki zespół muzyczny

niedz, godz. 18.00 - ks. Konrad Zawłocki

### Ministranci i lektorzy

wt. godz. 19.00 - ks. Mariusz Bagiński

### Skauci Europy

dziewczynki 8 – 12 lat: Aneta Kostro – tel. 502 214

006, kostro.aneta@gmail.com;

dziewczynki 12 – 16 lat: Zofia Tranda – 695 091

304, zosia.tranda@gmail.com;

chłopcy 8-12 lat, Arkadiusz Włodarczyk:

arek\_wlodarczyk@op.pl

### Scholka dziecięca

śr. godz. 17.45, p. Joanna Kiełczewska-Włodarczyk

### „Przyjaciele Oblubieńca”

środa godz. 19.00 - ks. Konrad

### Spotkania dla ojców

I poniedziałek miesiąca godz. 19.30 - ks. Konrad

## MSZE ŚWIĘTE W NASZEJ PARAFII

### NIEDZIELE

7.00, 8.30, 10.00

11.30 (z udziałem dzieci)

13.00, 16.00, 18.00

20.00 (studenci)

### DNI POWSZEDNIE

7.00, 7.30, 18.00

### Adoracja Najświętszego Sakramentu

Piątek po Mszy św. wieczornej do godz. 21.00

Niedziela – po Mszy św. o 20.00

### KANCELARIA

poniedziałek – piątek: 16.00-17.30,

tel. 226641099; fax 226652626

### dyżury:

poniedziałek - ks. proboszcz

wtorek, czwartek - ks. Mariusz

środa, piątek -ks. Konrad

ks. JAN POPIEL – proboszcz, tel. 226651971,

xjan@poczta.fm

ks. Mariusz Bagiński – wikariusz, tel. 226665263

ks. Konrad Zawłocki – wikariusz, tel. 226665264

ks. Grzegorz Mencil – rezydent, tel. 226665265

### KONTO BUDOWY KOŚCIOŁA

31 1240 2034 1111 0000 0308 3439

# OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Dziś o godz. 16<sup>00</sup> zebranie Kół Żywego Różańca

2. W sobotę, 11 lutego, przypada liturgiczne Wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Lourdes. Dokładnie tego dnia w 1858 roku, cztery lata po ogłoszeniu dogmatu o Niepokalanym Poczęciu, Matka Najświętsza objawiła się ubogiej pasterce, Bernadecie Soubirous w Grocie Massabielskiej. Tamte wydarzenia upamiętnia znana i chętnie śpiewana pieśń *Po górach, dolinach*. Podczas osiemnastu spotkań z Bernadetą Maryja wzywała do modlitwy oraz pokuty i prosiła, aby na miejscu objawień został zbudowany kościół. Tak też się stało. Lourdes zasłynęło z licznych nawróceń i uzdrowień, stając się w krótkim czasie centrum kultury maryjnego we Francji. Dziś do Lourdes przybywają chorzy i zdrowi pielgrzymi z całego świata.

3. Święto Matki Bożej z Lourdes łączymy z obchodami Światowego Dnia Chorych. Mamy więc szczególną okazję do pogłębienia postawy wrażliwości, refleksji i czynnego działania wobec cierpiących i chorych, osamotnionych, wobec tych, do których mamy bardzo blisko siebie, i wobec tych, których nie znamy. Współczesny świat bardzo potrzebuje wielu dobrych Samarytan. W naszym kościele Mszę Świętą ze specjalnym nabożeństwem dla chorych będzie-

my sprawowali o godz. 10<sup>00</sup>. Serdecznie proszę o pomoc wszystkim chorym, niepełnosprawnym, seniorom w dotarciu do naszej świątyni.

4. Za tydzień ofiary składane na tacę będą przeznaczone na budowę nowego kościoła.

5. W kruchcie kościoła jest wyłożona prasa katolicka. Zachęcamy do lektury.

6. Dziękujemy mieszkańcom bloków przy ul. Dywizjonu 303 155, 165, Łokuciewskiego 5, ul. Grodkowska 3, 4, 6, 15, ul. Bolkowska 1, 1A, 1B, 2D, ul. Łągowska 1, 3. Mieszkańcom domków jednorodzinnych przy ul. Dywizjonu 303 i Łokuciewskiego. Za życzliwe przyjęcie nas podczas kolędy i ofiary złożone na budowę nowego kościoła.



Do wspólnoty Kościoła zostało włączone dziecko w sakramencie chrztu świętego:  
**Julia Krawczyńska.**

*Zapowiedzi:*

**Przemysław Józef Dziekański – kawaler i Justyna Elżbieta Czubak – panna, oboje z parafii tutejszej.**

PISMO REDAGUJE ZESPÓŁ Z PARAFII ŚW. ŁUKASZA EWANGELISTY POD OPIEKĄ KS. KONRADA ZAWŁOCKIEGO

*Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania koniecznych zmian w publikowanych tekstach.*

*Kwestie merytoryczne pozostawiamy rzetelności autorów.*

*oprawa graficzna i skład - Jacek Owczarz*

adres redakcji: [redakcja@swlukasz.waw.pl](mailto:redakcja@swlukasz.waw.pl)