

# JEZU UFAM TOBIE



Miesięcznik Parafii

p.w. Miłosierdzia Bożego

w Dychowie



NR 87, 88 Lipiec, Sierpień' 2019

## TRUD PIELGRZYMOWANIA

***Jednym z przejawów pobożności ludzi wierzących jest ruch pielgrzymkowy. Według różnych danych, w ostatnich kilku dziesięcioleciach pielgrzymów chrześcijan zmierzających do różnych sanktuariów było 150 milionów. Celem pątników w ogromnej większości były sanktuaria maryjne, które zgodnie ze słowami Jana Pawła II mają wielką siłę przyciągania wiernych i duchowego oddziaływania na nich. W Polsce szczególnym miejscem, ku któremu podążają liczni wierni, jest Jasna Góra.***

Można śmiało powiedzieć, że w rozwoju i ugruntowaniu religijności maryjnej Polaków Jasna Góra odgrywała zawsze bardzo ważną rolę. Bowiem od kiedy cudowny wizerunek Maryi został umieszczony na Jasnej Górze, do swej Matki podążają Polacy, zarówno dostojnicy, jak i rzesze ludu, powierzając Jej różne trudne sprawy swego życia i bytu narodowego, a także wyrażając Jej swą miłość i wdzięczność za doznane łaski. Obserwując ogromne rzesze pielgrzymów nawiedzające Sanktuarium Jasnogórskie, nasuwają się pytania: Jak wyjaśnić ten fenomen? Co te liczne rzesze przyciąga do świętego miejsca? Ciekawość? Cele krajoznawcze czy też szczerze motywy religijne? Możemy zatem założyć, że jedni przybywają do sanktuarium ze swymi trudnymi problemami życiowymi, prosząc Maryję o pomoc i wstawiennictwo u Jezusa. Drudzy przychodzą do Matki

Niebieskiej z uczuciami miłości i wdzięczności, by podziękować za doznane za Jej przyczyną łaski. Jeszcze inni podejmują pielgrzymkę z wyraźną intencją ekspiacyjną-pokutną. Zapatrzeni w Jej oblicze, uczą się naśladować swą Matkę i kształtować swoje życie chrześcijańskie według Jej wzoru.

Rozpoczęły się wakacje, a wraz z nimi czas pielgrzymkowy. Wielu pątników z minionych lat już wie, że w tym roku wyruszy także do Matki. Pielgrzymka bowiem ma swoiste przyciąganie i potrafi chrześcijanina rozmiłować w sobie. Można by rzec, że na pielgrzymce jest „fajnie”, że wytwarza się niepowtarzalna atmosfera, że ludzie to siostry i bracia, którzy zaczynają funkcjonować w duchu prawdziwie chrześcijańskim. Do tych wszystkich zjawisk należy jeszcze dodać inne, o podłożu bardziej teologicznym. Kiedy zatem spojrzymy na pielgrzymkę bardziej dojrzałe, to zrozumiemy, że pielgrzymowanie jest stanem, który (jak kapłaństwo czy małżeństwo) zmienia człowieka, nadając mu nową godność i jakość, a nie tylko jakimś chwilowym zajęciem czy przypadkowo wykonywaną czynnością. Dodajmy jeszcze tę prawdę, że pielgrzymowanie jest czymś nieodłącznym od ludzkiego życia. Jeśli bowiem pielgrzymowaniem nazwiemy pokonywanie pewnej drogi w relacji człowieka do Boga, to w takim ujęciu pielgrzymka staje się konsekwencją i wypełnieniem ludzkiego losu. Jest przeżywaniem tajemnicy nieustannego bycia w drodze.

Jeśli chodzi o pielgrzymowanie do Częstochowy, muszą być spełnione pewne wymogi. Otóż aby uczestnik pielgrzymki faktycznie zasłużył na miano pielgrzyma, powinien mieć nadprzyrodzoną motywację (intencję) swej wędrówki. Zaakceptować cały program religijny, realizowany w drodze: udział w Eucharystii, modlitwach, konferencjach, nabożeństwach. Zdecydować się na wewnętrzny trud przemiany, który oznacza przeżycie sakramentu pojednania i podjęcie konkretnych postanowień. Przyjąć w duchu pokuty wszelkie niedogodności i ciężary drogi (zmęczenie, upał, warunki sanitarne i noclegowe, skromne wyżywienie, skromny strój itp.). Zdobyć się na posłuszeństwo wobec poleceń przewodników i zachować porządek. Podejmować wysiłek budowania wspólnoty i wzajemnie sobie służyć. Tak więc wszystko, co zewnętrzne podczas drogi, dla pielgrzyma ma jedynie wartość i znaczenie „akompaniamentu” dla tego, co dzieje się i będzie działało w jego umyśle i sercu. Może się wprawdzie znaleźć ktoś, kto

wyruszy na Jasną Górę z motywów innych, niż przewiduje duch pielgrzymki (z ciekawości, dla towarzystwa), dlatego wtedy konieczna jest dobra wola i wewnętrzne otwarcie na przekazywane treści, by turysta wrócił jako pielgrzym.

Pisząc o pielgrzymce, warto wspomnieć ludzi, których mija się i spotyka na szlaku (w czasie noclegów, odpoczynków). Nierzadko ich pobożność, gościnność i ofiarność wpisują się głęboko w pamięć pątników, mobilizując do większego otwarcia się na rekolekcje w drodze.

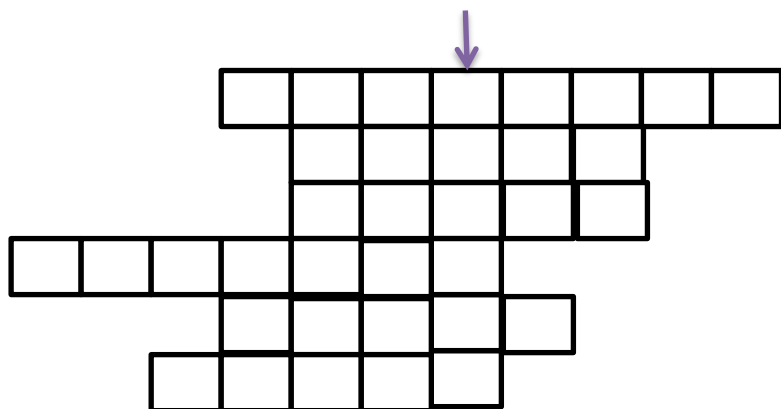
Oby tych kilka refleksji dopomogło w podjęciu decyzji wybrania się do tronu Matki.

*Źródło: [www.niedziela.pl/arttykul/53812/nd/Dlaczego-warto-podjac-trud](http://www.niedziela.pl/arttykul/53812/nd/Dlaczego-warto-podjac-trud)*

## KĄCIK DLA MILUSIŃSKICH

Witajcie! Pomimo wakacji, proponujemy Wam zajęcie się rozwiązywaniem krzyżówki. Hasłem jest nazwa pewnego sanktuarium położonego w województwie wielkopolskim. Na rozwiązanie łamigłówki macie czas do końca wakacji. Miłej zabawy!

1. Miejsce narodzin Jezusa Chrystusa.
2. Michał ..... – autor fresków w Kaplicy Sykstyńskiej.
3. Jeden z grzechów głównych.
4. Naczynie liturgiczne używane do sprawowania Eucharystii.
5. Święty nazywany Apostołem Narodów.
6. Pamiętaj abyś ..... święty święcił.



(HŁ)

## AKTUALNOŚCI PARAFIALNE

### Sakrament Chrztu Świętego w czerwcu przyjęli:

- Maja Jabłońska - Dychów

### Do Sakramentu Bierzmowania 12 czerwca 2019 roku przystąpili:

1. Aleksandrowicz Maja
2. Bochonos Natalia
3. Cieplicki Mateusz
4. Długokęcka Aurelia
5. Ficek Marcin
6. Kaczanowski Marcel
7. Kierul Małgorzata
8. Klinik Brygida
9. Kowalska Kamila
10. Krasuski Gracjan
11. Kula Kacper
12. Łabędzki Błażej
13. Łukasiewicz Patrycja
14. Majewska Nikola
15. Matz Angelika
16. Miętkiewicz Cezary
17. Miętkiewicz Zuzanna
18. Mucha Sabina
19. Nierodzik Paulina
20. Nierodzik Wioletta
21. Ozga Dorota
22. Piekarska Zuzanna
23. Pluciński Łukasz
24. Sergiel Wiktoria
25. Skowrońska Agnieszka
26. Skowroński Dominik
27. Sobala Nikola
28. Stelmaszuk Wiktor
29. Straszkiwicz Zuzanna
30. Szafraniec Krystian
31. Wąsiewicz Iga
32. Zieliński Miłosz

### Intencje mszalne w kościele w Dychowie:

(Godziny mszy świętych  
w wyjątkowych przypadkach mogą ulec  
zmianie, aktualne zawsze  
w ogłoszeniach niedzielnych)

### LIPIEC 2019

#### NIEDZIELA 07.07.2019

godz. 8.00 – śp. Eugeniusz Smoleński w 1 rocznicę śmierci i zmarli z rodziny

godz. 11.00 – śp. Stefania Skowrońska

#### SOBOTA 13.07.2019

godz. 17.00 – na uczczenie i uwielbienie Ducha Świętego

#### NIEDZIELA 14.07.2019

godz. 8.00 – śp. zmarli rodzice Janina i Antoni, śp. dziadkowie Klara i Jakub Awizeń, śp. Antonina i Jan Kozakiewicz, śp. dziadkowie z rodziny Gakształt

godz. 11.00 – śp. Antoni, Stefania i Bolesław Fieńko, śp. Bronisława, Ryszard Rogalińscy

#### SOBOTA 20.07.2019

godz. 17.00 – śp. Kazimierz Chyła w 20 rocznicę śmierci

#### NIEDZIELA 21.07.2019

godz. 8.00 – śp. Maria, Szymon, Wiktoria, Teresa Margas

godz. 11.00 – śp. ks. Stanisław Karliński – od parafian

#### ŚRODA 24.07.2019

godz. 18.00 – śp. Delfina, Weronika Hrycewicz

#### CZWARTEK 25.07.2019

godz. 10.00 – śp. Anna Szarżanowicz, śp. Anna Straszkiwicz

**PIĄTEK 26.07.2019**

godz. 18.00 – śp. Anna Żółtańska –  
imieninowa od koleżanki Krystyny

**SOBOTA 27.07.2019**

godz. 15.00 – ślub: Magdalena  
Kościelniak i Marcin Drzewiecki

**NIEDZIELA 28.07.2019**

godz. 8.00 – w intencji P. Anny  
Kasprzyk z okazji imienin i urodzin  
– od parafian

godz. 11.00 – śp. Zygmunt  
Terczewski i zmarli z rodziny

**ŚRODA 31.07.2019**

godz. 18.00 – śp. Krzysztof Daniel -  
imieninowa

**SIERPIEŃ 2019**

**PIĄTEK 02.08.2019**

godz. 18.00 – w intencji  
wynagradzającej za grzechy nasze,  
naszej parafii, ojczyzny i świata

**SOBOTA 03.08.2019**

godz. 16.00 – ślub: Aneta Palczak  
i Kamil Kijewicz

**NIEDZIELA 04.08.2019**

godz. 8.00 – w intencji P. Ewy  
i Zbigniewa Piwko z okazji  
50 rocznicy ślubu

godz. 11.00 – w intencji P. Marii  
Nieznajemskiej z okazji 80 urodzin  
– od dzieci, wnuków i prawnuków

**ŚRODA 07.08.2019**

godz. 10.00 – w intencji ks. Marka  
z okazji urodzin

**PIĄTEK 09.08.2019**

godz. 18.00 – śp. Jan, Maria  
Maciejewscy i śp. Michał Tracz

**SOBOTA 10.08.2019**

godz. 17.00 – śp. Maria, Czesław  
Trzaskowscy

**NIEDZIELA 11.08.2019**

godz. 8.00 – śp. Helena, Marianna

godz. 11.00 – śp. Bronisław  
Grabowski – od rodziny Kasprzyk

**WTOREK 13.08.2019**

godz. 18.00 – w intencji  
pracowników elektrowni z okazji  
św. Patrona Maksymiliana

**CZWARTEK 15.08.2019**

godz. 8.00 – śp. Irena i Sylwester  
Woźniak i zmarli z rodziny  
Woźniak

godz. 11.00 – w intencji P. Marii  
Piechockiej z okazji 93 urodzin  
i imienin

**PIĄTEK 16.08.2019**

godz. 18.00 – śp. Stanisław  
w 9 rocznicę śmierci

**SOBOTA 17.08.2019**

godz. 17.00 – śp. Jan, Dariusz  
Wąchała i zmarli z rodziny

**NIEDZIELA 18.08.2019**

godz. 8.00 – śp. Józef Kasprzyk  
i zmarli z rodziny

godz. 11.00 – śp. Bronisława  
i Mieczysław Kostrzewski

**ŚRODA 21.08.2019**

godz. 18.00 – w intencji  
P. Małgorzaty i Marka Plawgo w 20  
rocznicę ślubu

**PIĄTEK 23.08.2019**

godz. 18.00 – w intencji Marii –  
o łaskę zdrowia, Boże  
błogosławieństwo i opiekę Matki  
Bożej – od córki z rodziną

**SOBOTA 24.08.2019**

godz. 17.00 – śp. Joanna, Zofia,  
Stefan, Marek Grala

**NIEDZIELA 25.08.2019**

godz. 8.00 – śp. Helena, Jan,  
Mirosław Koropczuk

godz. 11.00 – dziękczynna za  
tegoroczne zbiory

**PONIEDZIAŁEK 26.08.2019**

godz. 18.00 – śp. Rozalia, Wojciech  
Zuber

**ŚRODA 28.08.2019**

godz. 18.00 – w intencji Emilii  
z okazji 10 urodzin

**PIĄTEK 30.08.2019**

godz. 18.00 – śp. Jan, Józefa,  
Elżbieta, Andrzej Klinik

**SOBOTA 31.08.2019**

godz. 10.00 – śp. Anna i Stanisław  
Żółtańscy

## **WRZESIEŃ 2019**

**NIEDZIELA 01.09.2019**

godz. 8.00 – śp. Tadeusz, Janina Łoś

godz. 11.00 – śp. Bronisław  
Grabowski – imieninowa

**PONIEDZIAŁEK 02.09.2019**

godz. 8.00 – rozpoczęcie roku  
szkolno-katechetycznego

**ŚRODA 04.09.2019**

godz. 18.00 – za dusze w czyśćcu  
cierpiące

**PIĄTEK 06.09.2019**

godz. 18.00 – w intencji  
wynagradzającej z grzechy nasze,  
naszej parafii, ojczyzny i świata

**SOBOTA 07.09.2019**

godz. 17.00 – śp. Wiesław Chyła  
w 1 rocznicę śmierci

**NIEDZIELA 08.09.2019**

godz. 8.00 – śp. Władysław, Jan,  
Julia Stelmaszuk, sp. Maria, Andrzej  
Bierka

godz. 11.00 – śp. Włodzimierz  
Sieniawski w 11 rocznicę śmierci,  
śp. Franciszka i Józef Sieniawscy

## **Intencje mszalne w kościele w Bronkowie:**

### **LIPIEC 2019**

**NIEDZIELA 07.07.2019**

godz. 9.30 – śp. Katarzyna, Józef  
Muszyńscy, śp. Teresa Aleszczyk

**NIEDZIELA 14.07.2019**

godz. 9.30 – śp. Melania, Piotr  
Grzešków, śp. Stanisława,  
Władysław Wankowicz,

śp. Karolina, Jan Hasiuk

**NIEDZIELA 21.06.2019**

godz. 9.30 – ODPUST – za  
wszystkich parafian

**NIEDZIELA 28.07.2019**

godz. 9.30 – śp. Jan, Zdzisław  
Jabłońscy

godz. 9.30 – śp. Krzysztof, Henryk  
w 9 rocznicę śmierci,  
o miłosierdzie Boże i radość nieba

### **SIERPIEŃ 2019**

**NIEDZIELA 04.08.2019**

godz. 9.30 – śp. Jan Kulik i zmarli  
z rodziny Pierzgała

**NIEDZIELA 11.08.2019**

godz. 9.30 – śp. Antonina, Stanisław  
Maćkowiak, śp. Marianna,  
Stanisław Pękacz i zmarli z rodziny

**CZWARTEK 15.08.2019**

godz. 9.30 – śp. Wanda Krygier  
w 4 rocznicę śmierci i zmarli  
z rodziny Krygier

**NIEDZIELA 18.08.2019**

godz. 9.30 – śp. Bronisław,  
Stanisława i Bolesław Kucharczyk

**NIEDZIELA 25.08.2019**

godz. 9.30 – śp. Stanisława,  
Franciszek Sobscy

## **WRZESIEŃ 2019**

### **NIEDZIELA 01.09.2019**

godz. 9.30 – śp. Zdzisław Pietrzyk  
w 2 rocznicę śmierci

### **CZWARTEK 05.09.2019**

godz. 18.00 – śp. Gabriel  
Sapikowski

### **NIEDZIELA 08.09.2019**

godz. 9.30 – śp. zmarli z rodziny  
Franaszek i Podsada

### **Intencje mszalne w kościele w Brzózce:**

## **LIPIEC 2019**

### **NIEDZIELA 07.07.2019**

godz. 12.30 – śp. Józef Szymański  
w 41 rocznicę śmierci  
i śp. Bronisława Szymańska  
w 9 rocznicę śmierci

### **NIEDZIELA 14.07.2019**

godz. 12.30 – za ofiary ludobójstwa  
na Wołyniu i Podolu

### **NIEDZIELA 21.07.2019**

godz. 9.30 – śp. Stanisław i Józefa  
Kowalscy i zmarli z rodziny

### **NIEDZIELA 28.07.2019**

godz. 12.30 – śp. Mariusz Woźniak  
w 50 rocznicę śmierci i zmarli  
z rodziny

## **SIERPIEŃ 2019**

### **NIEDZIELA 04.08.2019**

godz. 12.30 – śp. Władysław Dębski

### **NIEDZIELA 11.08.2019**

godz. 12.30 – śp. Henryk Woźniak  
w 12 rocznicę śmierci

### **CZWARTEK 15.08.2019**

godz. 12.30 – śp. Bożena  
Golinowska w 30 rocznicę śmierci

### **NIEDZIELA 18.08.2019**

godz. 12.30 – śp. Anna Radecka  
w 5 rocznicę śmierci, śp. Regina  
Kłama

### **NIEDZIELA 25.08.2019**

godz. 12.30 – w intencji Gabriela  
Haber w 10 rocznicę urodzin

## **WRZESIEŃ 2019**

### **NIEDZIELA 01.09.2019**

godz. 12.30 – śp. Franciszek,  
Krzysztof Solecki i zmarli z rodziny

### **NIEDZIELA 08.09.2019**

godz. 12.30 – śp. Michał Sowa  
w 3 rocznicę śmierci

(MK)

---

## **CO W PRAWIE PISZCZY**

Kontynuując temat z poprzedniego miesiąca dotyczący właściwości sądowej, wskażę dzisiaj jak i gdzie należy wnosić swoje roszczenia. W prawie naszym wyróżniamy kilka rodzajów właściwości sądowej a mianowicie:

- właściwość miejscową, która polega na tym, że pozew wnosi się do sądu, w którego okręgu zamieszkuje strona pozwana. Chodzi tu o to, aby ten sąd

miał najprostszy dostęp do wszelkich informacji o tej osobie a zarazem możliwość jej stawienia na każde wezwania. Reguła ta może być zmieniana w niektórych sytuacjach jak pokażą dalsze zapisy.

- właściwość umowna, jest właśnie przypadkiem odstępnym od wyżej omawianej. Strony zawierając umowę mogą w treści tej umowy ustanowić klauzulę o nie stosowaniu właściwości miejscowej ale wyraźnie określić, który sąd / z nazwy/ będzie właściwy do rozpatrywania ich sporów.

- właściwość wyłączna kategorycznie określa, które sprawy są rozpatrywane przez konkretny sąd. Przykładem mogą tu być sprawy rozwodowe dla których właściwy jest sąd okręgowy czy sprawy z zakresu ubezpieczeń społecznych dla których zawsze jako pierwsza instancja jest sąd pracy okręgowy.

- właściwość według wartości przedmiotu sporu. Sądy rejonowe mogą rozpatrywać jako pierwsza instancja sprawy o wartości do 75.000 zł a w sprawach gospodarczych do 100.000. Jeżeli sprawy dotyczy kwot wyższych ,muszą być one rozpatrywane przez sąd okręgowy.

- właściwość instancyjna określa poszczególne stopnie odwoławcze od decyzji prawomocnych i tak dla decyzji sądu rejonowego odwoławczym jest sąd okręgowy a dla decyzji sądu okręgowego, jako pierwszej instancji, sąd apelacyjny. Natomiast sprawy kasacyjne rozpoznaje sąd najwyższy.

A oto wykaz niektórych spraw i związana z tym właściwość:

- sprawy rozwodowe i o separację wnosimy do sądu okręgowego wydział cywilny,

- sprawy o alimenty do sądu rejonowego wydział rodzinny,

- sprawy dotyczące spraw spadkowych do sądu rejonowego wydział cywilny,

- sprawy o wszelkie roszczenia majątkowe o ile nie przekraczają kwoty 75.000 do sądu rejonowego wydział cywilny a powyżej tej kwoty do sądu okręgowego wydział cywilny.

- sprawy ze stosunku pracy do sądu rejonowego, wydział pracy

- sprawy z zakresu ubezpieczeń społecznych / renty i emerytury/ do sądu okręgowego wydział pracy i ubezpieczeń społecznych,

- wszelkie sprawy z zakresu prawa karnego z oskarżenia prywatnego do sądu rejonowego wydział karny.



Podane wyżej sprawy nie wyczerpują pełnego katalogu ale dla potrzeb zwykłych obywateli są to najczęstsze przypadki i ich znajomość jest wystarczająca.

Zgodnie z zapowiedzią w poprzednim artykule chciałbym podać państwu jak sporządzić najprostszy pozew. Pozew jest pismem procesowym, w którym:

1.Podajemy datę jego sporządzenia oraz miejscowość.

2.W prawym rogu określamy sąd, do którego kierujemy sprawę z podaniem wydziału i adresu sądu.

3.Z lewej strony podaje się wpis /wartość przedmiotu sporu/, na podstawie którego sąd określi wysokość opłaty sądowej a niżej dane stron, czyli określenie pozwanego z jego adresem zamieszkania oraz powoda z adresem zamieszkania.

4. Następnie precyzujemy czego pozew dotyczy i jakie są nasze żądania. Tu możemy określić jakiego chcemy rozstrzygnięcia w sprawie i dotyczącego kosztów postępowania.

5.Wreszcie sprawa uzasadnienia roszczeń. Tutaj szczegółowo opisujemy z czego wywodzą się nasze roszczenia i podajemy dowody na ich istnienie/ zeznania świadków, dokumenty itd./.

Pozew powinien być podpisany osobiście i precyzować jakie załączniki do niego składamy. Wysyłając pozew do sądu musimy złożyć tam tyle kopii wszystkiego ile jest stron pozwanych czy uczestników postępowania,

Proste pozwy można sporządzić osobiście a nawet jeżeli będą w nim błędy czy braki sąd wezwie nas do uzupełnienia pozwu i nie pozostawi sprawy bez rozpoznania. Jeżeli błędnie określimy sąd, to sąd skieruje sprawę do właściwego. W dzisiejszych czasach można sięgać do wzorów pism procesowych publikowanych w Internecie a więc napisanie prostego pozwu nie jest trudne i nie wymaga chodzenia po adwokatach. Są jednak sprawy skomplikowane wymagające wiedzy fachowej wtedy już należy sięgać po pomoc profesjonalnego prawnika. Jeżeli państwo macie proste sprawy i nie wiecie jak postępować chętnie służę pomocą i nakierowaniem jak postępować.

Po wakacjach przejdziemy do spraw sądowych związanych z prawem administracyjnym bowiem dziś są one na porządku dziennym.

(ZP)

## INFORMACJE POAK

### „Z Maryją idziemy w przyszłość”

*W dniach 7 – 8 czerwca 2019 r. odbyła się ogólnopolska pielgrzymka Akcji Katolickiej na Jasną Górę. Uczestniczyły w niej przedstawicielki z naszej Parafii.*

### Apel Jasnogórski. Akcja Katolicka na Jasnej Górze.

**„Chcemy raz jeszcze zawierzyć tobie Matko, wszystkie sprawy Akcji Katolickiej, która od ćwierć wieku próbuje odpowiadać na wyzwania czasu”** – Biskup Mirosław Milewski, Asystent Akcji Katolickiej w Polsce.

„Czerwcowe dni tego roku są wypełnione modlitwą i refleksją nad dziedzictwem pierwszej pielgrzymki do Polski, którą odbył czterdzieści lat temu w 1979 r. największy z rodu Polaków, św. Jan Paweł II”. Tymi słowami asystent krajowy Akcji Katolickiej w Polsce, biskup Mirosław Milewski, rozpoczął rozważania Apelu Jasnogórskiego w Kaplicy Cudownego Obrazu 7. czerwca.

W swoich rozważaniach asystent krajowy odniósł się do przeżywanych obecnie na Jasnej Górze uroczystości upamiętniających czterdziestą rocznicę pielgrzymki papieża Jana Pawła II do Częstochowy. „Dziś przychodzimy do Ciebie Matko Jasnogórska, przed której wizerunkiem czterdzieści lat temu klęczał syn polskiej ziemi, papież”, powiedział asystent krajowy.

Rozważania biskupa Mirosława Milewskiego zawierały istotne pytania o kondycję polskich, katolickich sumień oraz wierność w wypełnianiu obietnic testamentu pozostawionego nam przez św. Jana Pawła II. Biskup Milewski pytał min. o to: „Co znaczy być człowiekiem solidarnym?” oraz w jaki sposób zagospodarowaliśmy „kapitał z pamiętnej pielgrzymki z 1979 roku?”. W tym kontekście zachęcał wiernych do powrotu „do prawdy tamtych dni 1979 r”.

Asystent krajowy zaznaczył również, że w dobie wyśmiewania i profanowania wizerunku Maryi, przed Obliczem Królowej Polski zgromadzili się uczestnicy 24 Ogólnopolskiej Pielgrzymki Akcji Katolickiej, której patronem jest święty papież Polak”, by w tym miejscu uczyć się chronić wizerunek Maryi, a jej jasnogórskie dziedzictwo przekazywać następnym pokoleniom.

„Proszę Cię Maryjo za Akcją Katolicką za wszystkie jej dzieła”, modlił się biskup Milewski. Zawierając Maryi, wszystkie płaszczyzny apostolskiego zaangażowania Akcji Katolickiej, służącej ćwierć wieku Bogu i Ojczyźnie,

swoje rozważania zakończył słowami: „Matko Jasnogórska, wspieraj i chroń nas”.

W Apelu Jasnogórskim uczestniczyli przedstawiciele zarządu krajowego z prezes Urszulą Furtak, asystenci Diecezjalnych Instytutów wraz prezesami, przedstawiciele Akcji Katolickiej z Londynu, parlamentarzyści z poseł Haliną Szydełko oraz przybyli na Jasną Górę członkowie Akcji Katolickiej.

*Artur Dąbrowski*

### **Kościół Św. Zygmunta. Refleksja, wręczenie medali oraz procesyjna modlitwa przebłagalna.**

Kolejne zatrzymujące się w pobliżu kościoła Św. Zygmunta autokary były znakiem, rozpoczynającego się tegorocznego sobotniego spotkania w ramach Ogólnopolskiej Pielgrzymki



Akcji Katolickiej na Jasną Górę, które zaplanowano jako ekspijacyjno-przebłagalne wraz z modlitwą dziękczynną za opiekę nad Akcją Katolicką. Zebranych w pielgrzymów i gości Akcji Katolickiej powitał i całość spotkania poprowadził wiceprezes KIAK, Kazimierz Kryla. Następnie swoje słowo do zebranych skierowała prezes KIAK, Urszula Furtak, która podziękowała gospodarzowi świątyni za otwartość i gościnne przyjęcie. Odniosła się także do wydarzeń ostatniego czasu w naszym kraju, w tym dokonanych licznych profanacji wizerunku MB Częstochowskiej oraz dokonywanych aktów napaści na sakramentalne kapłaństwo i naszą wiarę. W załączeniu publikujemy je w całości. Podziękowała też członkom Akcji Katolickiej i Księżom Asystentom zapewniając ich o wsparciu modlitewnym.

Kolejno głos zabrali Biskup Mirosław Milewski, Asystent Krajowy Akcji Katolickiej oraz w imieniu Abp. Wacława Depo Ks. Prałat Andrzej Kuliberda, Wikariusz Biskupi a także zaproszeni goście Pan Zenon Handzel, prezes IPAK w Wielkiej Brytanii, Pan Patryk Czech Przewodniczący Prezydium Rady Krajowej KSM oraz Poseł RP Pan Jacek Kurzępa, członek AK. Odebrano także list od Posła RP Pana Jana Klawitera także członka AK.

Na zakończenie spotkania odbyło się uroczyste wręczenie medali „Za dzieło apostołstwa”, które przyznała w bieżącym roku Kapituła Medalu. Otrzymali je Pani Grażyna Kominek, prezes DIAK Archidiecezji Krakowskiej oraz Pan Jerzy Rogalski, prezes DIAK poprzednich kadencji w Diecezji Elbląskiej oraz Abp. Stanisław Gądecki, któremu medal wręczono na zakończenie Mszy Św. na Szczycie Jasnej Góry.

Procesyjne przejście z kościoła Św. Zygmunta na Jasną Górę z modlitwą dziękczynno–przebłagalną zabezpieczyli oraz poprowadzili przedstawiciele Akcji Katolickiej Diecezji Tarnowskiej. Licznie zgromadzone poczty sztandarowe, orkiestra, flagi i emblematy Akcji Katolickiej, wielu diecezji w modlitewnym rozważaniu różańcowym przeszły pod Jasnogórski Szczyt by tam uczestniczyć pod przewodnictwem Abpa Stanisława Gądeckiego, Metropolity Poznańskiego a jednocześnie przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski, w Mszy św. zwieńczającej tegoroczne pielgrzymowanie.

*Elżbieta Olejnik*

### **Akcja Katolicka z całej Polski przybyła na Jasną Górę**

Tegoroczne pielgrzymowanie na Jasną Górę poprzedzone procesją z najstarszej częstochowskich parafii, św. Zygmunta, zbiegło się w czasie z celebrowaniem czterdziestej rocznicy wizyty św. Jana Pawła II na Jasną Górę. Świadomość faktu, że przemarsz rozpoczyna się z kościoła, w którym papież



Polak spotkał się z przedstawicielami częstochowskiego laikatu. W swym przemówieniu wówczas papież powiedział min.: „Tak jak na początku sługa Boży Pius XII, tak dziś na ostatnim etapie nawiedzenia Jasnogórskiego Obrazu ja, niegodny jego następcą, Jan Paweł II, papież – syn narodu polskiego, wszystkim, którzy przyjmują Maryję, z całego serca błogosławię”.

Akcja Katolicka w Polsce świadoma papieskich słów wypowiedzianych czterdzieści lat temu w Częstochowie, wyruszyła z kościoła św. Zygmunta na Jasną Górę. Zanurzeni modlitwą przebłagalno – dziękczynną, rozważania oraz śpiew, coraz bardziej rozumieliśmy hasło tegorocznej pielgrzymki: „Z Maryją idziemy w przyszłość”.

Do jasnogórskiego sanktuarium członkowie Akcji Katolickiej przybyli wraz z zarządem krajowym, z prezes Urszulą Furtak, asystentem krajowym,

biskupem Mirosławem Milewskim, księżmi asystentami oraz prezesami diecezjalnych i parafialnych oddziałów. W pielgrzymce uczestniczyli przedstawiciele Instytutu Polskiego Akcji Katolickiej z Anglii na czele z Sekretarzem Generalną Barbarą Skałbanią oraz Prezesem IPAK Zenonem Handzlem.

Eucharystii przewodniczył przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski, metropolita poznański abp. Stanisław Gądecki. Koncelebransem był m.in. krajowy asystent Akcji Katolickiej, biskup bp Mirosław Milewski oraz Asystent Generalny KSM ks. Andrzej Lubowicki.

Pielgrzymów z Akcji Katolickiej, w imieniu gospodarzy miejsca, przywitał podprzeor klasztoru na Jasnej Górze o. Jan Poteralski OSPPE. W swoim wystąpieniu zaznaczył, że: „Jednym z celów Akcji Katolickiej jest pogłębienie życia religijnego, które ma przygotować członków Akcji do odważnego, kompetentnego występowania na areopagach świata, do przenikania wartościami ewangelicznymi życia społecznego, zajmowania zgodnego z nauczaniem Kościoła stanowiska w sprawach publicznych zwłaszcza tam, gdzie zagrożona jest wiara i moralność chrześcijańska”.

Po przywitaniu przez gospodarzy głos zabrała prezes KIAK Urszula Furtak, która w swoim wystąpieniu powiedziała min.: „Z procesyjnym przemarszem przez miasto Częstochowę i naszą modlitwą przebłagalną za liczne akty profanacji świętego wizerunku Matki Bożej i symboli naszej wiary w całej Polsce, ale też z dziękczynieniem za opiekę nad nami, Akcją Katolicką, i polskim narodem, przybywamy tu, do tronu naszej Matki i Królowej”. Nasze podziękowanie oraz wdzięczność skierowała do kapłanów.

W swojej homilii abp Gądecki sporo uwagi poświęcił życiu i działalności św. Jadwigi Królowej, stawiając ją za wzór osoby świeckiej, która doskonale angażuje się na rzecz rozwoju Królestwa Bożego na Ziemi. Przewodniczący KEP osobą św. Jadwigi postawił za wzór dla laikatu zrzeszonego w Akcji Katolickiej.

Arcybiskup Gądecki zaznaczył, że: „Członkowie Akcji Katolickiej w Polsce mogą dzisiaj dostrzec w św. Jadwidze Królowej wzór człowieka świeckiego zaangażowanego w sprawy Kościoła i świata”. Odnosząc się do przesłania Benedykta XVI skierowanego na 16. Międzynarodowe Forum Akcji Katolickiej w Rumunii, wyartykułował rolę zaangażowania świeckich w następujący sposób: „Świeckich nie można uważać jedynie za współpracowników duchowieństwa, ale za osoby rzeczywiście współodpowiedzialne za bycie i działalność Kościoła”. Kontynuując, podkreślił przy tym, że papież Benedykt już wówczas „zwrócił wówczas uwagę na potrzebę zmiany mentalności w Kościele, gdy chodzi o rolę

katolickiego laikatu, oraz dojrzałości wiernych świeckich zaangażowanych w ewangelizację. Ważna jest tam współpraca z duszpasterzami, a ich postulowane relacje z laikatem Sobór Watykański II nazwał rodzinnymi. Wyraża to ducha głębokiej komunii, jaka powinna charakteryzować wspólnotę Kościoła”. Mając na względzie także to, że od czasów przedwojennych w tej materii w Kościele nastąpił duży rozwój i poszerzenie pola działalności Akcji Katolickiej. Przed wojną Korfanty nie wyobrażał sobie, ażeby Akcja Katolicka brała udział w jakiegokolwiek aktywności politycznej i zajmowała się politycznymi sprawami, oprócz tylko formowania samej siebie w sensie duchowym. Dzisiaj papież mówi o gotowości na wszystkich szczeblach życia społecznego, kulturalnego i politycznego”.

Przewodniczący KEP przypomniał wiernym, że kluczowym zadaniem Akcji Katolickiej jest formacja duchowa, moralna oraz także kulturalna. Zwrócił uwagę na to, że niezwykle ważnym zadaniem apostołskim członków Akcji Katolickiej jest świadome uczestnictwo na wszystkich płaszczyznach życia społecznego.

Na zakończenie Eucharystii, prezes KIAK Urszula Furtak odczytała Akt Oddania Akcji Katolickiej Matce Bożej. Po modlitwie zawierzenia przyszedł czas na podziękowania przybyłym na pielgrzymkę biskupom, prezbiterom, kapłanom oraz członkom i sympatykom Akcji Katolickiej.

Prezes KIAK, w imieniu Kapituły wyróżniła medalem „Za dzieło apostołstwa” J. E. abp. Stanisława Gądeckiego.

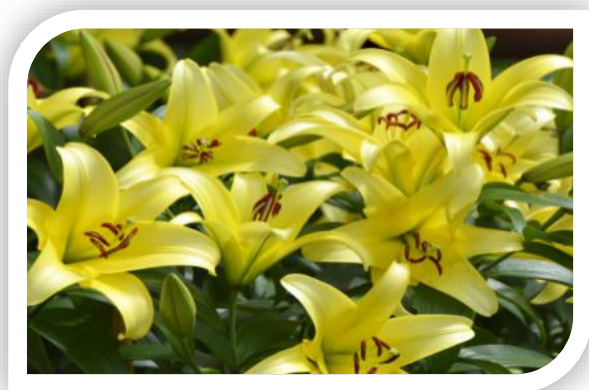
*Artur Dąbrowski*

Źródło: <http://ak.org.pl/>

**(AK)**

---

## **PORADY OGRODNICZE NA LIPIEC i SIERPIEŃ**



**Porady ogrodnicze na lipiec** – przedstawiamy jakie zadania należy zaplanować na ten miesiąc. W lipcu w ogrodzie panuje pozorny spokój. Wiele kwiatów jest w pełnym rozkwicie. Wydawać by się mogło iż pozostałe rośliny przestały rosnąć. „Upały lipcowe, mrozy styczniowe”.

Lipiec bywa gorący i suchy, więc nie dajmy się zwieść pozorom. Wszystkim roślinom też jest gorąco. U części z nich może się pojawić naturalna fizjologiczna reakcja na taką pogodę. Nie szcędźmy wody, aczkolwiek pamiętajmy iż lepiej podlać nasze kwiaty większą ilością wody ale rzadziej niż mało a często.

„Gdy lipiec z deszczem, zima będzie z wiatrem”. Jeśli jednak lipiec jest w danym roku miesiącem mokrym, sprawdzajmy często czy rośliny stojące w doniczkach mają odpowiednie odpływy wody. Przy zbyt dużej ilości wody w korzeniach zachodzą procesy gnilne i roślina może obumrzeć.

**Nawadnianie.** Lipiec jest także miesiącem w którym wielu z nas wyjeżdża na upragnione urlopy. Niestety nie da się roślin zabrać ze sobą. Jeśli nie mamy kogoś kto by w tym czasie dbał o nasz ogród to musimy się do tego odpowiednio przygotować. Lepiej więc założmy z góry, że w lipcu będzie sucho i, jeśli mamy taką możliwość, zainstalujmy automatyczne nawadnianie. Jeśli mamy tylko balkon, a nie wyjeżdżamy na dłużej niż 3-4 dni, możemy do doniczek wstawić butelki wypełnione wodą, odwrócone do góry dnem. Nie wygląda to pięknie, ale zapewni wodę naszym roślinom na jakiś czas. Możemy jednak i do doniczek zamontować proste systemy nawadniające, składające się z przewodu i pojemnika z wodą.

W lipcu głównie skupiamy się, poza podlewaniem, na usuwaniu chwastów w rabatach i koszeniu trawnika. W tym miesiącu staramy się też systematycznie lustrować rośliny w poszukiwaniu nie chcianych lokatorów – szkodników.

**Hiacynty i narcyzy.** Jeśli jeszcze nie wykopaliśmy hiacyntów i narcyzów to możemy to zrobić w tym miesiącu. Gdy liście zżółkły, zwiędły i zaschły jest to najlepszy moment. Wykopane, osuszone cebule układamy luźno w skrzynkach i ustawiamy w miejscu ciepłym i przewiewnym. Gdy wyschną (po około 2 tygodniach) czyścimy je z ziemi, odcinamy korzenie i cebulki przybyszowe. Po tych zabiegach przestawiamy do chłodniejszego pomieszczenia do temperatury poniżej 20°C.

**Owoce i warzywa.** W lipcu z przydomowego warzywniaka zbieramy warzywa takie jak: buraki, cebule, czosnek, fasolkę, kalarepę, wczesną marchew, pory, sałatę. Pod osłonami możemy zbierać pierwsze pomidory, ogórki czy paprykę. Pamiętamy również o systematycznym zbiorze cukinii. Z owoców zbieramy nadal truskawki i poziomki. Rozpoczynamy zbiór wiśni, czereśni, śliwek i moreli, a także wczesnych jabłek. Jednak główne plony zbieramy z porzeczek, agrestu i malin.

**Cięcie czereśni i wiśni.** W lipcu przeprowadzamy cięcie czereśni i wiśni. W związku z tym iż rośliny te chorują na raka drzew owocowych lepiej jest ciąć je zaraz po zbiorze owoców. W przypadku czereśni, jeśli nie chcemy aby owocowały nam tylko na czubku, należy usuwać część pędów w górnej części drzewa. Kwiaty rozwijają się jedynie na pędach dobrze doświetlonych, więc poprzez takie zabiegi doświetlamy gałęzie znajdujące się niżej. W przypadku wiśni cięcie ma na celu rozluźnienie korony drzewa i utrzymanie owocowania na całej roślinie. W tym celu wycinamy część starych gałęzi i dużo mniejszych gałązek. Należy pamiętać o pozostawieniu kilkucentymetrowego czopa z którego w latach kolejnych będą wyrastały młode pędy owoconośne.

**Truskawki.** Około 2 tygodnie po skończonym owocowaniu należy przyciąć liście truskawek, tak aby nie uszkodzić stożków wzrostu. Taki zabieg ma na celu oczyszczenie naszej plantacji z chorób i szkodników, a rośliny zdążą jeszcze odbudować się przed zimą. Ważne jest aby nie kompostować usuniętego materiału.

**Nawożenie i ochrona przed szkodnikami.** Nawozimy słabo rosnące warzywa o bladych liściach. Jednocześnie pamiętajmy, że kapusta i ogórki nie mogą być przენawożone. Jeśli chcemy je przeznaczyć na kiszenie ważne są: ilość zastosowanego nawozu i dostęp do wody. Dla przykładu przენawożone azotem ogórki będą miękkie i z pustymi komorami w środku, a także mogą szybciej żółknąć. W lipcu na roślinach ozdobnych może szaleć mączniak prawdziwy. U róży duże nasilenie objawów tej choroby osłabia roślinę i może zahamować kwitnienie, a także powodować opadanie liści. Największe spustoszenie jednak powoduje czarna plamistość róży. W walce z tymi chorobami najważniejsze jest usuwanie porażonych liści i pędów. Opryski środkami ochrony chemicznej wykonujemy od końca maja.

### **Porady ogrodnicze na sierpień**



„W pierwszym tygodniu sierpnia siewka, zima ciężka, śnieżna i długa nas czeka”. Sierpień jest miesiącem w którym kończymy nawożenie roślin nawozami azotowymi. Azot nie jest już o tej porze roku wskazany ponieważ rośliny muszą się przygotować odpowiednio do zimy. Inaczej może dojść do przemarznięcia wielu z nich. Od kilku lat na rynku są dostępne nawozy jesienne, specjalnie przygotowane do stosowania w tym okresie. W sierpniu



bierzemy również pod uwagę pojawianie się wysokich temperatur. Pamiętajmy więc o podlewaniu roślin które mają płytki system korzeniowy i duże wymagania. Są to między innymi rośliny balkonowe, ale również różaneczniki, azalie czy hortensje.

**Przekwitnięte krzewy.** Wiele krzewów właśnie przekwita lub już przekwitło. Zaschnięte kwiatostany należało by usunąć – nie wyglądają już atrakcyjnie. Natomiast takie cięcie może wywołać u niektórych roślin niewielkie kwitnienie wtórne. Jest to również termin na drugie cięcie żywopłotów z ligustru czy buka. Przyrosty które pojawią się później będą jeszcze miały czas na zdrewnienie przed zimą.

**Sadzenie roślin cebulowych.** Koniec sierpnia rozpoczyna okres sadzenia roślin cebulowych. Jednak najpierw niektóre z nich musimy wykopać. Cebule szafirków są w tej chwili w uśpieniu, więc można je bez problemu wykopać i przebrać. Takie cebule przechowujemy do późniejszej jesieni w miejscu suchym i przewiewnym, w temperaturze około 20 stopni. Pod koniec sierpnia możemy już posadzić szachownicę cesarską, lilię białą lub narcyzy. Jeśli w rabacie mają pojawić się również nowe tulipany czy hiacynty, należy ziemię w tym miejscu przekopać na głębokość około 15 cm i delikatnie zwapnować by nie była kwaśna.

**Przycinanie drzewek owocowych.** W tym miesiącu przycinamy wiśnie i czereśnie, a także jednoroczne pędy na jabłoni, gruszy czy śliwie. Wycinając tzw. „wilki” prześwietlamy roślinę, co zwiększa dostęp światła do owoców. Wycina się pędy długie, rosnące pionowo do góry w środku lub na zewnątrz korony. Pozostawiamy pędy słabsze, rosnące poziomo czy ukośnie, możemy je tylko delikatnie przyciąć w  $\frac{1}{4}$  długości. Cięcie dotyczy również winorośli która jest bardzo silnie rosnącym pędem. Jest to konieczne jeśli zależy nam na owocach. W sierpniu widać już dokładnie miejsca w których zawiązały się owoce, pędy te są też bardzo długie. Należy przyciąć je nad szóstym zdrowym liściem licząc od ostatniego grona. Część pędów, które wyrastają z kątów liści, również należy usunąć. Zabiegi te, tak jak w przypadku jabłoni i gruszy, mają za zadanie dostarczyć do owoców więcej słońca. Wpływa to na smak i wybarwienie jagód. Jednocześnie pnącze łatwiej obsycha po deszczu i dzięki temu jest w mniejszym stopniu narażone na choroby grzybowe.

**Zadbaj o warzywnik.** Warzywnikowi w tym miesiącu poświęcamy więcej czasu. Zbieramy różnorodne warzywa: ogórki, pomidory, paprykę, cukinię, fasolkę szparagową, kalafiora oraz marchew. Po zbiorze niektórych z nich możemy wysiać poplony: nasiona rzodkwi, rzodkiewki czy szpinaku. Na zbiór jesienny możemy posadzić sałatę masłową czy kapustę pekińską. Warzywom wieloletnim takim jak rabarbar, szczypiorek czy szczaw również

trzeba poświęcić chwilę. W sierpniu możemy rozdzielić starsze kępy szczypiorku i rabarbaru i posadzić je w nowym miejscu. Nasiona szczawiu siejemy zawsze gdzie indziej – roślina ta nie powinna rosnąć w jednym miejscu dłużej niż 3-4 lata.

W sierpniu ogławiamy pomidory. Na czym ten zabieg polega? Ucinamy wierzchołki pędów nad 2-3 liściem od kwiatostanu. Zabieg ten zapewnia prawidłowy rozwój owoców. Poza tym usuwamy pędy boczne wyrastające z kątów liści oraz kwiatostany które pojawiają się na końcach gron już zawiązanych owoców.

---

## KĄCIK SMAKOSZA

*O ciepłych letnich dniach marzymy przez cały rok. Gdy nadchodzi już to wyczekane lato, warto pomyśleć nie tylko o zadbaniu o nasze ciało od zewnątrz, ale także od środka. Kiedy słupek rtęci unosi się do góry, pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu organizmu, ale także o odpowiedniej diecie.*



### Zupa owocowa z wiśni

**Składniki:** 50 dag wydrylowanych wiśni, 15 dag cukru, 1 łyżka cukru cynamonowego, 2 goździki, 1 łyżka stołowa mąki ziemniaczanej, 1 szklanka wody, 125 ml śmietany, 20 dag makaronu świderki

**Sposób przygotowania:** Z wiśni sporządzić wywar owocowy: owoce zalać w garnku wodą, zagotować. dodać cukier, cukier cynamonowy, goździki, wymieszać. Mąkę ziemniaczaną wymieszać w szklance przegotowanej wody i wlać do wywaru. Pod koniec gotowania zupy wymieszać ze śmietaną. Podawać z makaronem świderki, przygotowanym według przepisu na opakowaniu, lub ugotowanym ryżem, wedle uznania...

### Lekki bigosik

**Składniki:** 1 główka młodej kapusty, 1 duża marchewka, 1 średnia cukinia, 3 ziarenka ziela, angielskiego, 2 listki laurowe, 50 dag parówek, 1 duża cebula, 2 łyżki oleju, 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1/3 łyżki mąki ziemniaczanej, 2/3 łyżki mąki pszennej, sól i pieprz

**Sposób przygotowania:** Kapustę oczyść, opłucz, drobno poszatkuj. Marchewkę obierz, umyj, potnij w słupki. Cukinię opłucz, obierz, zetrzyj. Warzywa przełóż do garnka. Dodaj listki laurowe i ziele angielskie. Zalej 2 szklankami wody. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 10 minut. W tym czasie cebulę obierz, posiekaj. Parówki potnij w plasterki. Rozgrzej olej. Zesklij na nim cebulę. Dodaj kiełbaski. Zrumień je, mieszając. Ugotowane warzywa odcedź, usuń przyprawy. Kapustę z marchewką i cukinią dołóż do parówek i cebuli. Podlej 1 szklaną wrzątku. Duś kolejne 10 minut. Pod koniec dodaj koncentrat pomidorowy. Obie mąki połącz z 3-4 łyżkami wody. Wlej do bigosu. Całość zagotuj. Przypraw solą oraz pieprzem. Udekoruj.

### Sałatka z sałaty z orzechami

**Składniki:** Rukola, awokado, czerwone winogrona, orzechy włoskie, oliwa z oliwek, miód, ocet balsamiczny, cytryna, sól i pieprz



**Sposób przygotowania:** Awokado obieramy i kroimy na kawałki, dodajemy do umytej rukoli. Myjemy winogrona i również dodajemy. Oliwa z oliwek, miód, ocet balsamiczny i cytryna

*Szukając orzeźwienia w upalne dni lub sycącej, ale wciąż lekkiej przekąski, możemy przyrządzić sobie poranne smoothie (koktajl). Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia. Powinno ono obfitować w węglowodany złożone, które zapewniają organizmowi energię na długi czas.*



### Smoothie z mango i ogórka

**Składniki na 1 - 2 porcje:** 2 ogórki gruntowe lub ½ szklarniowego, 1 dojrzałe mango lub 1 szklanka miąższu ananasa, 1 cm kawałek imbiru, 1 szklanka soku z pomarańczy, opcjonalnie: kilka kostek lodu, do dekoracji: mięta, plasterki ogórka.

**Przygotowanie:** Do kielicha stojącego blendera włożyć obranego ogórka i obrane mango. Dodać obrany i pokrojony na plasterki imbir, sok z pomarańczy oraz opcjonalnie kilka kostek lodu. Dokładnie zmiksować na aksamitny napój. Można dosłodzić syropem (z agawy lub klonowym) w razie potrzeby.

**Wskazówki:** W upały najlepiej użyć uprzednio schłodzonych składników. Smoothie można przygotować kilka godzin wcześniej i trzymać w lodówce.

### Smoothie z jarmużu i jabłka

**Składniki:** 1 porcja (301 kcal☺), 3 liście jarmużu (ok. 70 g), 2 jabłka, 1 cm kawałek imbiru, 1 banan, 1 szklanka soku jabłkowego.



**Przygotowanie:** Jarmuż dokładnie umyć, oderwać miękkie liście od twardej części pośrodku. Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne.

Imbir obrać, zetrzeć na małej tarce. Jarmuż, jabłka, imbir włożyć do pojemnika stojącego blendera. Dodać obranego banana oraz sok. Dokładnie zmiksować, przelać do szklanki.

*Smacznego!*

(EZ)

---

## Modlitwa różańcowa

### Lipiec

*ogólna:* Aby ci, którzy wymierzają sprawiedliwość, działali uczciwie, by niesprawiedliwość, która przenika świat, nie miała ostatniego słowa.

### Sierpień

*ewangelizacyjna:* Aby rodziny przez życie modlitwy i miłości stawały się coraz bardziej „szkołami wzrastania w człowieczeństwie”.

<i>Jezu Ufam Tobie</i>	<i>Miesięcznik Parafii p.w. Miłosierdzia Bożego w Dychowie – wydarzenia religijne i społeczne, intencje mszalne, ogłoszenia, informacje</i>
<i>Wydawca</i>	<i>Parafialny Oddział Akcji Katolickiej – redagują członkowie pod kierunkiem Prezesa</i>
<i>Współpraca</i>	<i>Proboszcz Parafii</i>
<i>Nakład</i>	<i>140 egzemplarzy</i>
<i>Materiały do gazetki można przesyłać na adres e-mail: <a href="mailto:A.Kaster@wp.pl">A.Kaster@wp.pl</a>. Wszelkie zapytania można składać na Plebanii lub w Kościele.</i>	