



# Franciszkański kącik zielarski

Herbarium św. Antoniego

o. Erwin Urbaniak tel: 501-630-942

## Witaminy i minerały franciszkańskie



### Witamina D3-Ca-K2(MK7)

SUPLEMENT DIETY

Składniki suplementu przyczyniają się do utrzymania zdrowych kości i zębów, wspomagają wchłanianie wapnia i fosforu oraz utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi.

Składniki: cytrynian wapnia, menachinon-7, menachinon-6, cholekalcyferol, stearynian wapnia, dwutlenek krzemu  
Masa netto: 36 g (60 kapsulek po 0,6 g)

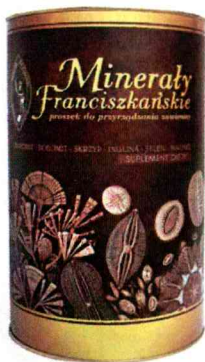


### Witamina C

SUPLEMENT DIETY

Jest skutecznym środkiem zwalczającym wolne rodniki, czyli antyoksydantem. Witamina C nie jest wytwarzana w organizmie ludzkim, dlatego też musi być dostarczana z zewnątrz i to regularnie, ponieważ nie kumuluje się w organizmie i jej nadmiar jest usuwany z moczem.

Masa netto: 150 g (proszek)



### Minerały Franciszkańskie

SUPLEMENT DIETY

Ułatwiają wydalanie zbędnych produktów przemiany materii, korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego, przyspieszają pasaż treści jelitowej, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, poprawiają wygląd włosów, skóry i paznokci, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz układu kostno-szkieletowego.

Składniki: diatomit (ziemia krzemkowa spożywcza, o zawartości 85% dwutlenku krzemu), siarczan magnezu, inulina z cykorii, ziele skrzypu polnego Equisetum arvense L. (zmikronizowane), dolomit (CaCO<sub>3</sub> 50%, MgCO<sub>3</sub> 40%), selenian (IV) sodu.

Masa netto: 500 g (proszek)

**Wydawca Gazetki Franciszkańskiej:**  
**O.dr Erwin Stanisław Urbaniak OFM**  
**tel.: 501-630-942**



## Gazetka

## Franciszkańska

Kościół Morski - Gdańsk - Nowy Port

IV Niedziela Adwentu

22 grudnia 2019

Msza św.

**NIEDZIELA:**

**8.00,10.00,12.00,16.30**

**NR 2 [54]**

Msza św.

**Dni powszednie:**

**7.30,18.30**



**Ewangelia wg św. Mateusza (1, 18-24)**

*Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, wprawdzie nie zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem sprawiedliwym i nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie.*

*Gdy powziął tę myśl, oto Anioł Pański ukazał mu się we śnie i rzekł: «Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, on bowiem zbawi swój lud od jego grzechów». A stało się to wszystko, aby się wypełniło słowo Pańskie powiedziane przez Proroka: «Oto dziewica pocznie i porodzi Syna, któremu nadasz imię Emmanuel», to znaczy Bóg z nami.*

*Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił Anioł Pański: wziął swoją Małżonkę do siebie.*

Psalm opowiada o człowieku pochodzącym od Boga, który jest nieskalany, czystego serca, nie ma upodobania w marnościach, nie przysięga kłamliwie. Takiego człowieka szukają pokolenia. Istotnie, zapowiedziany przez Izajasza Mesjasz jest oczekiwany przez pokolenia. Wielu próbowano nim obwołać, ale nie pasowali do żadnego z natchnionych opisów biblijnych.

Proroctwo mesjańskie wypełnia się w Jezusie Chrystusie. Oto opis narodzenia Jezusa jest ułożony tak, aby ukazać prawdę o wypełnieniu się proroctw właśnie na Synu Maryi. O tym mówią słowa Anioła: „Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus (hbr. Jehszua – Bóg zbawia), On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów”.

Część Izraela uwierzyła w Jezusa, w to że jest On oczekiwanym Mesjaszem; a inna część Go odrzuciła, spodziewając się kogoś zupełnie innego. Św. Paweł jest tym, który nie tylko że Jezusa uznał, ale i głosił całym swoim życiem.

Te słowa niech będą pocieszeniem i niech podtrzymują nas na duchu. Odnieśmy je do świata, do Kościoła w świecie, do wszystkich czasów, do naszych parafii, do naszych wspólnot, do osobistego życia każdego z nas: Bóg nie może przestać kochać i dlatego realizuje swój plan niezależnie od poziomu naszego zaangażowania. Choć kiedy przejrzymy i uznamy, że to dzieje się ze względu na nas, chętniej włączymy się i zaczniemy tworzyć z Nim współpracę.

**Pomyśl o nich** -Phil Bosmans

Nasze życie jest trudne,bezlitosne,  
w naszym języku pełno grózb i przemocy.  
Komenderować.Tyranizować.Terroryzować.  
Przemoc.Po co?Dla wspólnego życia?  
Tracąc szacunek i wszelką  
wrażliwość w postępowaniu,sprawiamy,  
że życie zaczyna być nieludzkie.  
Wciąż wierzymy we władzę.  
Chcemy mieć rację i na wszelkie sposoby  
próbujemy być najsilniejsi.  
Nasze uczucia marnieją,nikną,karłowacieją.  
Świat potrzebuje ciepła.  
Potrzeba mu łagodności,dobroci.  
Zacznesz współczuć innym,gdy się dowiesz,  
jak kruche są wszystkie rzeczy  
i jak samotni są ludzie.Pomyśl o tych,  
których choroba i kalectwo,nieszczęście  
i nędza stopniowo sprowadziły na boczne tory życia.  
Są spragnieni radosnej twarzy,  
czekają na współczujące słowo.  
tęsknią za towarzystwem innych ludzi,  
za przyjaźnią.  
Pomyśl o chorych,o starcach,upośledzonych,  
których tak rzadko dotyka ciepła dłoń.  
Są pogrzebani we własnej samotności.  
Wszystkich ludzi otocz pogodną,łagodną dobrocią  
i nie pozwól,by stali na zimnie.

Nie wiem już,po raz który z kolei ujrzałem  
mężczyznę strasznie cierpiącego z powodu  
nieodżałowanej straty żony.  
Rozgoryczenie,rozpacz,pretensje.  
Pomyślałem o tym, gdy kiedyś siedział przede mną zastygły jak kamień,  
z grobową miną i groźnym spojrzeniem.  
Słowa,jakie niekiedy z siebie wyrzucał,przypominały raczej przekleństwa.  
" To nie może być prawda ! Moja żona nie żyje.  
Nieszczęsny. Nie mogę bez niej żyć.  
Muszę z tym wszystkim skończyć.  
Wąleś się,przestałem pracować,  
zażywam mnóstwo tabletek nasennych.Nic mi nie pomaga".  
Ostrożnie zauważam: " Spróbuj to zaakceptować ".  
" Nie potrafię.Nie chcę. " - wykrzykuje. - Skończę z tym ".  
Czasami życie bywa okrutne. W jednej ze swoich sztuk Artur Miller pisze:  
" Śniło mi się,że moje życie było moim dzieckiem.  
Miało mongolizm,więc przed nim uciekłem.  
Ono zaś mimo to ciągle wdrapywało mi się na kolana.  
Trzymało się mojego ubrania.W końcu pomyślałem:  
<< Gdy je pocałuję,może będę mógł zasnąć >>.  
I nachyliłem się nad zniekształconą twarzą -  
była straszna ... - i pocałowałem ją. ".  
Tak,wydaje mi się, że w końcu będziesz musiał wziąć  
swoje życie na ręce,bez względu na to,jak ciężkie  
i przykre by było,zaakceptować je takim,jakie jest.  
Kiedy choć raz je ucałujesz,stanie się inne,  
bardziej znośne. Nie czyni sobie iluzji.  
Szczęście,w życiu to nie przejściowa iluzja.  
Prawdziwe,głębokie szczęście przychodzi i odchodzi.  
I najczęściej nie trwa zbyt długo.  
To znaczy,że trzeba o nim myśleć i na nie czekać.  
Pogódź się z życiem.  
Przyjmij je takim,jakie jest.Dziś.Teraz.  
By nie przegapić tego małego szczęścia,  
które jeszcze na ciebie czeka.