

POWODY, DLA KTÓRYCH WARTO SIĘ UŚMIECHAĆ (CZ. 1)

1. Uśmiech uwalnia endorfiny.

Kiedy się uśmiechasz, twoje ciało uwalnia endorfiny, dopaminę i serotoninę. Są to neuroprzekaźniki poprawiające samopoczucie. Nazywa się je także hormonami szczęścia. Nasz mózg pod ich wpływem serwuje nam same pozytywne odczucia i reakcje: czujemy się szczęśliwi i zrelaksowani. Kiedy się uśmiechamy, napinamy określone mięśnie twarzy. A skoro na buzi gości uśmiech, dla mózgu to sygnał by uwolnić endorfiny. Na tej reakcji oparta jest hipoteza sprzężenia zwrotnego. Zgodnie z nią, wyraz twarzy pokazuje jak się czujemy nie tylko innym, ale także nam samym. Myśleliście kiedyś o tym, że możemy „zaprogramować” swoje samopoczucie?

2. Łagodzi stres.

„Myśl pozytywnie!”, „Skup się na oddechu!” – na pewno słyszeliście te rady dla zestresowanych. Czasem jednak łatwiej powiedzieć niż zrobić. Chris Norris, psychiatra, neurolog i redaktor naczelny w Sleep Standards, proponuje inną technikę: uśmiech. Uśmiechanie się sygnalizuje naszemu mózgowi, aby uwolnił endorfiny. Mówi mu także, aby uwolnił neuropeptydy – białka, które mogą pomóc obniżyć poziom stresu. Psychologowie z Uniwersytetu w Kansas dowodzą, że uśmiechanie się w sytuacjach stresogennych zmniejsza intensywność z jaką nasz organizm odczuwa stres. Następnym więc razem przed trudną rozmową lub egzaminem, uśmiechnij się!

3. Obniża ciśnienie krwi.

Kiedy jesteśmy zestresowani, wzrasta nasze tętno i ciśnienie krwi. Uśmiech zadziała w tym przypadku podobnie jak przy obniżaniu poziomu stresu. Uśmiechanie się i śmiech początkowo podwyższają tętno, następnie rozluźniają mięśnie, aby ostatecznie obniżyć tętno i ciśnienie krwi.

4. Wzmacnia układ odpornościowy.

Według wielu badań śmiech i pozytywne myślenie zwiększają odpowiedź immunologiczną organizmu. Dzięki temu jesteśmy mniej podatni na choroby. W tej sytuacji dobra komedia, albo śmieszna książka mogą się okazać „najzdrowszym” wyborem na wieczór.

Źródło: www.ecoandwell.pl

Chrześcijaninie, uśmiechnij się!

Rano moja sąsiadka tak strasznie krzyczała na swoje dzieci, że nawet ja grzecznie pościeliłem swoje łóżko, zanim poszedłem do pracy.

Plebania, dzwonek do drzwi. Otwiera ksiądz i widzi pijaka:

- W czym mogę pomóc?
- Jestem Chrystusem.
- Nie jesteś.
- Jestem.
- Zwariowałeś?
- Naprawdę. Mogę to udowodnić.

Ksiądz się zgodził. Pijaczyna zaciągnął go do pobliskiego baru, otworzył drzwi, a barman:

- Chryste, to znowu ty?

Magik jedzie na swój kolejny występ i zostaje zatrzymany przez policję.

- Co te noże robią w pańskim samochodzie? - pyta się policjant.
- Żongluję nimi podczas występu - objaśnia magik.
- Ach tak - mówi policjant - może pan zademonstruje.
- Przejeżdżający obok facet, zauważając sytuację, stwierdza do osoby, z którą podróżuje:
- Rety, cieszę się, że rzuciłem picie. Popatrz tylko, jakie testy na obecność alkoholu każą teraz robić.



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

Numery kont parafialnych:

GRUDYNIA: 85 1090 2154 0000 0001 3153 0048

MILICE: 12 1090 2154 0000 0001 3153 0295

Nr 28/2023

02.07.-09.07.2023 r.

XIII NIEDZIELA ZWYKŁA Ewangelia wg Świętego Mateusza (10, 37-42)

Jezus powiedział do swoich apostołów:
«Kto kocha ojca lub matkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. I kto kocha syna lub córkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. Kto nie bierze swego krzyża, a idzie za Mną, nie jest Mnie godzien. Kto chce znaleźć swe życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je. Kto was przyjmuje, Mnie przyjmuje; a kto Mnie przyjmuje, przyjmuje Tego, który Mnie posłał. Kto przyjmuje proroka jako proroka, nagrodę proroka otrzyma. Kto przyjmuje sprawiedliwego jako sprawiedliwego, nagrodę sprawiedliwego otrzyma. Kto poda kubek świeżej wody do picia jednemu z tych najmniejszych, dlatego że jest uczniem, zaprawdę, powiadam wam, nie utraci swojej nagrody».



INTENCJE MSZALNE

Niedziela – 02.07.2023 r. – XIII NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby WMSD w Opolu i inne instytucje diecezjalne)

7³⁰ – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo

Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Krystyny Łysy z okazji 70. rocznicy urodzin

9⁰⁰ – **MILICE** – Za † męża i ojca Leszka Wiernego, †† rodziców, trzech braci oraz † siostrę

10³⁰ – Za † ojca i dziadka Zygmunta Kołek

W czasie Sumy sakrament chrztu świętego przyjmie Karol Paweł Szczygielski

Wtorek – 04.07.2023 r. – dzień powszedni

18⁰⁰ – **MILICE** – Za † Marcina Ksoll *(od Małgorzaty i Stanisława z córką Anetą z Sidziny)*

Środa – 05.07.2023 r. – dzień powszedni

17³⁰ – *Różaniec w intencji dzieci i młodzieży*

18⁰⁰ – Za † Marcina Ksoll *(od Anny Dziadkowiec i Mariusza Frankiewicz)*

Czwartek – 06.07.2023 r. – Wspomnienie Błogosławionej Marii Teresy Ledóchowskiej, dziewicy, PIERWSZY CZWARTEK MIESIĄCA, Święto Patronalne Apostolstwa Chorych

11⁰⁰ – *Pogrzeb Śp. Mateusza Siwika*

17³⁰ – *Godzina Święta*

18⁰⁰ – Za † Marcina Ksoll *(od Marceliny i Bartłomieja z rodziną)*

Piątek – 07.07.2023 r. – PIERWSZY PIĄTEK MIESIĄCA

18⁰⁰ – Za †† rodziców Marię i Józefa Wajman oraz † brata Józefa

Po Komunii Świętej nabożeństwo do Najświętszego Serca Pana Jezusa

Sobota – 08.07.2023 r. – Wspomnienie Świętego Jana z Dukli, prezbitera

10⁰⁰ – *Pogrzeb Śp. Małgorzaty Jankowskiej*

14⁰⁰ – *Msza Święta niedzielna w Placówce Całodobowej Opieki „NADZIEJA”*

16⁰⁰ – *Msza Święta niedzielna w Domu Pomocy Społecznej w Jakubowicach*

18⁰⁰ – *(Msza Święta niedzielna)* – Za † Edmunda Kochoń w 3. rocznicę śmierci

Niedziela – 09.07.2023 r. – XIV NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby naszej Parafii i Filii)

7³⁰ – Za †† Krystynę i Michała Zawadzkich

9⁰⁰ – **MILICE** – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Małgorzaty Smykała z okazji 60. rocznicy urodzin

10³⁰ – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Marii Oleś z okazji 70. rocznicy urodzin

OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

1. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za waszą obecność i modlitwę, a wszystkim ofiarodawcom za złożone ofiary.
2. Pragnę również bardzo serdecznie podziękować za wykoszenie trawy na cmentarzu parafialnym.
3. W dzisiejszą niedzielę na Górze Świętej Anny **pielgrzymka dzieci**.
4. W środę o godz. 17³⁰ **Różaniec w intencji dzieci i młodzieży**.
5. W czwartek przypada **Wspomnienie Błogosławionej Marii Teresy Ledóchowskiej, dziewicy, PIERWSZY CZWARTEK MIESIĄCA** oraz **Święto Patronalne Apostolstwa Chorych**. O godz. 17³⁰ **Godzina Święta**.
6. W piątek po Komunii Świętej **nabożeństwo do Najświętszego Serca Pana Jezusa** z racji **PIERWSZEGO PIĄTKU MIESIĄCA**.
7. W sobotę przypada **Wspomnienie Świętego Jana z Dukli, prezbitera**.
8. W przyszłą niedzielę na Górze Świętej Anny **pielgrzymka osób niewidomych i Tajemnice Kalwarii**.
9. Składam serdeczne „Bóg zapłać” za posprzątanie kościoła. W przyszłą sobotę proszę następujące osoby: **Jessicę Zaczyk, Sabinę Janosz, Tomasza Pastuch, Helgę Kurowską, Jadwigę Froelich**.

Z naszej wspólnoty parafialnej odeszli do wieczności:

Śp. MATEUSZ SIWIK, LAT 34.

Śp. MAŁGORZATA JANKOWSKA, lat 90. Ostatnie lata spędziła w Lisiećicach.

Wieczny odpoczynek racz Im dać, Panie...

PATRON DNIA: ŚWIĘTY BERNARDYN REALINO, PREZBITER

Urodził się w Carpi koło Ferrary 1 grudnia 1530 r. Po studiach podstawowych udał się na medycynę do Modeny i do Bolonii. Potem rozpoczął naukę prawa, zdobywając doktorat. Bernardyn został burmistrzem Felizzano, a potem Cassine. Był równocześnie osobistym doradcą namiestnika Neapolu. W Neapolu zetknął się z jezuitami. Pewnej nocy zjawiła mu się Matka Boża z Dzieciątkiem na ręku i poleciła mu, by wstąpił do tej rodziny zakonnej. Złożył więc prośbę o przyjęcie. Miał wtedy 34 lata. Święcenia kapłańskie otrzymał w roku 1567. Musiał wyróżniać się niezwykłą świętością, skoro przełożeni powierzyli mu urząd mistrza nowicjatu i ojca duchownego młodych adeptów zakonu. W roku 1574 przełożeni wysłali Bernardyna do miasta Lecce, położonego na południowym cyplu Apulii, dla otwarcia tam nowej placówki. Pozostał już tam do końca życia, przez 42 lata, w charakterze rektora, kaznodziei i spowiednika. Bernardyn wyróżniał się pokorą. Mimo że znał medycynę i miał podwójny doktorat, mimo zajmowanych stanowisk, prosił generała Towarzystwa Jezusowego o przyjęcie go nie na kapłana, ale na zwykłego brata. Kapłaństwo przyjął jedynie z posłuszeństwa. Bóg obdarzył go także darem wysokiej kontemplacji, ekstazy i proroctwa. Pod koniec życia Bernardyn bardzo cierpiał. Trzy lata przed śmiercią utracił wzrok. Zmarł 2 lipca 1616 r.