



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)

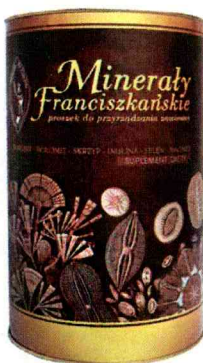


Witamina C

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 okrzemkowa spożywcza, o zawartości 85% dwutlenku krzemu), siarczan magnezu, inulina z cykorii, ziele skrzypu polnego Equisetum arvense L. (zmikronizowane), dolomit (CaCO₃, 50%, MgCO₃, 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

Święto Chrztu Pańskiego

29 grudnia 2019

NR 4 [56]

Msza św.

NIEDZIELA:

8.00, 10.00, 12.00, 16.30

Msza św.

Dni powszednie:

7.30, 18.30

Ewangelia wg św. Mateusza (3, 13-17)

Jezus przyszedł z Galilei nad Jordan do Jana, żeby przyjąć od niego chrzest. Lecz Jan powstrzymywał Go, mówiąc: «To ja potrzebuję chrztu od Ciebie, a Ty przychodzisz do mnie?»

Jezus mu odpowiedział: «Ustąp teraz, bo tak godzi się nam wypełnić wszystko, co sprawiedliwe». Wtedy Mu ustąpił.

A gdy Jezus został ochrzczone, natychmiast wyszedł z wody. A oto otworzyły się nad Nim niebiosa i ujrzał ducha Bożego zstępującego jak gołębica i przychodzącego nad Niego. A oto głos z nieba mówił: «Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie».

Od Chrztu Jezusa w Jordanie możliwe były dalsze etapy zbawiania ludzi: głoszenie, cuda, znaki, przeniesienie ludzkiej natury przez mękę śmierć i zmartwychwstanie, umieszczenie jej po prawicy Ojca w niebie. Każdy człowiek może już tam trafić „w całości” (dusza i ciało), czego dowodem jest Najświętsza Maryja Panna Wniebowzięta.

Jaka w tym rola Ducha Świętego? - On daje świadectwo: „w wodzie i we Krwi”. W wodzie, to dzisiaj w postaci gołębicy i głosu Ojca; we Krwi, to na krzyżu, gdzie zbrodnia zostaje zamieniona w Ofiarę przebłagalną za grzechy całego świata (podobnie jak Eucharystia z posiłku staje się uobeczeniem Ofiary Chrystusa). Jezus od zawsze był namaszczone Duchem Świętym i mocą. Znaki w Jego działalności służyły pokazaniu tego ludziom na zewnątrz.

Duch daje świadectwo również i nam – namaszczone Duchem od naszego chrztu świętego. Tam, gdzie objawia się działanie Ducha w naszym życiu (miłość, rozum, wiara, męstwo, umiejętność, pobożność, itd.), tam działa On jako posłany od Ojca, przez Syna. On odwieczne przeniknięty Duchem; my przeniknięci Duchem od chrztu świętego. Jeśli postępujemy w Prawdzie, wtedy jesteśmy Chrystusowi; wtedy jak On jesteśmy poddani życiodajnym powiewom Ducha Świętego.

Kto przyjmuje Boży dar zbawienia, zapoczątkowany w Chrzcie Jezusa w Jordanie, ten korzysta również ze skutków odkupienia naszej dotkniętej grzechem natury. Dlatego w wodach Jordanu widzimy swoje odbicie w gronie Niebian, czyli świętych. względu na Boga.



Zajrzyj do swego serca -Phil Bosmans

Godzinami potrafisz myć samochód.

Na kupowanie ubrań masz zawsze wystarczająco dużo czasu.

Dla ładnej fryzury gotowa jesteś godzinami siedzieć u fryzjera.

Dlaczego tak mało czasu poświęcasz swemu sercu?

Jeśli będziesz żyć tylko i wyłącznie powierzchownymi sprawami,

jeśli interesuje cię tylko to, jak wyglądasz, wrażenie, jakie robisz,

to godziny twego szczęścia będzie wybijał kapryśny zegar:

dziś szczęście, jutro smutek, dziś dobry humor, jutro rozpacz.

Zajrzyj do swego wnętrza,

zrób coś dla swojej duszy,

dla wewnętrznego "urządzenia" twego serca.

Są tam uczucia, wielka siła, która albo cię zaniepokoi,

albo przypnie ci skrzydła.

Szczęśliwi ludzie -Phil Bosmans

Szczęście człowieka - wszędzie szukałem jego źródła.

Aż znalazłem.

Nie pieniądze, nie posiadanie, nie luksus dają szczęście.

Nie beczynność, korzystne interesy, nie sukces ani rozkosz.

Ludzie są szczęśliwi zawsze z tego samego powodu:

gdy czują się bezpieczni,

gdy spontanicznie radują się dobrymi rzeczami.

Jest w nich wielka prostota.

Zawsze się temu dziwię:

szczęśliwi ludzie nie mają w sobie szalonej żądzy.

Nigdy nie znalazłem u nich niepokoju, pogoni, szczucia

ani cienia despotyzmu.

Zwykle posiadali spore poczucie humoru.

Człowiek może być sam, nie będąc przy tym samotnym.

Możesz być nieżonaty, a czuć się bezpiecznie i być szczęśliwym.

Możesz mieć żonę, męża i stykać się z tysiącami ludzi,

a mimo to czuć się straszliwie samotnie.

Samotność to wewnętrzne cierpienie,

którego nie da się uleczyć przyczepianiem się do innych ludzi.

Częściej niż kiedykolwiek ludzie żyją obok siebie w wieżowcach,

spotykają się na zakupach, w supermarketach,

na wczasach, na wakacyjnych wyjazdach.

Jednak właśnie tam samotność potrafi być szczególnie przykra i uciążliwa.

Samotność, która tak wielu dziś dotyka,

wyrasta z duchowej pustki, z niepewności,

z braku poczucia bezpieczeństwa.

Także większość psychiatrów jest bezradna,

a wielu ludzi na ich pomoc nie ma pieniędzy.

Kuracja może przynieść ulgę, ale nie spowoduje całkowitego wyleczenia.

Terapeuta nie ma władzy nad prawdziwymi źródłami

współczesnej samotności. One zaś mają naturę duchową.

Człowiek musi więc uleczyć się sam.

Idzie tu o serce i ducha, o wewnętrzne poczucie

bezpieczeństwa, które możliwe jest jedynie

w atmosferze prawdziwej miłości.

Wydaje się, że do takiego rodzaju miłości człowiek,

sprzedawszy swoje serce luksusowym rupieciami, nie jest już zdolny.

Boi się ciszy, spokoju, zaufania Bogu, boi się modlitwy.

Ucieka w odurzanie się, poszukuje w ciemnościach.

Nigdzie nie czuje się dobrze.

I nikomu nie potrafi już dać bezpieczeństwa, ciepła domowego ogniska.

Powrót do Boga, do Ojca, który pamięta o twoim imieniu,

jest tu jedynym lekarstwem. Powrót może zdziałać cuda.