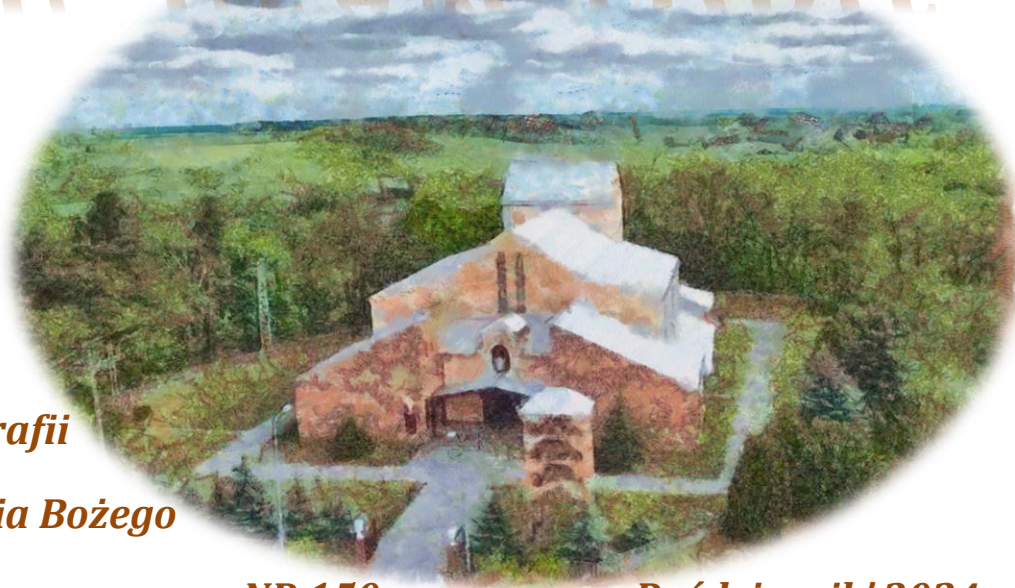


JEZU UFAM TOBIE



Miesięcznik Parafii

p.w. Miłosierdzia Bożego

w Dychowie

NR 150

Październik' 2024

ANIOŁOWIE ISTNIEJĄ NAPRAWDĘ I SĄ ZWIĄZANI Z LUDŹMI. JAK ODCZUĆ ICH OBECNOŚĆ?

Wiele osób podchodzi do istnienia aniołów z pewną nieśmiałością. Wiadomo, dzieci mają anioła stróża, którego można wyobrazić sobie jako dobrego duszka, pomagającego robić pozytywne rzeczy. Łatwo wtedy wierzyć w niewidzialnego przyjaciela. A potem? Dorastamy i nasza wiara w anielskie istnienie schodzi gdzieś na drugi plan.

Wtedy swoje walki toczyliśmy sami. Od czasu do czasu, w chwilach najgorszych kryzysów, przypominamy sobie, że jest modlitwa do Archanioła Michała albo do anioła stróża. Ale na co dzień wcale nie jesteśmy pewni, jak to z tymi aniołami jest.



Trudno wyczuć ich obecność. Trudno z nimi rozmawiać – bo to przecież trochę tak, jakby mówić do powietrza.

Czy aniołowie naprawdę nas ratują?

A jednak istnienie aniołów i dowody na to, że naprawdę się nami opiekują, ratują, podpowiadają, co robić, jaką decyzję podjąć, jak wybrnąć z ciemnej doliny, spotykamy na każdym kroku. W tych dyskretnie opowiadanych historiach o wypadku samochodowym, z którego sąsiad wyszedł cało, choć to było niemożliwe – ale w krytycznej chwili zawołał na pomoc swojego anioła stróża i poczuł, jak ktoś przejmuje kierownicę i dokonuje niemożliwego manewru, ratującego mu życie. Albo o uczniu podstawówki, który wypadł z okna na piętrze na betonowy chodnik i zamiast rozbić głowę i trafić do szpitala ze wstrząsem mózgu, opowiadał z przejęciem, że złapał go jego anioł stróż i... delikatnie położył na chodniku. Zdumieni ratownicy potwierdzali, że wydarzyło się coś niemożliwego.

Można łatwo przegapić momenty anielskiego wsparcia

I są jeszcze te wszystkie chwile, w których przybiegamy na pociąg, a on odjeżdża bez powodu o minutę później – właśnie tę minutę, której nam zabrakło. Te dyskretnie podpowiedzi z tyłu głowy, żeby zabrać parasol, choć na horyzoncie ani chmurki, ale gdy dojeżdżamy na miejsce, zaczyna się ulewa. To delikatne budzenie, gdy budzik nie zadziałał, a mamy przed sobą ważny egzamin i nie możemy zaspać. To ich troska i wsparcie. Można jej nie dostrzegać, przegapiać, mieć stępioną wrażliwość albo nie dowierzać własnej intuicji, która mówi, że ktoś tu się nami musi opiekować, bo zbyt wiele tych drobnych „przypadków”. A można w tę intuicję wejść i odkryć, że blisko nas jest ktoś, kto nas lubi i komu na nas zależy.

Anioł to ktoś, kto ma potężny intelekt i niezwykle możliwości

Aniołowie często kojarzą nam się z pulchnymi figurkami zamieszkującymi narożniki barokowych ołtarzy albo z pięknymi, skrzydlatymi kobietami – ale nie są ani jednym, ani drugim.

„Ludzie często mówią, że czują się samotni, że nikt ich nie kocha i nie pamięta o nich. A przecież mamy przy sobie kogoś o tak potężnym intelekcie, silnej, utwierdzonej w dobru woli, o tak niezwykłych możliwościach, a nic o nim nie wiemy i często nie mamy z nim żadnej relacji” – pisze w swojej książce o aniołach Aleksander Bańka.

Czy istnieją naprawdę? Kościół nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Mówi o nich nieustannie Pismo Święte: na kartach biblijnych ksiąg z aniołami spotykamy się nieustannie, a ich obecność jest oczywista i dobra. Na ogół najlepiej kojarzymy Gabriela – to on przychodzi w świątyni do Zachariasza, w domu do Maryi i do Józefa we śnie - i bez niego nie odbędą się żadne jasełka. Aniołów są jednak tysiące, a może nawet setki tysięcy. Nie znamy imion większości z nich, ale wiemy, że najważniejsze

jest jedno: są wierni Bogu, nigdy Go nie zdradzają ani od Niego nie odstępują i służą Mu z podziwem i zachwytem, znając dobrze Jego mądrość i miłość.

Gdy potrzebujesz mądrej rady, pytaj anioła

Świetną podpowiedzią, jak może wyglądać ludzka relacja z aniołem, jest historia Tobiasza i jego nieoczekiwanego kolegi w podróży, archanioła Rafała, który ukrywa się pod ludzkim imieniem i ludzką postacią. Okazuje się być nie tylko dobrym przewodnikiem w terenie, którego Tobiasz nie zna, ale także wsparciem w momentach kryzysu, świetnym towarzyszem i mądrym doradcą, gdy trzeba podejmować trudne decyzje. Taki dar jest dany każdemu. „Ich duchowość nie jest zamkniętą przestrzenią, do której nie mamy dostępu. Wręcz przeciwnie – to świat, który otwiera się na nas, do którego jesteśmy zaproszeni. Mamy z ich duchowości korzystać, a ona ma nam pomagać, żebyśmy bardziej – w głębszy i pełniejszy sposób – spotykali się z Bogiem” – pisze Aleksander Bańka.

Aniołowie istnieją naprawdę i są związani z ludźmi

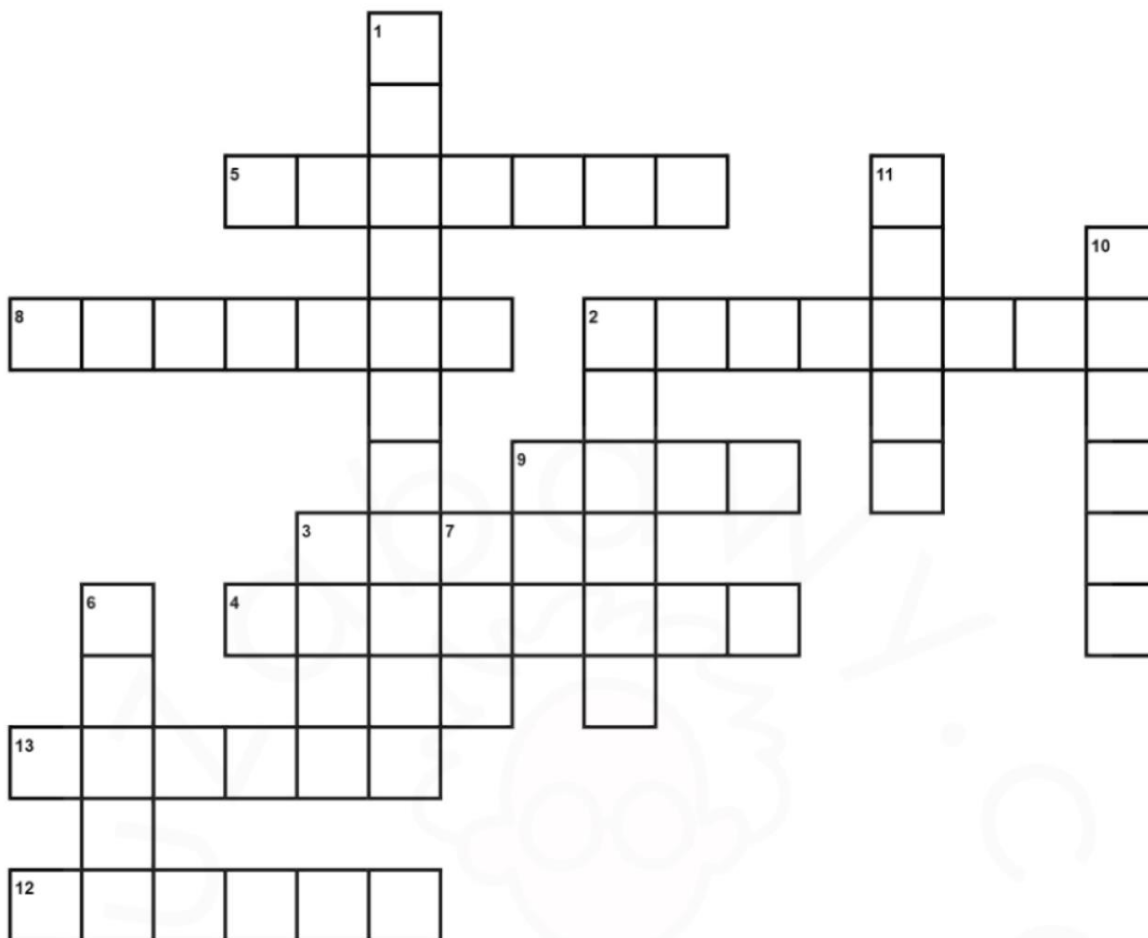
O istnieniu i zadaniach aniołów mówi jasno Katechizm Kościoła Katolickiego. Czytamy w nim, że całe życie Kościoła korzysta z tajemniczej i potężnej pomocy aniołów (KKK 334), a fakt ich istnienia jest jedną z prawd wiary, czyli należy do fundamentów katolickiej nauki. Mają charakter i osobowość, rozum i wolną wolę, są więc osobami tak, jak ludzie, ale nie mają ciała, więc są niewidzialne i nieśmiertelne. Swoimi zdolnościami intelektualnymi przewyższają najzdolniejszych ludzi. Każdy anioł ma imię, choć większości z nich nie znamy. Najbardziej znani z imienia są archaniołowie Michał, Rafał i Gabriel, a ich imiona mówią o ważnych Bożych cechach: Michał - *Mika'el* znaczy „któż jak Bóg”, Rafał - *Rafa'el* znaczy „Bóg uzdrawia”, a Gabriel - *Geber'el* - „Bóg jest mocą”. Zdarza się też, że imię swojego anioła stróża poznaje taka osoba, która ma z nim dobrą relację i jest wrażliwa na jego głos. Nie jest to przywilej zarezerwowany dla największych świętych, ale coś, co jest w zasięgu każdego z nas. Co robić, by odczuć ich obecność we własnym życiu? Czasem wystarczy przypomnieć sobie, że świat nie kończy się na tym, co widzialne, uruchomić intuicję i zaprosić swojego anioła stróża do "pokazania" się w codzienności. A potem być uważnym na sygnały i podpowiedzi, które na pewno nastąpią. Skąd pewność? Bo jednym z zadań naszego anioła stróża jest być z nami w relacji - dlatego nie przepuści takiej okazji, gdy sami go do niej zapraszamy i szukamy śladów jego obecności.

Źródła:

- *"Sekretne życie aniołów", Aleksander Bańka, wyd. RTCK*
- *Katechizm Kościoła Katolickiego*

Kącik dla Milusińskich

Witajcie w październiku! Dzisiaj przed Wami krzyżówka. Na rozwiązania czekamy do dnia 20 października. **Powodzenia!!!**



Poziomo

4. W drodze do tego miasteczka miało miejsce nawrócenie Szawła.
5. Przydomek Szymona.
2. Spotkanie kardynałów mające na celu wybór nowego papieża.
8. Brat św. Piotra
9. Jego przydomek to Tadeusz, czyli odważny.
12. Inaczej pierwszeństwo.
13. Nazywany niedowiarkiem bo nie uwierzył w Zmartwychwstałego.

Pionowo

1. Ten sakrament był udzielany przez Apostołów także poganom.
2. Ten symbol otrzymał św. Piotr, oznacza władzę w Kościele.
3. Miasteczko, w którym urodził się Szaweł.
6. Jego imię znaczy skała, opoka
7. Jedyne z Apostołów, który nie zginął śmiercią męczeńską
10. Zawód św. Mateusza
11. Jeden z uczniów Jezusa, który ewangelizował w Azji Mniejszej.

(AK)

AKTUALNOŚCI PARAFIALNE

Do wieczności we wrześniu odeszli:

- śp. Janusz Sianożęcki – Dychów
- śp. Benedykt Huzarek – Bronków
Wieczny odpoczynek racz im dać Panie!

Intencje mszalne w kościele w Dychowie:

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

PAŹDZIERNIK 2024

NIEDZIELA 06.10.2024

godz. 08.00 – za spokój duszy sp. Henryka Płonka w 13 rocznicę śmierci i zmarli z rodziny

godz. 11.00 – za wszystkich Parafian

ŚRODA 09.10.2024

godz. 17.30 – śp. Krystyna Kołodziej w 1 rocznicę śmierci

PIĄTEK 11.10.2024

godz. 17.30 – śp. Janusz Sianożęcki w 30 dni po pogrzebie

NIEDZIELA 13.10.2024

godz. 08.00 – śp. Tekla, Ignacy, Lech Flisak i zmarli z rodziny

godz. 11.00 – śp. Janina Jastrzębska – od rodziny Szymanowskich z Kretkowa

WTOREK 15.10.2024

godz. 17.30 – za dusze w czyśćcu cierpiące

ŚRODA 16.10.2024

godz. 17.30 – śp. Marcin Biesiadecki, aby doświadczył Bożego Miłosierdzia i mógł na wieki uwielbiać Boga – od Ewy z dziećmi

PIĄTEK 18.10.2024

godz. 17.30 – śp. zmarli z rodziny Godlewskich

NIEDZIELA 20.10.2024

godz. 08.00 – w intencji Marysi Straszkiwicz z okazji urodzin

godz. 11.00 – śp. Ireneusz Tomczak w 2 rocznicę śmierci

ŚRODA 23.10.2024

godz. 17.30 – śp. Teresa, Wojciech, Grzegorz, Michał Tracz, śp. Stanisława Kowalska, śp. Czesława, Stanisława Jaromin, śp. Zbigniew Waliszewski

PIĄTEK 25.10.2024

godz. 17.30 – śp. Maria Bojko w 5 rocznicę śmierci i zmarli z rodziny

NIEDZIELA 27.10.2024

godz. 08.00 – za parafian

godz. 11.00 – o zdrowie i Boże błogosławieństwo dla rodziny Sieradzkich

- w intencji P. Iwony i Stanisława Mielnik z okazji 40 rocznicy ślubu

ŚRODA 30.10.2024

godz. 17.30 – śp. Janina, Tadeusz Łoś

LISTOPAD 2024

PIĄTEK 01.11.2024 Uroczystość Wszystkich Świętych

godz. 8.00 – śp. Helena, Marcin Beresteccy i zmarli z rodziny,

śp. Jan Bisko w 20 rocznicę śmierci
i zmarli z rodziny Bisko

**SOBOTA 02.11.2024 Dzień
Zaduszny**

godz. 17.00 – za wszystkich
zmarłych z tegorocznych
wypominek

NIEDZIELA 03.11.2024

godz. 08.00 – śp. Anna i zmarli
z rodziny Mielnik, Mycek i Ozimek

godz. 11.00 – śp. Emilia, Jan, Helena,
Marianna, Wanda, Mikołaj, Janina

ŚRODA 06.11.2024

godz. 17.00 – śp. Zbigniew
Andrzejuk – od mieszkańców
Starego Zagóra

PIĄTEK 08.11.2024

godz. 17.00 – śp. Helena, Marcin

NIEDZIELA 10.11.2024

godz. 08.00 – śp. Grażyna, Wacław
Siepiora – od dzieci i wnuków

godz. 11.00 – śp. Maria, Edward
Biernaczy, śp. Pelagia, Stanisław,
Zbigniew Wróbel i zmarli z rodziny

Intencje mszalne w kościele w Bronkowie:

PAŹDZIERNIK 2024

NIEDZIELA 06.10.2024

godz. 09.30 – śp. Andrzej Klinik
w 12 rocznicę śmierci

CZWARTEK 10.10.2024

godz. 17.30 – śp. Stanisław
Jabłoński – od rodziny Ciesielskich

NIEDZIELA 13.10.2024

godz. 09.30 – śp. Zofia, Franciszek
Stępień, śp. Stanisław Kiełtoń,
śp. Piotr, Paweł, Marek Cyran

CZWARTEK 17.10.2024

godz. 17.30 – śp. Teresa Podsada –
od sąsiadów

NIEDZIELA 20.10.2024

godz. 09.30 – śp. Dorota Chalcarz
w 20 rocznicę śmierci

CZWARTEK 24.10.2024

godz. 17.30 – śp. Stanisław
Jabłoński – od Andrzeja, Elżbiety
i Lucjana Jabłońskich

NIEDZIELA 27.10.2024

godz. 09.30 – śp. Eugeniusz, Wanda,
Michał Krygier

CZWARTEK 31.10.2024

godz. 17.30 – śp. zmarli z rodziny
Świątek

LISTOPAD 2024

**PIĄTEK 01.11.2024 Uroczystość
Wszystkich Świętych**

godz. 10.00 – śp. zmarli
spoczywający na cmentarzu
w Bronkowie oraz za wszystkich
zmarłych

**SOBOTA 02.11.2024 Dzień
Zaduszny**

godz. 9.30 – za wszystkich zmarłych
z tegorocznych wypominek

NIEDZIELA 03.11.2024

godz. 09.30 – śp. Franciszka
Frasaszek i śp. Grzegorz Franaszek

CZWARTEK 07.11.2024

godz. 17.00 – śp. Teresa Podsada –
od córki z rodziną

NIEDZIELA 10.11.2024

godz. 09.30 – śp. Jan, Anna, Danuta,
Antoni, Józef, Jerzy, Piotr, Krzysztof
Sołtysiak, śp. Bogusław, Dariusz
z rodziny Krasuskich

Intencje mszalne w kościele

w Brzózce:

PAŹDZIERNIK 2024

NIEDZIELA 06.10.2024

godz. 12.30 – śp. Jerzy Soliwoda w 15 rocznicę śmierci i zmarli z rodziny

SOBOTA 12.10.2024

godz. 17.00 – śp. Jan, Elżbieta Podhajecy i zmarli z rodziny

SOBOTA 19.10.2024

godz. 17.00 – w intencji P. Heleny i Jana Kaczor z okazji 50 rocznicy ślubu

SOBOTA 26.10.2024

godz. 17.00 – śp. Wanda, Józef Piotrowscy i zmarli z rodziny

LISTOPAD 2024

PIĄTEK 01.11.2024 Uroczystość Wszystkich Świętych

godz. 9.00 – śp. Tadeusz, Kazimierz Krakiewicz i zmarli z rodziny

SOBOTA 02.11.2024 Dzień Zaduszny

godz. 11.00 – za wszystkich zmarłych z tegorocznych wypominek

NIEDZIELA 03.11.2024

godz. 12.30 – śp. zmarli z rodzin: Kowal, Żółtańskich, Potaszyńskich, Koczan i Kamyszek

SOBOTA 09.11.2024

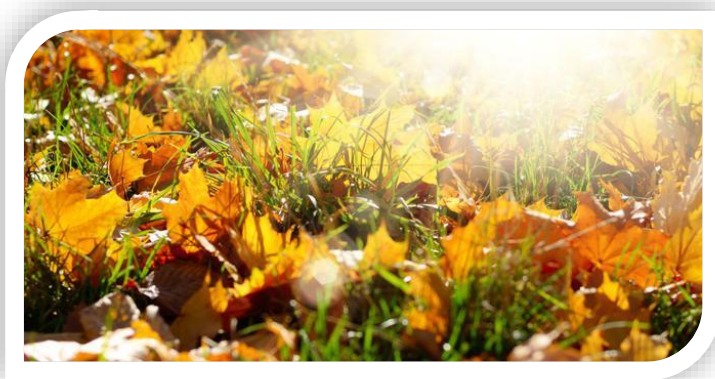
godz. 17.00 – śp. Włodzimierz Golinowski w 3 rocznicę śmierci

(MK)

PORADY OGRODNICZE NA PAŹDZIERNIK

Kalendarz ogrodnika na październik wskazuje prace, które w tym miesiącu należy wykonać w ogrodzie. Dokładny „kalendarz” zależy od stylu zielonego zakątka i pogody, przy czym dla niektórych zabiegów jest to optymalny termin, dla innych nawet ostatni dzwonek. Poznaj najważniejsze prace, które w październiku trzeba zrobić w ogrodzie.

W październiku w ogrodzie pracy jest dużo. Obok prac pielęgnacyjnych, trzeba też rozpocząć przygotowania do zimy. Ta, jakie prace można wykonać w ogrodzie w październiku, w dużym stopniu zależy od pogody. Aura w październiku jest bowiem bardzo zmienna: czasem nawiązuje do lata, innym razem jest jak zwiastun zimy. W okresie umiarkowanej ciepłej, bezdeszczowej pogody, warto wykonywać poniższe zabiegi.



Sadzenie i przesadzanie roślin w październiku

Październik to dobry czas na sadzenie i przesadzanie większości drzew oraz krzewów (zarówno owocowych, jak i ozdobnych). Panują wtedy najlepsze warunki klimatyczno-glebowe do ukorzenia i aklimatyzacji roślin. Z gatunkami wrażliwymi na mróz najlepiej poczekać do wiosny. Przy sadzeniu trzeba pamiętać o odpowiednich odległościach (częsty błąd właścicieli ogrodów to zbyt gęste sadzenie). Drzewa i krzewy po posadzeniu powinny się solidnie podlać. Przy bezdeszczowej pogodzie (jesienią zdarza się to rzadko) należy je dodatkowo podlewać. Iglaki i liściaste rośliny zimozielone (np. bukszpany) trzeba sporadycznie nawadniać także w okresie zimowym. To zapobiegnie suszy fizjologicznej i w konsekwencji wiosennemu zasychaniu roślin lub ich fragmentów.

W październiku do gruntu można wysiewać rośliny jednoroczne, np. czarnuszki, chabry, dimorfoteki, nagietki, smagliczki, gipsówki) i sadzić rośliny cebulowe kwitnące wiosną (szafirki, krokusy, tulipany, narcyzy, śnieżyce). Wykopujemy natomiast z ogrodu byliny niezimujące w gruncie: dalie, mieczyki, begonie bulwiaste, pacioreczniki, sternbergie, pacioreczniki i tygrysówki. Przez podział można rozmnażać m.in. fiołki wonne, floksy sztyldaste, barwinek, zawciąg, konwalię, dąbrówkę i smagliczkę skalną.

Październik w warzywniku - zbiory warzyw i porządkowanie grządek

W warzywniku zbiera się dynie, cukinie, marchew, pietruszkę, rzepę, buraki i warzywa kapustne. Niektóre warzywa (np. brukselkę i jarmuż) można pozostawić na zimę i zbierać plon na bieżąco (nie zaszkodzą im mrozy). Przez podział warto rozmnożyć m.in. rabarbar, lubczyk i cząber. Miejsca po zbiorach warzyw należy dokładnie oczyścić. Resztki roślinne bez śladów chorób czy żerowania szkodników warto wykorzystać do tworzenia pryzm kompostowych.

Ziemię w warzywniku należy dokładnie przekopać (szpadłem, glebogryzarką). Takie działanie - poza utrzymaniem dobrej struktury gleby - przy okazji pomoże zwalczyć pędraki i drutowce (wyschną na słońcu lub zostaną zjedzone przez ptaki). W gruncie można sadzić cebulę dymkę (prawidłowa odległość między cebulami wynosi 5-6 cm, a między rzędami 25 cm). W warzywniku można zastosować nawozy organiczne (należy przemieszać je z ziemią). Warto sprawdzić także odczyn pH gleby (mierniki są łatwo dostępne w sklepach). Jeśli gleba jest zbyt kwaśna, potrzebne będzie jej wapnowanie.

Przygotowywanie trawnika do zimy

W październiku wciąż powinno się kosić trawnik. Wysokość koszenia powinna być większa - co najmniej 1 cm wyżej niż latem. Zbyt drastyczne ścinanie źdźbeł może doprowadzić do zniszczenia trawnika (choroby grzybowe, mniejsza odporność na mróz i wysychanie). Zwykle w październiku wykonuje się ostatnie zabiegi koszenia w sezonie. Na bieżąco należy zbierać liście z trawnika (grabiami czy odkurzaczem ogrodowym). Można umieścić je w kopcach i przyłożyć gałęziami w zacisznym miejscu. To potencjalne domy dla zimowania jeży. Trawy nie powinno się już nawozić, to bardziej jej zaszkodzi, niż pomoże.

Zakładanie trawnika i nowych rabat w październiku

W październiku można wprowadzać wiele nowych elementów do ogrodu. Ich wybór jest kwestią indywidualną. Dużo oczywiście zależy od stylu ogrodu i warunków, jakie uda się zapewnić roślinom. W tym miesiącu warto zakładać m.in. nowy trawnik, wrzosowisko, łąkę kwietną, winnicę, przydomowy sad, ogród skalny czy rabaty bylinowe. Można także pokusić się o budowę elementów małej architektury ogrodowej. Planując wysiew łąki kwietnej teraz możemy się spodziewać, że przetrwa więcej roślin. Siew jesienny, czy nawet siew pod grudę (czyli na przełomie jesieni i zimy), ma bardzo wiele zalet. Jest nie tylko najbliższy terminu rozmnażania roślin w naturze, ale **pogoda jesienią po prostu sprzyja wegetacji**. Nadal jest wystarczająco ciepło, by nasiona, które nie potrzebują stratyfikacji wykiełkowały, a teren się zazielenił. Kiedy wysiewamy łąki jesienią, dajemy im szansę na wstępny rozwój (zawiążą wtedy rozety liściowe i wytworzą korzenie), dzięki czemu szybciej będą rosły na wiosnę.

Październikowe porządki w oczku wodnym

Dno oczka wodnego należy oczyścić z mułu, resztek roślinnych i odpadów nieorganicznych. Przed nadejściem zimy trzeba także podmienić część wody. Większość roślin wodnych skraca się (nawet o połowę). Jeśli oczko wodne jest głębokie (minimum 150 cm) rośliny i ryby można pozostawić na zimę. Wrażliwe gatunki roślin i ryby z płytszych zbiorników przenosi się do pomieszczenia. Wcześniej – przy ciepłych temperaturach (powyżej 12 st. C) ryby można jeszcze dokarmiać. Nad powierzchnią lustra wodnego zaleca się zamontować siatkę o drobnych oczkach. To prosty i niezawodny sposób na uniknięcie zanieczyszczenia oczka przez spadające liście.

KĄCIK SMAKOSZA

Domowe sposoby na przeziębienie i grype

Przeziębienie to jedna z najbardziej popularnych przypadłości, które mogą nękać nasz organizm nawet kilka razy w roku. Ta infekcja górnych dróg oddechowych jest szczególnie dokuczliwa właśnie w okresie jesienno-zimowym.

Często zdarza się nam, że przyzwyczajeni do letniej aury nie dostrzegamy potrzeby zmiany garderobę na cieplejszą i zbyt późno sugerujemy się niskimi temperaturami. Tymczasem przełom września i października to w naszym klimacie wciąż niestabilna temperatura, duża wilgotność, dojmujący wiatr i częste opady, a więc warunki, w których łatwo zapaść na przeziębienie.

Najczęściej przeziębienie objawia się: zalegający katarem, uczuciem osłabienia, kaszlem, bólem głowy, podrażnioną błoną śluzową gardła, a niekiedy także i gorączką. Mówi się, że leczone przeziębienie trwa tydzień, a nieleczone siedem dni, co sugeruje, że wszelkie terapie są bezzasadne. To nie do końca prawda, bo dokuczliwe symptomy można niwelować na różne sposoby. Dziś zaprezentujemy pięć skutecznych i naturalnych wariantów kuracji objawów przeziębienia.

Odpoczynek

Najlepsze, co możesz zafundować swojemu organizmowi w okresie przeziębienia to regeneracja w postaci większej ilości snu, wygrzanie ciała pod kołdrą lub w ciepłej kąpieli oraz odpoczynek z dala od codziennego zgiełku i stresu. To właśnie one często powodują wyrwy w naszym systemie odpornościowym, przez które atakują nas wirusy powodujące przeziębienie. Niestety, wiele z nas nie traktuje tej infekcji wystarczająco poważnie i w momencie, kiedy pojawią się jego objawy, nie zwalnia tempa angażując się we wszystkie obowiązki. To spory błąd, bo „przechodzone” przeziębienie może zakończyć się szybkim nawrotem infekcji, a nawet powikłaniami (np. zapaleniem krtani, zapaleniem zatok).



Wywary z dodatkami

Dobrym sposobem na ulgę podczas przeziębienia jest regularne nawodnianie organizmu. Najlepiej robić to z użyciem ciepłych herbatek owocowych (np. imbir, malina, czarny bez, lipa, dzika róża). Takie mikstury warto wzbogacić łyżką naturalnego miodu, soku malinowego, soku z cytryny lub drobno skrojonym



korzeniem imbiru. Musimy jednak pamiętać, że przed ich dodaniem warto schłodzić nieco napar ponieważ w zbyt wysokich temperaturach miód traci swoje walory terapeutyczne, a cytryna dodana do wrzątku może wytrącić związki szkodliwe dla mózgu, które powodują m.in. chorobę Alzheimerera.

Syrop z cebuli

Wykorzystaj lecznicze możliwości cebuli i przygotuj syrop, który znały już nasze babcie. Obierz i posiekaj drobno cebulę, a następnie odstaw, najlepiej w ciepłe miejsce. Po kilku godzinach cebula puści sok, który niweluje kaszel i ból gardła. Dla smaku syrop z cebuli można urozmaicić dodatkiem w postaci miodu, soku z cytryny lub cukru.

Rosół z czosnkiem

Przeciwzapalne właściwości czosnku są powszechnie znane, ale jego „wyraziste” smak i zapach sprawiają, że wiele z nas decyduje się sięgnąć po niego dopiero w ostateczności. Dobrym sposobem na przyjmowanie czosnku jest dodanie drobno wkrojonego ząbka do porcji ciepłego bulionu. Taka mikstura będzie miała nie tylko właściwości rozgrzewające, ale także przeciwwirusowe. Ciepły rosół zniweluje smak czosnku i pozwoli oszukać zmysł węchu. Przygotowaną w ten sposób potrawę można również wzbogacić dodatkiem w postaci natki pietruszki, która jest bogatym źródłem witaminy C, tak potrzebnej podczas przeziębienia.

Inhalacje

Często niedocenianym sposobem walki z infekcjami górnych dróg oddechowych są inhalacje. Tymczasem można je przygotować w bardzo prosty sposób. W zależności od dolegliwości rekomenduje się wdychanie oparów suszu z: szałwii, tymianku, rumianku lub lipy. Ich działanie można wzmocnić także dodatkiem soli jodowo-bromowej lub olejków eterycznych. Zestaw pozytywnych skutków inhalacji jest bardzo obszerny: są one neutralne dla żołądka, nawilżają śluzówki jamy nosowo-gardłowej oraz rozszerzają naczynia krwionośne, przez co zapewniają lepsze dokrwienie błon śluzowych.

Dużo zdrowia!

(AK)

Modlitwa różańcowa – Papieskie Intencje na październik:

Za wspólną misję

Módlmy się, aby Kościół nadal wspierał ze wszystkich sił synodalny styl życia, jako znak współodpowiedzialności, promując uczestnictwo, komunie i misję łączące księży, osoby konsekrowane i świeckich.

<i>Jezu Tobie</i>	<i>Ufam</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>110 egzemplarzy</i>

Materiały do gazetki można przesyłać na adres e-mail:

A.Kaster@wp.pl.

Wszelkie zapytania można składać na Plebanii lub w Kościele.