

## JAK RADZIĆ SOBIE Z RÓŻNYMI RODZAJAMI STRESU?

Przede wszystkim warto znać reakcje organizmu, by umieć na nie odpowiedzieć zanim jeszcze się rozwiną. Problemy oddechowe i z pulsem trzeba „uspokoić”, to znaczy **usiąść, skupić się na sobie i głęboko, płynnie oraz regularnie oddychać przeponą i klatką piersiową**. Zestresowany organizm pracuje na zwiększonych obrotach, a więc traci dużo wody. Utratę zwiększa pocenie się nie tylko kończyn, ale i całego ciała. Odwodnienie natomiast generuje bóle głowy. Dlatego **warto pić dużo czystej (bez słodzików i aromatów) wody** (naprawdę można poradzić sobie z bólem głowy bez tabletek!). Kolejnym elementem jest napięcie mięśni towarzyszące trudnym sytuacjom. Dlatego trzeba **świadomie rozluźniać mięśnie lub w miarę możliwości wykonywać ćwiczenia rozluźniające (potrząsanie kończynami, łagodne ruchy ciała)**. Niezastąpiony jest też **regularny ruch, umiarkowany wysiłek fizyczny**. Szczególnie kojące dla wielu osób bywa **pływanie**, które doskonale rozluźnia mięśnie. Jednocześnie przy koniecznym wysiłku organizm produkuje hormony szczęścia (serotoninę i inne), które niwelują szkodliwe hormony stresogenne. Wydaje się to może zbyt proste, bo przecież wiadomo, że działania te nie zlikwidują problemów (bo też nie o to chodzi), ale diametralnie zmieniają reakcje człowieka na nie.

To jednak nie wszystko. Istota ludzka poza ciałem posiada przecież również duszę, której nie da się (za życia przynajmniej) od tego ciała oddzielić. Ponadto człowiek sam nie jest w stanie siebie uleczyć, choć oczywiście Pan Bóg dał mu wiele narzędzi, by mógł sobie radzić bez pomocy medykamentów. **Najlepszym lekarstwem na stres jest zaufanie Bogu, głęboka więź z Nim (modlitwa, czytanie i rozważanie słowa Bożego, chrześcijańska medytacja, rekolekcje w milczeniu)**. Jezus powiedział: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a ja was pokrzepię” (Mt 11, 28). Wtedy wszystkie objawy organiczne znikają automatycznie. Oddech się wyrównuje, mięśnie rozluźniają, puls zwalnia, niwelują się lęki i obawy, próżno szukać „czarnych myśli”. Czasami wystarczy ten element duchowy, by wpłynąć także na ciało. Często jednak trzeba zająć się duszą i ciałem jednocześnie działając ufną modlitwą oraz ruchem (sportem) i nawadnianiem. Przecież trzeba: „Modlić się tak, jakby wszystko zależało od Boga (bo zależy), ale pracować (działać) tak, jakby wszystko zależało od ciebie”. **Warto pamiętać, że równowadze w modlitwie i działaniu powinien towarzyszyć balans między pracą a odpoczynkiem.**

Źródło: [www.opoka.org.pl](http://www.opoka.org.pl)

### Chrześcijaninie, uśmiechnij się!

Przychodzi Marian do lekarza. Lekarz zbadał go i mówi:

- Nie pić, nie palić, nie denerwować się.
- Marian wstaje i kieruje się do wyjścia.
- Dlaczego pan wychodzi?
  - Żeby się nie denerwować!

Zdrowy sen nie tylko przedłuża życie, ale i skraca dzień roboczy.

Pewien człowiek przeczytał w mądrej książce, że jeśli chce żyć długo, to powinien codziennie rano jeść płatki owsiane z odrobiną prochu strzelniczego.

Facet postanowił tego przestrzegać i dożył wieku 98 lat. Pozostawił po sobie 6 dzieci, 17 wnucząt, 31 prawnucząt i 5 metrową dziurę w ścianie krematorium.



# Magnificat



Gazetka Parafii Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny  
w Grudyni Wielkiej  
i Filii Świętego Marcina w Milicach

tel. 77 487 97 21

[parafia.grudynia@gmail.com](mailto:parafia.grudynia@gmail.com)

Numery kont parafialnych:

GRUDYNIA: 85 1090 2154 0000 0001 3153 0048

MILICE: 12 1090 2154 0000 0001 3153 0295

Nr 06/2023

29.01.-05.02.2023 r.

## IV NIEDZIELA ZWYKŁA

Ewangelia wg Świętego Mateusza (5, 1-12a)

Jezus, widząc tłumy, wyszedł na górę. A gdy usiadł, przystąpili do Niego Jego uczniowie. Wtedy otworzył usta i nauczał ich tymi słowami:

„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.

Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni.

Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię.

Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni.

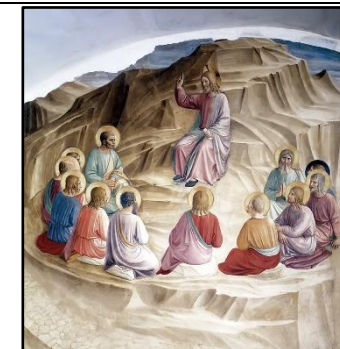
Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią.

Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą.

Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi.

Błogosławieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.

Błogosławieni jesteście, gdy wam urągają i prześladowają was i gdy z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe o was. Ciescie się i radujcie, albowiem wielka jest wasza nagroda w niebie”.



# INTENCJE MSZALNE

**Niedziela – 29.01.2023 r. – IV NIEDZIELA ZWYKŁA**

**70. ŚWIATOWY DZIEŃ CHORYCH NA TRĄD**

**(Kolekta na potrzeby naszej Parafii i Filii)**

7<sup>30</sup> – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Mateusza Będzińskiego z okazji 15. rocznicy urodzin oraz dla całej rodziny Będzińskich

9<sup>00</sup> – **MILICE** – Za + z rodzin Gęśla, Jasińskich i Kwiatkowskich

10<sup>30</sup> – Za + siostrę Lucynę

**Poniedziałek – 30.01.2022 r. – dzień powszedni**

18<sup>00</sup> – Za + Marcina Ksoll **(od sąsiadów córki Sylwii z Sidziny)**

**Wtorek – 31.01.2022 r. – Wspomnienie Świętego Jana Bosko, prezbitera**

18<sup>00</sup> – **MILICE** – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie w rodzinie Kalbron

**Środa – 01.02.2023 r. – dzień powszedni**

17<sup>30</sup> – **Różaniec w intencji dzieci i młodzieży**

18<sup>00</sup> – Za + Władysławę Urban **(od Eugeniusza z rodziny)**

**Czwartek – 02.02.2023 r.**

**ŚWIĘTO OFIAROWANIA PAŃSKIEGO**

**MATKI BOŻEJ GROMNICZNEJ**

**PIERWSZY CZWARTEK MIESIĄCA**

**ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYCIA KONSEKROWANEGO**

16<sup>00</sup> – **MILICE** – Za + Marcina Ksoll **(od sąsiadów córki Sylwii z Sidziny)**

**(Po Mszy Świętej w Milicach błogosławieństwo gardła ku czci Świętego Błażeja)**

17<sup>30</sup> – **Godzina Święta**

18<sup>00</sup> – Do Bożej Opatrzności, przez wstawiennictwo Świętego Anioła Stróża, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla wnuka Kacpra z okazji 5. rocznicy urodzin oraz dla całej rodziny Hohmann

**(Po Mszach Świętych zbiórka do puszek na klasztory klauzurowe)**

**Piątek – 03.02.2023 r. – Wspomnienie Świętego Błażeja, biskupa i męczennika**

**(PIERWSZY PIĄTEK MIESIĄCA)**

17<sup>30</sup> – **Nabożeństwo do Najświętszego Serca Pana Jezusa**

18<sup>00</sup> – **(Msza Święta szkolna)** – Za + męża Bernarda Kuszniak

**(Po Komunii Świętej błogosławieństwo gardła ku czci Świętego Błażeja)**

**Sobota – 04.02.2023 r. – PIERWSZA SOBOTA MIESIĄCA**

14<sup>00</sup> – **Msza Święta niedzielna w Placówce Całodobowej Opieki „NADZIEJA”**

15<sup>00</sup> – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Marii Stokłosa z okazji 70. rocznicy urodzin oraz całej rodziny

16<sup>00</sup> – **Msza Święta niedzielna w Domu Pomocy Społecznej w Jakubowicach**

18<sup>00</sup> – **(Msza Święta niedzielna)** – Za + dziadków Chałek, Kowalczyk i Załuski

**Niedziela – 05.02.2023 r. – V NIEDZIELA ZWYKŁA**

**(Kolekta na potrzeby WMSD w Opolu oraz inne instytucje diecezjalne)**

7<sup>30</sup> – Za + męża Jana Będzińskiego, syna Zygryda oraz ++ teściów Franciszka i Franciszkę Będzińskich

9<sup>00</sup> – **MILICE** – Za + Helenę Jesionek, + męża oraz ++ rodziców z obu stron

10<sup>30</sup> – Za + Władysławę Urban **(od Beaty z rodziną)**

**(Po Komunii Świętej błogosławieństwo wody i chleba ku czci Świętej Agaty)**

## OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za waszą obecność i modlitwę, a wszystkim ofiarodawcom za złożone ofiary.
2. W dzisiejszą niedzielę obchodzimy **70. ŚWIATOWY DZIEŃ CHORYCH NA TRĄD**.
3. Również w dzisiejszą niedzielę **na Górze Świętej Anny koncert kolęd w wykonaniu Chóru Bazyliki Świętej Anny. Początek o godz. 14<sup>00</sup>.**
4. W tym tygodniu, w kalendarzu Kościoła będziemy wspominali: we wtorek **Świętego Jana Bosko, prezbitera**, w piątek **Świętego Błażeja, biskupa i męczennika**.
5. W środę o godz. 17<sup>30</sup> **Różaniec w intencji dzieci i młodzieży**.
6. W czwartek przypada **ŚWIĘTO OFIAROWANIA PAŃSKIEGO**, czyli **MATKI BOŻEJ GROMNICZNEJ**, a także **ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYCIA KONSEKROWANEGO** oraz **PIERWSZY CZWARTEK MIESIĄCA**. O godz. 17<sup>30</sup> **Godzina Święta**. W czasie Mszy Świętych będzie miał miejsce **obrzęd błogosławieństwa świec**. Po Mszach Świętych **zbiórka do puszek na klasztory klauzurowe**.
7. W piątek o godz. 17<sup>30</sup> **nabożeństwo do Najświętszego Serca Pana Jezusa**. O godz. 18<sup>00</sup> **Msza Święta szkolna**. Zapraszam dzieci do uczestnictwa.
8. W sobotę od godz. 8<sup>00</sup> **odwiedziny chorych**.
9. W przyszłą niedzielę po Komunii Świętej **błogosławieństwo wody i chleba ku czci Świętej Agaty**.
10. Biskup Opolski Andrzej Czaja zaprasza wszystkich diecezjan do udziału w najbliższy czwartek, 2 lutego 2023 r. o godz. 18<sup>00</sup> w kościele seminaryjno-akademickim pw. św. Jadwigi Śląskiej w Opolu we Mszy św., która będzie sprawowana w intencji Biskupa Gliwickiego Jana Kopca z okazji 75. rocznicy urodzin i 30. rocznicy sakry biskupiej. Jest to szczególna okazja do wyrażenia wdzięczności biskupowi Janowi za jego wieloletnią posługę na rzecz Kościoła opolskiego.
11. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za posprzątanie kościoła.

**Miłosierdziu Bożemu polecamy naszych Zmarłych:**

**Wieczny odpoczynek racz Im dać, Panie...**