



# SKAŁA

I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU

5 MARCA 2017

7(337)

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

## OTO SŁOWO PANA:

„*Idź precz, szatanie!*” (Mt 4, 10).

Jakże pouczający i przedziwny jest dialog Pana Jezusa z szatanem w ewangelicznej scenie kuszenia na pustyni w 1 niedzielę Wielkiego Postu.

Może niektórzy chcieliby tę historię odczytywać jak bajkę sprzed wielu lat, może ktoś inny nawet samego diabła umieściłby pomiędzy legendami i nedorzecznymi opowiadaniem. Z pewnością sam szatan właśnie tam chciałby mieć swoje miejsce, aby bez przeszkód móc działać w dzisiejszym świecie. Tymczasem widzimy, że jest on realnym zagrożeniem dla człowieka i trzeba z nim nieustannie walczyć... *Czurwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie.* (Mt 26, 41)

Spójrzmy jak bardzo perfidne jest działanie diabelskie... Jezus pościł na pustyni 40 dni, a szatan rozpoczyna swoje działanie wówczas, *gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód. Wtedy przystąpił kusiciel...* (Mt 4, 2). Dlaczego szatan nie kusił Jezusa przez cały Jego pobyt na pustyni? Zaczyna on swoje działanie wówczas,

gdy Jezus odczuł głód, gdy był zapewne najsłabszy i wtedy uderzył ze swoimi pokusami.

Jaka stąd płynie dla nas nauka? Mianowicie musimy sobie uświadomić, że skoro szatan odważył się kusić Syna Bożego, to nie będzie się wahał, aby i nas poddać różnym próbom. Uderzy z wielką siłą gdy uzna, że jesteśmy osłabieni. Wykorzysta każdą sposobność, żeby nas pognać, upodlić, upokorzyć, odsunąć od Boga i wprowadzić rozłam w relacje międzyludzkie. I dlatego właśnie musimy być nieustannie przygotowani i czujni, aby odeprzeć atak złego. Mamy być w pełni zjednoczeni z Bogiem przez Komunię świętą, modlitwę, umartwienie, ascezę, wielkopostne wyrzeczenia i posty. *Ten zaś rodzaj złych duchów można wyrzucać tylko modlitwą i postem.* (Mt 17, 21). Mamy zatem doskonałą okazję, aby podjąć walkę z diabłem i jego zasadzkami, walkę o uświęcenie swojego życia i relacji międzyludzkich. Nie zwlekajmy z podjęciem trudów i zmagania, z podjęciem mądrych wielkopostnych postanowień i wyrzeczeń. Jest o co walczyć i się starać. Kolejny Wielki Post został rozpoczęty – szansa i zadanie. Niech nie będzie zmarnowanym czasem, który znów przeleci nam pomiędzy palcami.

ks. Konrad

# EWANGELIA NA CO DZIĘN

**5 marca 2017 - I Niedziela Wielkiego Postu**

(Mt 5,17-37)

**6 marca 2017 - poniedziałek**

**Dzień powszedni**

(Mt 25,31-46)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Gdy Syn Człowieczy przyjdzie w swej chwale i wszyscy aniołowie z Nim, wtedy zasiądzie na swoim tronie pełnym chwały. I zgromadzą się przed Nim wszystkie narody, a On oddzieli jednych [ludzi] od drugich, jak pasterz oddziela owce od kozłów. Owce postawi po prawej, a kozły po swojej lewej stronie. Wtedy odezwie się Król do tych po prawej stronie: Pójdźcie, błogosławieni Ojca mego, weźcie w posiadanie królestwo, przygotowane wam od założenia świata! Bo byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie; byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; byłem chory, a odwiedziliście Mnie; byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie. Wówczas zapytają sprawiedliwi: Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym i nakarmiliśmy Ciebie? spragnionym i daliśmy Ci pić? Kiedy widzieliśmy Cię przybyszem i przyjęliśmy Cię? lub nagim i przyodzialiśmy Cię? Kiedy widzieliśmy Cię chorym lub w więzieniu i przyszliśmy do Ciebie? A Król im odpowie: Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili. Wtedy odezwie się i do tych po lewej stronie: Idźcie precz ode Mnie, przekłęci, w ogień wieczny, przygotowany diabłu i jego aniołom! Bo byłem głodny, a nie daliście Mi jeść; byłem spragniony, a nie daliście Mi pić; byłem przybyszem, a nie przyjęliście Mnie; byłem nagi, a nie przyodzialiście mnie; byłem chory i w więzieniu, a nie odwiedziliście Mnie. Wówczas zapytają i ci: Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym albo spragnionym, albo przybyszem, albo nagim, kiedy chorym albo w więzieniu, a nie usłużyliśmy Tobie? Wtedy odpowie im: Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, czego nie uczyniliście jednemu z tych najmniejszych, tegoście i Mnie nie uczynili. I pójdą ci na mękę wieczną, sprawiedliwi zaś do życia wiecznego.

**7 marca 2017 - wtorek**

**Dzień powszedni**

(Mt 6,7-15)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpraw zanim Go poprosicie. Wy zatem tak się módlcie: Ojcze nasz, który jesteś w niebie, niech się święci imię Twoje! Niech przyjdzie królestwo Twoje; niech Twoja wola spełnia się na ziemi, tak jak i w niebie. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczamy tym, którzy przeciw nam zawinili; i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego! Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski. Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie przebaczy wam waszych przewinień.

**8 marca 2017 - środa**

**Dzień powszedni**

(Łk 11,29-32)

Gdy tłumy się gromadziły, Jezus zaczął mówić: To plemię

jest plemieniem przewrotnym. żąda znaku, ale żaden znak nie będzie mu dany, prócz znaku Jonasza. Jak bowiem Jonasz był znakiem dla mieszkańców Niniwy, tak będzie Syn Człowieczy dla tego plemienia. Królowa z Południa powstanie na sądzie przeciw ludziom tego plemienia i potępi ich; ponieważ ona przybyła z krańców ziemi słuchać mądrości Salomona, a oto tu jest coś więcej niż Salomon. Ludzie z Niniwy powstaną na sądzie przeciw temu plemieniu i potępią je; ponieważ oni dzięki nawoływaniu Jonasza się nawrócili, a oto tu jest coś więcej niż Jonasz.

**9 marca 2017 - czwartek**

**Dzień powszedni**

(Mt 7,7-12)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu otworzą. Gdy którego z was syn prosi o chleb, czy jest taki, który poda mu kamień? Albo gdy prosi o rybę, czy poda mu węża? Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec wasz, który jest w niebie, da to, co dobre, tym, którzy Go proszą. Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie! Albowiem na tym polega Prawo i Prorocy.

**10 marca 2017 - piątek**

**Dzień powszedni**

(Mt 5,20-26)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Jeśli wasza sprawiedliwość nie będzie większa niż uczonych w Piśmie i faryzeuszów, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego. Słyszeliście, że powiedziano przodkom: Nie zabijaj; a kto by się dopuścił zabójstwa, podlega sądowi. A Ja wam powiadam: Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi. A kto by rzekł swemu bratu: Raka, podlega Wysokiej Radzie. A kto by mu rzekł: Bezbożniku, podlega karze piekła ognistego. Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przez ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj! Pogódź się ze swoim przeciwnikiem szybko, dopóki jesteś z nim w drodze, by cię przeciwnik nie podał sędziemu, a sędzia dozorcy, i aby nie wtrącono cię do więzienia. Zaprawdę, powiadam ci: nie wyjdiesz stamtąd, aż zwrócisz ostatni grosz.

**11 marca 2017 - sobota**

**Dzień powszedni**

(Mt 5,43-48)

Jezus powiedział do swoich uczniów: Słyszeliście, że powiedziano: Będziesz miłował swego bliźniego, a nieprzyjaciela swego będziesz nienawidził. A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, cóż za nagrodę mieć będziecie? Czyż i celnicy tego nie czynią? I jeśli pozdrawiacie tylko swych braci, cóż szczególnego czynicie? Czyż i poganie tego nie czynią? Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski.



# WIELKI POST

**W DNIU 1 MARCA 2017 R. PRZEŻYWALIŚMY ŚRODĘ POPIELCOWĄ, KTÓRA ROZPOCZEŁA W KOŚCIELE KATOLICKIM OKRES WIELKIEGO POSTU. W TYM ROKU PRZYPADA ON W PRZEDEDNIU ROCZNICY 100-LECIA OBJAWIEŃ FATIMSKICH. Z TEGO WZGLĘDU HASŁO PROPONOWANE W TYM ROKU, TJ. „POKUTUJCIE” – „FATIMA 1917 - WIELKI POST 2017”, NAWIĄZUJE DO WEZWAŃ, KTÓRE MARYJA SKIEROWAŁA DO TRÓJKI DZIECI W TRAKCIE OBJAWIEŃ W FATIMIE.**

**W**trakcie trzeciego objawienia w dniu 13 lipca 1917 r. Matka Boża wypowiedziała do Łucji, Franciszka i Hiacynty m. in. następujące słowa „Ofiarujcie się za grzeszników i powtarzajcie wielokrotnie – zwłaszcza gdy będziecie czynić jakąś ofiarę – «O Jezu, czynię to z miłości dla Ciebie, w intencji nawrócenia grzeszników oraz jako zadośćuczynienie za grzechy popełnione przeciwko Niepokalanemu Sercu Maryi»”. Matka Boża prosiła więc dzieci fatimskie, by pokutowały za grzeszników. Po stu latach ta prośba jest ciągle aktualna. Do tej prośby nawiązuje właśnie główna myśl tegorocznego Wielkiego Postu, tj. wezwanie do pokuty.

Do uczynków pokutnych, które przybliżają nas do Boga i których praktykowanie jest szczególnie zalecane w Wielkim Poście, należą modlitwa, post i jałmużna. Warto zwrócić uwagę, że każda z tych trzech form życia duchowego dotyczy innego rodzaju relacji. Modlitwa dotyczy naszej relacji z Bogiem, post odnosi się do relacji z samym sobą, natomiast jałmużna dotyczy naszej relacji z drugim człowiekiem. Warto także zwrócić uwagę, że w rozdziale 6 Ewangelii św. Mateusza Jezus wymienił i zestawiał obok siebie modlitwę, post i jałmużnę jako trzy filary życia duchowego. Jest to więc dla nas cenne przypomnienie, aby życie duchowe traktować jako spójną całość, w której nie można oddzielać od siebie różnych elementów, widząc w nich jedynie jednostkowe praktyki religijne.

Pierwszy rodzaj uczynków pokutnych to modlitwa. Z jednej strony stanowi ona sposób pogłębiania osobistej relacji z Bogiem, zaś z drugiej strony prowadzi do otwarcia człowieka na plan, jaki Bóg ma wobec niego. Niektórzy dzielą modlitwę na formalną i nieformalną. Modlitwa formalna to modlitwa poranna, modlitwa wieczorna i modlitwa w czasie praktyk religijnych. Natomiast modlitwa nieformalna to noszenie obecności Jezusa



w sobie i wspomnianie jej m. in. poprzez akty strzeliste. Taką modlitwę najprawdopodobniej miał na myśli, św. Paweł, gdy pisał w Pierwszym Liście do Tesaloniczan „Nieustannie się módlcie” (1 Tes 5,17).

Drugim rodzajem uczynków pokutnych jest post. Polega on na powstrzymaniu się z motywów religijnych i moralnych od spożywania niektórych potraw i na ograniczeniu ilości spożywanego w ciągu dnia pokarmu. Ale post to nie tylko umartwienie ciała. Post to również umartwienie zmysłów, które ma na celu przypominać nam o naszej kruchości.

Trzecim rodzajem uczynków pokutnych jest jałmużna. W wąskim znaczeniu stanowi ona datek przekazany osobie potrzebującej. W szerokim znaczeniu stanowi całościową postawę czynnej miłości chrześcijanina wobec innych ludzi. W tym znaczeniu jałmużna obejmuje więc także przebaczenie, pojednanie, wypełnienie obowiązków wobec najbliższych, a także odkrywanie własnych talentów, aby służyć nimi osobom potrzebującym.

Również metropolita warszawski kard. Kazimierz Nycz nawiązuje do tych trzech uczynków pokutnych w Liście do wiernych na Wielki Post.

Proponuje w nim, by przyjęły one w tym roku postać konkretnej odpowiedzi na wyzwania społeczne. Nawiązując do postu, kard. Nycz apeluje, aby w tym roku przybrał on również postać postu od hejtu i uspokojenia debaty publicznej. Z kolei modlitwą proponuje otoczyć ludzi młodych. Według niego, ubiegłoroczne Światowe Dni Młodzieży pokazały bowiem, jak wielki potencjał ma polska młodzież. W związku z tym warto się zastanowić nad tym, jak lepiej wykorzystać dynamizm młodego pokolenia polskich katolików, czy też jak w nowy sposób głosić stare ideały wierności, uczciwości, życzliwości i czystości. Natomiast w ramach wielkopostnej jałmużny kard. Nycz proponuje włączyć się w pomoc uchodźcom, w szczególności poprzez program pomocowy „Rodzina Rodzinie”. Metropolita warszawski ukierunkował więc w tym roku post, modlitwę i jałmużnę na aktualne sprawy, którymi żyjemy, nadając im nowoczesny wymiar i współczesną formę. W liście pasterskim przypomniał także, że „wszyscy jesteśmy kuszeni, by zająć miejsce Boga”, a „Wielki Post jest po to, byśmy uczciwie nazwali dobro dobrem, a zło złem”.

**Roman Łukasik**

# DROGA KRZYŻOWA

## DROGA KRZYŻOWA

### Stacja I. Jezus na śmierć skazany

Oto rozpoczyna się ostatni, najważniejszy etap życia Pana Jezusa na ziemi. Ostatni etap Jego szczególnej misji. Pan zostaje pojmany przez żołnierzy i zaprowadzony przed Wielką Radę, która obmyśliwszy cały plan, postanowiła posłużyć się rękami Piłata. Skrzętnie przygotowali dowody oskarżenia. Sreparowali przeciwko Panu trzy zarzuty, nazwane przez nich skargami, na udowodnienie których przedstawili po dziesięciu świadków. Intryga Żydów była misterna, obmyśliłi bowiem, że przedstawią Pana Jezusa jako zbrodniarza występującego przeciwko cesarzowi, by w ten sposób zmusić Piłata do wydania wyroku skazującego.

„Najpierw więc wnieśli skargę, że Jezus jest uwodzicielem ludu, że zakłóca spokój i wicherzy w kraju; przytaczali zaraz na to poszczególne dowody, poparte zeznaniami świadków.(..) treścią drugiej skargi było, że Jezus podburza lud, by nie płacił cesarzowi podatków. Tu już Piłat uniósł się gniewem. Uważać na takie rzeczy należało do zakresu władzy, więc pewny siebie zawołał: «Jest to podłe kłamstwo; o tym ja wiedziałbym prędzej niż wy». A Żydzi, widząc to wnieśli zaraz trzecią skargę. «Niech będzie i tak – krzyczeli – ale w każdym razie jest On wrogiem cesarza i państwa.»” („Pasja w wizji wielkiej mistyczki i stygmatyczki Anny Katarzyny Emmerich”, Wrocław 2004 s. 134). Żydzi czynili wszystko, aby skazać Jezusa na śmierć. Byli zawładnięci ogromną nienawiścią, która całkowicie ich zaślepiła. Wydawało im się, że osiągnęli cel i sukces zarazem. Pan Jezus został skazany przez strachliwego Piłata na okrutną śmierć na krzyżu. Wydaje się, że to było tak dawno temu...

A dzisiaj? Jak często skazujesz na „śmierć innych”? Jak często twoje obmowy, zniewagi, kłamstwa przyczyniają się do cierpienia bliźnich? Ile jest w tobie miłości do drugiego człowieka, a ile jest nienawiści, czy nawet zwykłej niechęci? Każde takie słowo, każdy taki czyn jest niczym innym, jak zeznaniem fałszywego świadka, który przyczynia

się do zadania bólu i śmierci Panu. Jakże często w osobie drugiego człowieka skazujemy Pana Jezusa na śmierć. „Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”. (Mt. 25, 40).

### Stacja II. Jezus bierze krzyż na ramiona

„«A więc skazuję Jezusa Nazareńskiego, Króla żydowskiego na śmierć, którą ma ponieść przez przybicie do krzyża». Zaraz też rozkazał oprawcom przynieść krzyż.” („Pasja” s. 169).

W tej wyjątkowej, jakże trudnej chwili Pan Jezus podchodzi do drzewa krzyża, które siepacze rzucili Mu pod nogi. „Ujrzawszy przed sobą na ziemi krzyż, Jezus upadł na kolana, objął go rękoma i ucałował trzykroć, przy czym odmówił po cichu wzruszającą modlitwę do Ojca niebieskiego, w której podziękował Mu, że już zaczyna się odkupienie ludzi. Jak kapłani w krajach pogańskich ściskali rękami nowo założony ołtarz, tak Jezus ściskał krzyż, wieczny ołtarz zadość czyniącej krwawej ofiary.” („Pasja” s. 173).

Chrystus Pan, pomimo nieprawdopodobnego bólu, który przenika każdy milimetr Jego Boskiego Ciała z miłością bierze na swe ramiona ciężar grzechów całej ludzkości. Niemożliwym jest nawet wyobrazić sobie, jak ogromny to ból.

Czy potrafisz sobie wyobrazić tę scenę? Czy potrafisz w chwili cierpienia, które ciebie dotyka pomyśleć, że twój Zbawiciel z miłości do ciebie podjął znacznie większy trud, prawdziwy ból i cierpienie? Czy w takiej chwili potrafisz powiedzieć w ślad za małymi pastuszkami z Fatimy: „Panie Jezu, czynię to z miłości dla Ciebie, za nawrócenie grzeszników i za zadośćuczynienie za grzechy popełnione przeciwko Niepokalanemu Sercu Maryi.” Czy potrafisz?

### Stacja III. Jezus po raz pierwszy upada pod krzyżem

„Nawet dzieci, podburzone zbierały do podółka sukienek kamienie i wybiegając na środek drogi, sypały je Je-

zusowi pod nogi, wyzywając przy tym i bluźniąc. Tak odwdzięczały się Temu, który dzieci najwięcej kochał, błogosławił i błogosławionymi nazywał” („Pasja” s. 176). Wśród szyderstw, złorzeczeń, obelg, pogardy, potykając się idzie nasz Pan. Znosi cierpliwie ludzkie niegodziwości... Pan Jezus słabnie pod ciężarem krzyża, z minuty na minutę ciężar drzewa staje się coraz większy i nagle, na nierównych kamieniach Pan potyka się o wystający kamień. Ciężki krzyż przygniata Ciało Jezusa. Czy rzeczywiście kamień jest przyczyną tego upadku? Czy to ciężar krzyża jest tak ogromny? Cóż może być tym kamieniem, który pośrednio przyczynia się do kolejnej męki Boga Zbawcy? A może to twój grzech? Może to były te czyny, których nie chciałeś popełnić, a „jakoś tak same się zrobiły”? A może to były słowa, których tak naprawdę nie chciałeś wypowiedzieć, ale w zdenerwowaniu, w złości, w zacietrzewieniu wypowiedziałeś je? Może to były słowa, myśli lub czyny, których żałujesz do dzisiaj? Ten Chrystusowy upadek uświadamia ci ciężar własnych grzechów. Jak pokonać własną śmierć, będącą skutkiem grzechu? Nie musisz, Pan Jezus to uczynił za ciebie i dla ciebie. Ty tylko pamiętaj o tym i dziękuj Mu każdego dnia.

Iwona Choromańska





# KĄCIK ZDROWIA

*Pieprz cayenne*

## Cudowne właściwości pieprzu Cayenne

CHYBA KAŻDY KTO CHOĆ TROCHĘ PICHCI W SWOJEJ KUCHNI, DARZY GOTOWANIE ODROBINĄ SYMPATII, ZNA PIEPRZ CAYENNE (PAPRYCZKĘ KAJEŃSKĄ) SZCZEGÓLNIIE Z WYBITNEJ OSTROŚCI. ZWYKLE BARDZO OSTROŻNIE ZACHOWUJEMY SIĘ DODAJĄC OSTRE PAPRYCZKI DO NASZYCH POTRAW. „NA OSTRO” PO PROSTU TRZEBA LUBIĆ. POZA OSTROŚCIĄ I SMAKIEM JAKI WNOŚI DO POTRAWY WYRÓŻNIA SIĘ BOGACTWEM WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNYCH.

Środowisko roślin jest tak różnorodne i bogate, że przez całe życie nie jesteśmy w stanie poznać wszystkich cudownych właściwości bogactwa naturalnego. Pamiętamy, że pierwszymi lekami były naturalnie występujące rośliny, z nich wyizolowano substancje lecznicze, które następnie zsyntetyzowano w laboratorium, otrzymując dzisiejsze leki. Wiele roślin do dziś stosuje się w celach terapeutycznych z bardzo dobrym skutkiem jak również wiele dzisiejszych preparatów na półkach aptecznych są zwyczajnymi wyciągami roślinnymi.

**Pieprz kajeński, papryka kajeńska – rodzaj ostrej papryki, bliska kuzynka papryki jalapeno. Rozgryzając ją w ustach czujemy piekący żar na języku, właśnie w tym momencie uwalniania jest kapsaicyna.**

Według skali Scoville’a (skala ostrości) czysta kapsaicyna ma 15-30 mln SHU. Wartość SHU mówi nam o konkretnym rozcieńczeniu ekstraktu papryczki aż do momentu nie wyczuwalnej ostrości w roztworze. Dla porównania papryczka kajeńska ma 30-50 tys SHU.

Kapsaicyna jest alkaloidem odpowiadającym za ostry, piekący smak papryczki chilli, rozpuszczalna w tłuszczach. Jest bogactwem witamin i składników mineralnych, głównie witaminy A, B kompleks i C oraz wapnia i potasu.

### Wykazuje korzystne działanie:

#### 1. Odchudzające

Zwiększa spalanie ciepła przez zwiększenie wydzielania adrenaliny i dopaminy. Stosowana podczas kuracji odchudzających. Innymi słowy, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i zmniejsza apetyt.

#### 2. Przeciwbólowe

Wykazuje bezpośredni wpływ na (nocyreceptory – receptory bólowe) w błonach komórek nerwowych obwodowego układu nerwowego. Stosowana w postaci maści, plastrów z kapsaicyną na przewlekłe bóle mięśniowe i stawowe. Pomaga również w migrenowych bólach głowy, bólach zębów i dziąseł. Wykazuje działanie przeciwsłabowe w łuszczycy.



Uśmierając ból, działa uspokajająco i relaksująco.

#### 3. Przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne

Hamuje rozwój różnych gatunków bakterii np.: bakterie z rodzaju Salmonella i Pseudomonas i grzybów. Stosowana do dezynfekcji ran po ukąszeniach, ugryzieniach, oparzeniach przez mieszkańców Ameryki Środkowej. Doskonale środek konserwujący.

#### 4. Przeciwwrzodowe

Regularne spożywanie małych dawek kapsaicyny chroni żołądek przed wrzodami. Łagodzi również rozstroje żołądka i biegunki.

#### 5. Obniżające ciśnienie krwi

Poprzez poszerzenie naczyń krwionośnych. Kapsaicyna rozrzedza krew, zapobiegając zakrzepom.

#### 6. Przeciwwutleniające

Jest naturalnym przeciwutleniaczem, redukuje stres oksydacyjny. Regularne przyjmowanie może opóźnić rozwój miażdżycy, która może doprowadzić do choroby wieńcowej serca lub zawału mięśnia sercowego.

#### 7. Przeciwnowotworowe

Niszczy komórki rakowe! Powoduje apoptozę (zaprogramowaną śmierć) komórek nowotworowych oraz niszczy ich organelle energetyczne – mitochondria.

#### 8. Oczyszczające

W przeziębieniu lub grypie idealnie oczyści górne i dolne drogi oddechowe z zalegającego śluzu oraz zlikwiduje opuchliznę błon śluzowych.

W przewodzie pokarmowym przyspiesza perystaltykę jelit przez co łatwiej organizm pozbędzie się zalegających resztek pożywienia.

Działając rozgrzewająco, powoduje zwiększoną ilość wydzielanego potu, a wraz z nim wydalane są toksyny (stosowany na czczo Cayenne z miodem i sokiem z cytryny).

#### 9. Pobudzające trawienie

Poprzez zwiększenie wydzielania śliny, enzymów i soków trawiennych. Ułatwia również szybsze wydalanie gazów. Zwiększa wchłanianie substancji odżywczych.

**Cayenne stosowany z innymi ziołami o podobnym działaniu zwiększa skuteczność ich działania!**

Pieprz Cayenne na urodę..

-wcierka do włosów ma za zadanie przyspieszyć porost włosów

-preparaty na cellulit rozgrzewają i ujędrniają skórę.

**Monika**

## CO NAM MÓWIĄ ŚWIĘCI?

## MATKA BOŻA KOBIETĄ

**Postać Matki Bożej jest tak złożona jak liczne są wezwania do niej w Litanii loretańskiej. Podczas objawień w Lourdes przedstawiła się mianem „Niepokalane Poczęcie”. W wyobraźni Polaków może mieć twarz częstochowskiej ikony, w Apelu jasnogórskim powołujemy się na jej godność Królowej Polski. Jakże to wiele dla dziewczyny z małej żydowskiej wioski!**

Pan Bóg mógł na różne sposoby przyjść na ziemię. W rzeczy samej, w Starym Testamencie objawił się np. jako krzak ognisty. Wreszcie wybrał wcielenie w człowieka, wcielenie od momentu poczęcia. W tym momencie pojawia się na scenie Zbawienia ludzka kobieta, śmiertelniczka, która zgodziła się zostać Matką Boga. Czy gdyby młoda dziewczyna, jaką była w momencie Zwiastowania Maryja, odmówiła, czy historia zbawienia potoczyłaby się inaczej? Myślę, że Bóg nie chce od nas, byśmy spekulowali w ten sposób. Sądzę, że Bóg potrzebował Maryi tylko w taki sposób, w jaki potrzebuje każdego z nas do osobistego zbawienia. Maria z Nazaretu stała się w pewnej chwili reprezentantką całej ludzkości. Wszchemogący nie działa wbrew woli człowieka, nie chce i nie może (byłoby to przeciwne Jego świętej naturze, sprawiedliwej i mądrej), porwać nikogo do nieba wbrew woli. Również Wcielenie dokonuje się niejako za naszą zgodą dokonaną ustami Marii.

Rola kobiety zostaje przepowiedziana niemal od samego początku historii ludzkości. Zaraz po upadku Bóg zapowiada Szatanowi, że potomstwo niewiasty „zmiążdży mu głowę”. W Piśmie Świętym i nauce Kościoła znajdujemy bogactwo teologicznych znaczeń Matki Bożej. O zwykłym jej życiu Nowy Testament mówi tylko w sytuacjach, kiedy jej działania krzyżują się z działaniami Syna. Posiadamy źródła pozabilijne. Przykładowo apokryf zwany „Protoewangelią Jakuba” mówi o rodzicach Matki Bożej, o ich długiej bezdziet-

ności i obietnicy poświęcenia dziecka Bogu.

Tradycja przekazuje nam ciekawy fakt dotyczący Maryi. Otóż miała ona złożyć śluby czystości. Dziewczęta w Izraelu uważano za gotowe do zamążpójścia w wieku 12 lat i 6 miesięcy. Maryja mniej więcej w wieku 13 lat została poślubiona Józefowi. (Józef wg apokryfów miał być starcem lub młodym mężczyzną, który też ślubował czystość. Pismo Święte mówi tylko tyle, że był „człowiekiem sprawiedliwym”.) „Poślubienie” nie oznaczało jednak małżeństwa w pełnym tego słowa znaczeniu. Zawarcie związku było procesem dwuetapowym. Ceremonię poprzedzał roczny okres, podczas którego młodzi nie mieszkali razem, choć legalnie byli już małżonkami. Chociaż nie wiemy tego z całą pewnością, bardzo prawdopodobne jest, iż to w tym okresie następuje Zwiastowanie. Możemy zastanawiać się, czemu Maryja – ślubująca czystość – zaakceptowała tę sytuację. Zgodnie z żydowskimi zwyczajami, jej małżeństwo musiało być zaaranżowane przez rodziców Józefa. Odmowa małżeństwa w Izraelu po prostu się nie zdarzała. Był to naturalny etap życia, wzięcie na siebie obowiązków męża lub żony. Maryja zgodziła się zostać żoną Józefa, wierząc, że jest to zgodne z Bożą wolą; że jej dziewictwo zostanie zachowane. Niezależnie od tego, czy Maryja ślubowała czystość czy nie, faktem pozostaje, iż nie miała kontaktów seksualnych z Józefem i wiadomość od anioła była sporym zaskoczeniem.

Te aspekty jej życia, w których mogła realizować się kobiecość (współżycie, macierzyństwo) podporządkowała Bogu i ofiarowała je Mu. W Izraelitce z I wieku przegląda się całe stworzenie – w jaki sposób Bóg potrafi posługiwać się naturą, naszą płciowością, naszymi ciałami, do realizacji swoich celów. Możemy też spostrzec, jak Wszchemogący krzyżuje ludzkie plany. Oto osoba ślubująca czystość zostaje po-



wołana do małżeństwa. Jak mamy to rozumieć? Czy Dobry Ojciec wymagał od niej złamanie ślubów? Czy zmuszał dziewczynę do wyboru: wierność Panu niebieskiemu czy poddanie się woli męża? (Wiemy, że np. św. Cecylia pomimo złożonych ślubów czystości została zmuszona do małżeństwa. Jej mąż nawrócił się.) Okazało się oczywiście, że Boży plan wobec Maryi był większy niż kiedykolwiek mógł przypuszczać. Jej pokora pozwoliła boskiej mocy zajaśnieć, rozwiązać dylemat.

Pokrzepiające może być pomyśleć o Marii jeszcze z czasów, zanim została ukoronowana na Królową nieba i ziemi. Bóg uczynił jej życie ciągiem paradoksów, przeszła od dziewictwa do macierzyństwa, od męki Syna do Zmartwychwstania. Otrzymała wszystkie potrzebne łaski, lecz nie musiało to zmniejszać jej rozterek oraz cierpień. Bóg pokazał nam, że pragnie działać w ciele i poprzez nasze ciała, wykorzystując nasze naturalne zasoby i biologiczne zdolności. Uświęcenie kobiet może zatem dokonywać się przez ich trud rodzenia i opieki nad dziećmi.

**Janusz Matkowski**



## WYDARZENIE NUMERU

# PODZIWIĄĆ PANA W PIĘKNIE PRZYRODY WRAŻENIA Z ZIMOWISKA

**W PRZEDOSTATNI DZIEŃ FERII (25 LUTEGO 2017), W GODZINACH WIECZORNICH, POD NASZĄ KAPLICĄ ZAJECHAŁ AUTOKAR. TO TU ZAKOŃCZYŁA SIĘ WŁAŚNIE NASZA TYGODNIOWA, ZIMOWA PRZYGODA W PORONINIE. KAŻDY UCZESTNIK WRÓCIŁ Z NIEJ Z BAGAŻEM WSPANIAŁYCH WSPOMNIEŃ, PAMIĄTEK, ZDJĘĆ I... UŚMIECHEM OD UCHA, DO UCHA. ALE ZACZNIJMY OD POCZĄTKU.**

**T**a niesamowita historia ma swój początek również w naszej kaplicy, bowiem 19 lutego, grupa uczestników wraz z ks. Mariuszem, po Eucharystii o godz. 8.30 wyruszyła w dłuugą podróż pod stolicę Tatr, zachacząc po drodze o ursynowską parafię bł. Władysława z Gielniowa, gdzie czekali na nas pozostali uczestnicy wraz z ks. Danielem i ks. Zbigniewem. Przez cały czas pobytu w Poroninie mieszkaliśmy w pensjonacie „Limba”. Wypoczynkowi w tym miejscu sprzyjał fakt położenia domu na uboczu drogi. Nie docierały tutaj żadne dźwięki z pobliskiej zakopianki. Dla mnie, uczestnika, który był na tym obozie po raz trzeci, wielkim zaskoczeniem i pewną zmianą była świeżo wyremontowana stołówka, jasność ścian i figury bałwanków jeszcze bardziej potęgujące zimowe, śnieżne widoki za oknem. Liczne atrakcje jak komputery czy sala gier (z bilardem i ping – pongiem) sprawiły, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie w czasie wolnym.

Dzień rozpoczynaliśmy śniadaniem o 8.30, a później ok. 9.40 ruszaliśmy na stok do Białki (oprócz pierwszego dnia, kiedy zjeżdżaliśmy w Bukwinie. Tam zresztą wypożyczyliśmy narty). Następnie wracaliśmy na obiad poprzedzony chwilą modlitwy i mieliśmy czas wolny. W godzinach popołudniowych uczestniczyliśmy w różnych atrakcjach. W środę bawiliśmy się na dyskotecce, w czwartek byliśmy na zakupach w Zakopanem, a w piątek na ośrodkowym basenie. Kulminacją każdego dnia była wspólna Msza święta. Stanowiła ona dla nas swoistą klamrę i pozwoliła nam na chwilę zatrzymania i refleksji. Polecaliśmy zawsze Panu Bogu nasze codzienne sprawy, dziękowaliśmy i prosiliśmy o błogosławieństwo na noc i kolejny dzień, a ostatniego dnia dziękowaliśmy Bogu za pobyt i oddaliśmy pod Jego opiekę właścicieli, ich rodzinę i całą załogę.

W czasie każdej Mszy świętej służyli na zmianę ministranci z obu parafii. Dorosli włączali się w czytanie, a także 5-osobowa schola wyjazdowa o wdzięcznej nazwie „Trąby jerychońskie” (3 chórzystki i 2 organistów). Każdy dzień był pełen różnych doświadczeń, każdego



dnia dziękowaliśmy Bogu za siebie nawzajem. Zawiązaliśmy nowe przyjaźnie i zacieśniliśmy te stare.

Wróciliśmy umocnieni duchowo i fizycznie, aby z nowym zapałem zabrać się za naukę. Dziękuję księżom: Ma-

riuszowi, Danielowi i Zbigniewowi, naszym wychowawczyniom pani Oli i Ani, wspomagającym ich państwu Olsztyńskim, a także wspaniałym właścicielom ośrodka „Limba” panu Piotrowi i pani Halinie.

**Bartek Borkowski**

# DZIEŃ TEŚCIOWEJ



**Dziś - 5 marca - mamy Dzień Teściowej. Mało jeszcze popularne święto o całkowicie świeckiej proveniencji, wymyślone zapewne przez amerykańskie sieci handlowe, ale warte rozpowszechnienia, jak każda okazja wzmocnienia więzi rodzinnych, napełnienia ich głębszą miłością. Umilajmy szczególnie w tym dniu życie teściowych (czyli matek żon) i świekr (czyli matek mężów), ale także - teściów i świekrów.**

Niestety bowiem, podobnie jak to było początkowo z Dniem matki i Dniem babci, o uczczenie analogicznym świętem panów nikt nie zadbał. O ile jednak swojego dnia w końcu doczekali się i ojcowie, i dziadkowie, to dnia teścia nadal nie ma. Były pomysły, by świętować go następnego dnia po dniu teściowej, albo w tydzień później, ale najprościej przecież uczcić dzień taty współmałżonka w tym samym dniu, co mamy współmałżonka, czyli dziś.

Jest w Biblii opis teścia idealnego. Księga Sędziów zawiera historię lewity, czyli męża z pokolenia Lewiego, zamieszkałego na górze Efraima (Sdz 19, 1-10). Mąż ów (nieznany nam z imienia) wziął sobie za żonę młodą kobietę pochodzącą z Betlejem judzkiego, która wkrótce od niego odeszła i wróciła do domu ojca swego w Betlejem. Po czterech miesiącach daremnego wyczekiwania mąż jej udał się do Betlejem, aby „przekonawszy ją sprowadzić z powrotem do siebie”. Przekonywanie zakoń-

czyło się sukcesem, a najbardziej z odwiedzin lewity uradował się ojciec kobiety, czyli teść. Zatrzymał zięcia na trzy dni, ugaszczając go jedzeniem i pić. Gdy czwartego dnia o świcie teść zobaczył, że lewita zbiera się do wyjazdu, poprosił go: „Posil się kawałkiem chleba, po czym wyruszycie!”. Zasiadli do posiłku, a po jakimś czasie gospodarz rzekł do zięcia: „Zostań, proszę, jeszcze przez noc, a niech serce twoje się raduje!”. Lewita chciał w

jedną noc. Piątego dnia historia się powtórzyła. Rankiem teść namówił zięcia na posiłek przed wyruszeniem w drogę, biesiadowali cały dzień, a gdy lewita zebrał się w końcu do drogi, gospodarz rzekł do niego: „Oto dzień się nachylił już ku wieczorowi, pozostań więc na noc tutaj, a niech serce twoje się raduje! Jutro wczesnym rankiem wyprawicie się w drogę i udasz się do swego domu.” Tym razem lewita nie dał się już przekonać i wyruszył w drogę z żoną oraz swoim sługą. To nieskorzystanie z gościnności teścia i nocna podróż stworzyły okoliczności, w których kobieta winna opuszczenia męża została straszliwie ukarana, ale to już inna historia...

Pamiętajmy, że otrzymaliśmy od teściów/świekrów bezcenny dar: ich dziecko, które stało się naszym mężem lub żoną. Nikt inny, poza naszymi rodzicami, którzy nam samym dali życie, nie ofiarował nam więcej. Podziękujmy im za to. Także za ich miłość, zrozumienie, wsparcie, za pomoc w wychowaniu dzieci i ofiarność w budowie wspólnej rodziny. Dziś jest ta okazja. A kochajmy ich przez cały rok.

Pamiętajmy, że otrzymaliśmy od teściów/świekrów bezcenny dar: ich dziecko, które stało się naszym mężem lub żoną. Nikt inny, poza naszymi rodzicami, którzy nam samym dali życie, nie ofiarował nam więcej. Podziękujmy im za to. Także za ich miłość, zrozumienie, wsparcie, za pomoc w wychowaniu dzieci i ofiarność w budowie wspólnej rodziny. Dziś jest ta okazja. A kochajmy ich przez cały rok.

**Maciej Białecki,**  
maciej@bialecki.net.pl



końcu wstać od stołu, lecz gościnny gospodarz przymusił go, by został, i jedli i pili we dwójkę - teść z zięciem - do wieczora, tak że goście zostali w Betlejem na jeszcze



# Z HISTORIA PARAFII

## niedziela, 14 grudnia 2008

W naszej kaplicy odbył się koncert adwentowy w wykonaniu Męskiego Zespołu Muzyki Cerkiewnej pod dyktando ks. Jerzego Szubaka. Kiedy na koniec chór wykonał cztery kolędy, poczuliśmy, że święta są już blisko.

## 25 grudnia 2008

Pasterkę odprawił ks. bp Piotr Jarecki.

## 29 marca 2009

Chór kameralny Ab Imo Pectore wystąpił z koncertem pasyjnym. W programie znalazły się utwory takich kompozytorów jak: Giovanni Pierluigi Palestrina, Tomás Luis de Victoria, Grzegorz Gerwazy Gorczycki i Mateusz Dębski. Dyrygował Mariusz Latek.

W marcu 2010 pojawił się na terenie budowy nowej świątyni dźwig. Znak, że budowa kościoła ruszy.

I rzeczywiście, na terenie budowy pojawili się pracownicy w pomarańczowych kamizelkach. Mury zaczynają się powoli wznosić do góry.

## 10 kwietnia 2010

Narodowa tragedia. Rano o godz. 8.49 pod Smoleńskiem rozbił się samolot wiozący prezydenta Kaczyńskiego, jego małżonkę i osoby towarzyszące, udające się na uroczystości do Katynia. Zginęli wszyscy (96 osób). To tragedia niewyobrażalna.

Już wieczorem w naszej parafii o godz. 18.00 została odprawiona Msza św. w intencji ofiar wypadku. Na osiedlu bardzo wiele osób na znak żałoby wywiesiło flagi państwowe z czarną wstęgą. Cały kraj pograżył się w żałobie. Ludzie zaczęli przychodzić pod pałac prezydencki i składać tam kwiaty, zapalać znicze.

## niedziela, 18 kwietnia 2010

O godz. 19.00 w 70 rocznicę zbrodni katyńskiej w naszej kaplicy zaprezentowano program słowno-muzyczny „Bądź wierny, idź”. Znalazły się w nim relacje i wspomnienia z okresu II wojny światowej. Rozpoczęła je relacja o trzech nalotach samolotów myśliwskich na Wieluń w dniu 1 września 1939 roku. Dokonały one spustosze-

nia tego miasteczka w 75%. Zginęły 33 osoby, wielu było rannych. Wstrząsająca była relacja o tych wydarzeniach dra Zygmunta Patryna o ewakuacji rannych z płonącego budynku szpitalnego. Następnie wysłuchaliśmy wspomnień żołnierzy z września 1939 roku, 12 i 13-letnich dzieci deportowanych wraz z rodzicami w głąb ZSRR, o nieludzkiej podróży do Kazachstanu, o ciężkiej pracy na posesiolkach, gdzie pracowali za kawałek chleba, chorowali na cyngę, tyfus i czerwonkę. Był też tekst o walkach żołnierzy gen. Stanisława Sosabowskiego na Zachodzie. Wstrząsająca była relacja Henryka Gorzechowskiego, który wraz z ojcem (też Henrykiem, od którego w lutym 1940 dostał płaskorzeźbę



w opiekę odda Panu swemu...” Śpiewano także m. in. Serce w plecaku, Czerwone maki, Teraz jest wojna. Najbardziej mniej ujął śpiew Ryszarda Morki (basa), który wykonał m. in. „Modlitwę obozową” (zwaną także hymnem AK ułożoną przez Adama Kowalskiego w październiku 1939 w obozie dla internowanych w Rumunii rozpoczynającą się od słów „O Panie, który jesteś w niebie”) i „Marsz Sybiraków” Marianna Jonkajtysa:

*Z miast kresowych, wschodnich osad  
i wsi,*

*Z rezydencji, białych dworów i chat  
Myśmy wciąż do Niepodległej szli,  
Szli z uporem, ponad dwieście lat!*

Wśród wykonawców podziwialiśmy także Katarzynę Kozak. Akompaniował Zbigniew Brzeziński. Program został zrealizowany we współpracy z Wydziałem Kultury Dzielnicy Bemowo m. st. Warszawy.

**Mirosława Pałaszewska**

## MAŁE CO NIECO

# PIECZARKOWO-JAJECZNA PASTA DO PIECZYWA

NIE JEM ZBYT DUŻO PIECZYWA. STANDARDOWE KANAPKI Z WĘDLINĄ, CZY SEREM ZWYCZAJNIE DO MNIE NIE PRZEMAWIAJĄ. NA ŚNIADANIE CZĘSTO WOLEĘ LEKKĄ SALATKĘ, CZY JAJKO NA TWARDO. SĄ JEDNAK TAKIE DNI, SZCZEGÓLNIIE ZIMĄ, GDY MAM OCHOTĘ NA KROMKĘ ŚWIEŻEJ BUŁKI. I WÓWCZAS NAJCHĘTNIEJ SIĘGAM PO RÓŻNEGO RODZAJU PASTY KANAPKOWE. MOŻNA JE ZROBIĆ WŁAŚCIWIE ZE WSZYSTKIE-



GO. ZAZWYCZAJ PRZERABIAM NA PASTY RESZTKI TEGO, CO ZOSTAŁO W LODÓWCE. DZIŚ PROPONUJĘ PASTĘ Z PIECZAREK, DO TEGO JAJKA, NIECO PARMEZANU I GOTOWE!

### Składniki:

- 5 pieczarek
- 3 jajka
- 2 łyżki startego parmezanu
- sól
- pieprz
- 1 łyżeczka jogurtu typu greckiego
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka masła

Jajka ugotować na twardo. Pieczarki umyć, pokroić na plasterki, usmażyć na maśle i ostudzić. Jajka obrać ze skorupki, przekroić na połowki i wyjąć żółtka. Przełożyć żółtka do miski i rozgnieść widelcem. Białka drobno posiekać i dodać do żółtek. To samo zrobić z pieczarkami. Na końcu dodać parmezan, jogurt i majonez, doprawić do smaku solą i pieprzem i całość dokładnie wymieszać.

Jeśli ktoś woli pasty o gładkiej konsystencji, można jajka i pieczarki zmielić, następnie dodać pozostałe składniki.

I.Z

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

## DO ZOBACZENIA, DO USŁYSZENIA

**11 marca, godz. 19.00**, Sala Koncertowa Art.Bem, wstęp wolny

Koncert uczniów i nauczycieli Szkoły Muzycznej I stopnia Presto

**11 marca, godz. 19.00**, Klub Karuzela, wstęp wolny

„Autobus” - spektakl Teatru Zgoda

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

„O rybaku i złotej rybce” - teatralny poranek bajkowy



# INTENCJE MSZALNE

## 6 marca – poniedziałek:

7.00: śp. Józefa, Franciszek i Irena;  
 7.30: śp. Leon Dubicki – 6 greg.;  
 7.30: śp. Stefania Szczech – 15 r.śm., Kazimierz, Zbigniew, Janina, Wacław, Franciszka;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 23 greg.;

## 7 marca – wtorek:

7.00: o Boże błog. i zdrowie dla Eryki Łydka z okazji urodzin;  
 7.00: śp. Wacław i Zofia Wróblewscy;  
 7.00: śp. Jacek Mach – 7 r.śm.;  
 7.30: śp. Leon Dubicki – 7 greg.;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 24 greg.;

## 8 marca – środa:

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

## 9 marca – czwartek:

7.00: śp. Elżbieta Wojnowska – 5 r.śm.;  
 7.30: śp. Leon Dubicki – 9 greg.;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 26 greg.;

## 10 marca – piątek:

7.00: o zdrowie i Boże błog. dla Wandy Łydka;  
 7.00: śp. Tadeusz i jego rodzice;  
 7.30: śp. Leon Dubicki – 10 greg.;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 27 greg.;

## 11 marca – sobota:

7.00: .....;  
 7.30: śp. Leon Dubicki – 11 greg.;  
 7.30: śp. Tadeusz Grabosiński – 7 r.śm.;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 28 greg.;

## 12 marca – niedziela:

7.00: śp. Jerzy Czarkowski;  
 8.30: o nawrócenie Andrzeja;  
 10.00: śp. Kazimierz Popiel – 3 r.śm.;  
 11.30: śp. Tadeusz Zieliński – 24 r.śm. i Janina Zielińska;  
 13.00: w int. Parafian;  
 16.00: śp. Kazimierz Malom i zmarli z jego rodziny;  
 18.00: śp. Andrzej Wojciechowski – 29 greg.;  
 20.00: śp. Leon Dubicki – 12 greg.;

## 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 I Niedziela miesiąca. Po Mszy św. o godz. 13<sup>00</sup> wystawienie Najświętszego Sakramentu i krótka adoracja.

2. W Wielkim Poście zapraszamy na tradycyjne nabożeństwa tego czasu:

**w piątki – Droga Krzyżowa:**

\* dla dzieci o godz. 17<sup>00</sup>,

\* dla młodzieży o godz. 20<sup>00</sup>

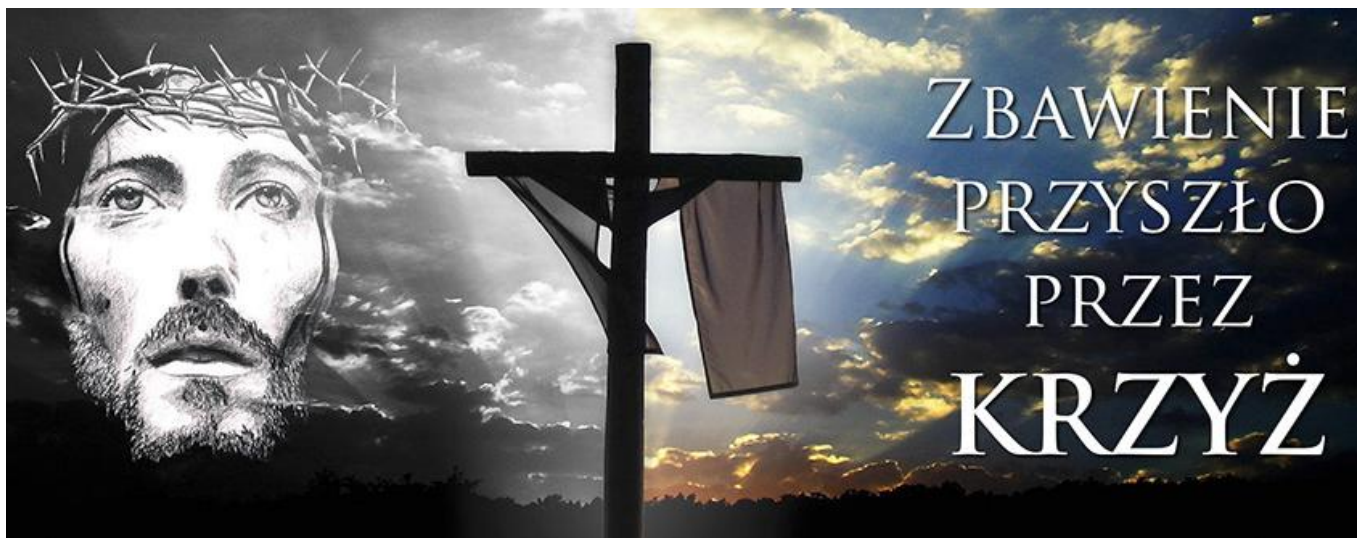
\* i dla dorosłych o godz. 18<sup>30</sup>

W niedzielę o godz. 17<sup>00</sup> – Gorzkie Żale z kazaniem pasyjnym. Znajdźmy czas, by uczestniczyć w tych nabożeństwach, by dzięki nim głębiej przeżywać tajemnicę męki, śmierci i zmartwychwstania naszego Pana i lepiej rozumieć Jego nieskończoną miłość do każdej i każdego z nas. Rekolekcje wielkopostne rozpoczniemy za 3 tygodnie 26 marca.

3. Dziękujemy mieszkańcom bloków przy ul. Ziębicka 2, 4, Jeździecka 1, 3, 4, Zaborowska 2, 4, 4A, 6, 15, Babimojska 11, 13, Bogatyńska 4, 6, 6A, 8, Strońska 1, 3 za życzliwe przyjęcie nas podczas kolędy i ofiary złożone na budowę nowego kościoła.

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

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



Do wspólnoty Kościoła zostały włączone dzieci w sakramencie chrztu świętego:  
**Lena Wiktoria Kaniewska i Sara Kosmalska.**

*Zapowiedzi:*

**Tomasz Terlikowski** – kawaler z par. tutejszej i **Dorota Izdepska** – panna z par. św. Kazimierza w Policach.

**Grzegorz Wajda** – kawaler z par. tutejszej i **Olga Suchodolska** – panna z par. Kroczewo.

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)