

JAK RADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ? (CZ. 2)

Utrzymuj większą aktywność – możesz uprawiać sport lub zapisać się do jakiegoś klubu hobbyistycznego; możesz wybrać się na kurs lub pójść do szkoły wieczorowej. Szukaj miejsc, w których znajdziesz ludzi o podobnych zainteresowaniach. Wiedząc, że macie coś wspólnego, łatwiej będzie nawiązać kontakt. Pasja to najprostszy sposób na poznanie nowych ludzi.

Bądź osobą sympatyczną. To nie jest takie łatwe, jak się może wydawać. Niemniej ludzie przyciągniesz do siebie tylko wtedy, gdy zapewnisz im miłe towarzystwo. Krytykanctwo i negatywne nastawienie nie przysporzą nikomu przyjaciół. Spróbuj stworzyć pozytywny wizerunek siebie.

Zastanów się nad posiadaniem zwierzęcia. Osobiście polecam psa. To najlepszy towarzysz człowieka. Od nikogo nie doświadczysz takiego oddania jak właśnie od psa. Oczywiście nie zastąpi to bliskości drugiego człowieka, ale będzie dobrym początkiem w walce z samotnością.

Czytaj książki, odwiedzaj galerie, teatr czy kino. Poświęć więcej czasu na sztukę wszelkiego typu. Sztuka pozwala rozwijać się wewnątrz; dzięki niej staniesz się z pewnością o wiele bardziej interesującą osobą.

Dbaj o swoje samopoczucie i zdrowie, a także wygląd zewnętrzny. Wiem, ubiór nie świadczy o człowieku, a powierzchowność może wprowadzać w błąd. Przywiązywanie wagi do wyglądu traktowane jest przez wiele osób jako próżność i psychiczna płytkość. Ale prawda jest taka, że każdy lubi przebywać w towarzystwie osób zadbanych i schludnych. Dlaczego więc nie wykorzystać tego faktu na swoją korzyść?

Jeśli nic nie pomaga i wciąż czujesz się osobą samotną, **zasięgnij porady psychologa.** Być może cierpisz na depresję lub podobną przypadłość. To nie wstyd poprosić o fachową pomoc.

Wojciech Zieliński



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

Gazetka jest wydawana przez Parafię Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Grudyni Wielkiej i jest przeznaczona wyłącznie do użytku wewnętrznego tej wspólnoty parafialnej oraz Filii Św. Marcina w Milicach. Dane osobowe podawane są za zgodą osób, których dane dotyczą lub umieszczone na podstawie prawa.

Nr 34/2023

13.08.-20.08.2023 r.

XIX NIEDZIELA ZWYKŁA

Ewangelia wg Świętego Mateusza (14,22-33)

Gdy tłum został nasycony, zaraz Jezus przynaglił uczniów, żeby wsiedli do łodzi i wyprzedzili Go na drugi brzeg, zanim odprawi tłumy. Gdy to uczynił, wyszedł sam jeden na górę, aby się modlić. Wieczór zapadł, a On sam tam przebywał. Łódź zaś była już sporo stadiów oddalona od brzegu, miotana falami, bo wiatr był przeciwny. Lecz o czwartej straży nocnej przyszedł do nich, krocząc po jeziorze. Uczniowie, zobaczywszy Go krocącego po jeziorze, zlekli się myśląc, że to zjawy, i ze strachu krzyknęli. Jezus zaraz przemówił do nich: Odwagi! Ja jestem, nie bójcie się! Na to odezwał się Piotr: Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjsć do siebie po wodzie! A On rzekł: Przyjdź! Piotr wyszedł z łodzi, i krocąc po wodzie, przyszedł do Jezusa. Lecz na widok silnego wiatru uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: Panie, ratuj mnie! Jezus natychmiast wyciągnął rękę i chwycił go, mówiąc: Czemu zwątpiełeś, małej wiary? Gdy wsiedli do łodzi, wiatr się uciszył. Ci zaś, którzy byli w łodzi, upadli przed Nim, mówiąc: Prawdziwie jesteś Synem Bożym.



INTENCJE MSZALNE

Niedziela – 13.08.2023 r. – XIX NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby naszej Parafii i Filii)

7³⁰ – Za ++ rodziców Agnieszkę i Józefa Kochoń, Gertrudę i Wilhelma Kołek oraz dziadków z obu stron

9⁰⁰ – **MILICE** – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za wszystkie otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie w rodzinie Kubla

10³⁰ – Za ++ rodziców Zofię i Franciszka Sopata

Poniedziałek – 14.08.2023 r. – Wspomnienie Świętego Maksymiliana Marii Kolbego, prezbitera i męczennika

WIGILIA UROCZYŚCOCI WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY

18⁰⁰ – Za + Małgorzatę Jankowską oraz + męża i syna

Wtorek – 15.08.2023 r.

**UROCZYŚCOCI WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY,
ŚWIĘTO MATKI BOSKIEJ ZIELNEJ,
103. ROCZNICA BITWY WARSZAWSKIEJ,
ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO**

Kolekta na Wydział Teologiczny Uniwersytetu Opolskiego

8⁰⁰ – Za + męża Ryszarda Soyka, ++ rodziców Emmanuela i Jadwigę Soyka, rodzeństwo i dziadków z obu stron

9³⁰ – **MILICE** – Za + matkę Marię Krajczy

11⁰⁰ – **1.** Do Bożej Opatrzności, przez wstawiennictwo Matki Bożej Częstochowskiej i Św. Anioła Stróża, z podziękowaniem za wszystkie otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże i zdrowie dla synów Jakuba i Michała w rodziną oraz wnuczki Hani z okazji 3. rocznicy urodzin

2. Za ++ braci Norberta i Józefa, szwagra Jana Marmuckiego, kuzynów Jana, Bertolda, Ireneusza Bula oraz rodziców

Po Komunii Świętej błogosławieństwo ziół i kwiatów

Środa – 16.08.2023 r. – Msza Święta z Uroczystości Świętego Jacka, prezbitera

17³⁰ – *Różaniec w intencji dzieci i młodzieży*

18⁰⁰ – Za + Piotra Breitkopf *(od rodziny Drobysz)*

Czwartek – 17.08.2023 r.

**UROCZYŚCOCI ŚWIĘTEGO JACKA, PREZBITERA,
GŁÓWNEGO PATRONA METROPOLII GÓRNOŚLĄSKIEJ
46. ROCZNICA KONSEKRACJI ARCYBISKUPA ALFONSA NOSSOLA**

18⁰⁰ – O szczęśliwy przebieg operacji i powrót do zdrowia dla Jasia Froelich

Piątek – 18.08.2023 r. – dzień powszedni

18⁰⁰ – Za + Henryka Gruszeckiego w kolejną rocznicę śmierci

Sobota – 19.08.2023 r. – dzień powszedni

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

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

18⁰⁰ – *(Msza Święta niedzielna)* – Za ++ rodziców Stanisławę i Ryszarda Waniczek, Annę i Józefa Smykała, Różę i Piotra Breitkopf oraz + Alfreda Smykała

Niedziela – 20.08.2023 r. – XX NIEDZIELA ZWYKŁA

(Kolekta na potrzeby naszej Parafii i Filii)

7³⁰ – Do Bożej Opatrzności, z podziękowaniem za wszystkie otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie w rodzinach Kus i Chorzępa

9⁰⁰ – **MILICE** – Za ++ rodziców Gertrudę i Erharda Ptasznik

10³⁰ – Do Bożej Opatrzności, przez wstawiennictwo Świętego Anioła Stróża, z podziękowaniem za wszystkie otrzymane łaski, z prośbą o dalsze błogosławieństwo Boże, opiekę Matki Najświętszej i zdrowie dla Zofii Derkacz z okazji 7. rocznicy urodzin

OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

- Składam serdeczne „Bóg zapłać” za waszą obecność i modlitwę, a wszystkim ofiarodawcom za złożone ofiary.
- Bardzo dziękuję również za wykoszenie trawy koło kościoła parafialnego.
- W poniedziałek będziemy obchodzili **Wspomnienie Świętego Maksymiliana Marii Kolbego, prezbitera i męczennika** oraz **WIGILIĘ UROCZYŚCOCI WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY**.
- We wtorek UROCZYŚCOCI WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY, czyli ŚWIĘTO MATKI BOSKIEJ ZIELNEJ, 103. ROCZNICA BITWY WARSZAWSKIEJ oraz ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO. Msze Święte w Grudyni o godz. 8⁰⁰ i 11⁰⁰, w Milicach o godz. 9³⁰. Po Komunii Świętej błogosławieństwo ziół i kwiatów. W Gościńcinie Uroczystość Odpustowa.**
- W środę o godz. 17³⁰ **Różaniec w intencji dzieci i młodzieży.**
- W czwartek będziemy obchodzili **UROCZYŚCOCI ŚWIĘTEGO JACKA, PREZBITERA, GŁÓWNEGO PATRONA METROPOLII GÓRNOŚLĄSKIEJ** oraz **46. rocznicę konsekracji Arcybiskupa Alfonsa Nossola**. O godz. 19⁰⁰ w Sali OSP odbędzie się zebranie w sprawie **Dożynek Gminnych**.
- W dniach od 12 do 14 sierpnia na Górze Świętej Anny Odpust Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny połączony z obchodami kalwaryjskimi.**
- Składam serdeczne „Bóg zapłać” za posprzątanie kościoła oraz za piękne i świeże kwiaty do naszej świątyni. W przyszłą sobotę proszę następujące osoby: **Renatę Zgraja, Jacka Wnętrzak, Bożenę Breitkopf, Dominikę Kusznik, Renatę Szweda.**

Miłosierdziu Bożemu polecamy naszych Zmarłych:

Wieczny odpoczynek racz Im dać, Panie...