

**Czy w Twoim domu jest miejsce dla Boga? Zobacz, jak uświęcić przestrzeń, w której mieszkasz.**

<https://stacja7.pl/wiara/czy-w-twoim-domu-jest-miejsce-dla-boga-zobacz-jak-uswiecic-przestrzen-w-ktorej-mieszkasz/>



**Poruszający utwór Elvisa Presleya o Różańcu:** <https://youtu.be/eFcrd5AOrMU>

Błogosławiona Matko, modlimy się do Ciebie. Dziękujemy za cud Twego różańca. Tylko Ty możesz wstrzymać Rękę. Twego Świętego Syna. Wystarczająco długo, by cały świat zrozumiał. Zdrowaś Maryjo łaski pełna Pan z Tobą Błogosławiona jesteś między niewiastami I błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus Och, Święta Maryjo, Matko Boża Proszę, módl się za nami grzesznymi Teraz i w godzinę naszej śmierci I dziękuję raz jeszcze Za cud Twego różańca



[elvis-presley-protestant-ktory-spiewa-o-rozancu/](https://youtu.be/eFcrd5AOrMU)

## Francja. Tysiące katolików dołącza do krucjaty różańcowej!



Tysiące Francuzów dołącza do krucjaty różańcowej, której inicjatorem jest Louis-Pierre Laroche, obywatel Francji z Wandei, wraz ze swoją rodziną mieszkający w Wiedniu. Akcja zyskała w krótkim czasie niezwykłą popularność w obliczu prac nad prawem wprowadzającym obowiązkowe paszporty szczepionkowe, które w zeszłym tygodniu w środku nocy rozpoczęto we francuskim Zgromadzeniu Narodowym.

7 stycznia Laroche założył grupę „La France prie” (Francja się modli) na aplikacji Telegram. We wtorek liczba uczestników grupy w ciągu niecałych 24 godzin gwałtownie się zwiększyła z 500 do ponad 6000 osób.

## Różaniec wywołuje paniczny strach u demona



Różaniec to potężny egzorcyzm - nie ma wątpliwości ojciec Gabriele Amorth. W świecie, w którym rządzi kozetka i tysiące - nierzadko sprzecznych - porad psychologów, słynny egzorcysta w książce „Mój różaniec” podsuwa nam niezawodny sposób rozwiązania wielu problemów duchowych. Te bowiem często rzutują na naszą kondycję psychiczną i fizyczną. Jak twierdzi watykański egzorcysta, żadna modlitwa, którą odmawia nie ma tak wielkiej mocy przepędzania złego ducha, co różaniec.

---



## Bp Józef Zawitkowski

22 listopada 2021

Wyjść na pustynię,  
to znaczy uciec przed ludźmi.  
Ale po co?

Pustynia to słońce dnia,  
chłód nocy,  
piasek,  
cisza,  
samotność i śmierć.  
W ciszy muszę myśleć.  
Muszę spotkać się z samym sobą,  
usłyszeć Boga.

Wtedy człowiek doświadcza  
dobroci Boga,  
kruk przynosi chleb.  
Doświadcza mądrości Boga  
i Jego mocy.  
Lwy drapieżne  
kłęczą jak łagodne baranki  
przed tym, który z Panem gada!  
One pogrzebią go  
w piaskach pustyni.

Z pustyni człowiek idzie do nieba  
albo wraca do ludzi  
mądrzejszy i mocniejszy,  
którego już nie interesuje  
zgiełk ludzkiej mowy,  
ale życiem mówi,  
że jest Bóg.  
A ty dyskutujesz,  
czy Bóg jest?  
Marnujesz czas.

A mnie się wydaje,  
że iść na pustynię  
to jest zmarnować życie.

Nie,  
wy na pustynię  
nie wyjdziecie.

Jesteście za słabi.  
Was nie stać na milczenie.  
Wam się myśleć nie chce.  
Po co wam gryźć kamienie,  
aby stały się chlebem?  
Po co ubierać się w skórę wielbłądzą  
i żywić się korzonkami?  
Wygodniej jest chodzić  
w miękkich szatach  
i królewskich domach mieszkać.

Ale wy, ludzie telewizji,  
komputerów i e-maili  
nie macie czasu  
na milczenie, na modlitwę,  
medytację  
i rachunek sumienia.  
Biedni jesteście.

(...)

W tym nowym świecie,  
gdzie konstytucje będą  
bez Boga,  
a grzech stanie się prawem,  
naród powstanie przeciw  
narodowi, ojciec przeciw synowi,  
a matka przeciw córce.  
Trzeba będzie wierzącym  
uciekać na pustynię.  
Będą pustelnicy w bibliotekach,  
na uczelniach,  
w laboratoriach, w szpitalach.  
Będą anioły opieki paliatywnej  
i zastępy wolontariuszy  
w hospicjach.  
Przez nich ocaleje  
świat wiary, praw Bożych  
i praw ludzkich.  
Inni będą oskarżać się wzajemnie,  
sądzić, lustrować.  
Resztę zniszczą grzechy  
Sodomy i Gomory.

[powstaje-katolickie-miasto-w-usa/](#)



**Dom Polski**  
[jerozolima](#)



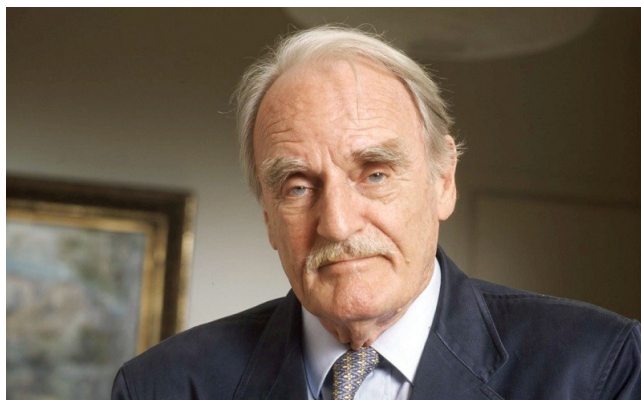
francja-nie-umarla-ona-zyje-katolicy-wyszli-modlic-sie-na-ulice



Chcemy-Mszy-Francuzi-gromadza-sie-przed-kosciolami-i-domagaja-sie-powrotu-Mszy-Swietych



## we-francji-budują-na-prowincji- katolickie-osiedla-spełnia-się-wizja-raspaila/



(fot. FORUM)

W departamencie Indre-et-Loire we Francji ma powstać wkrótce pierwsze osiedle-wieś dla wspólnoty katolickiej. Za projektem stoi agencja nieruchomości Monasphere, która postanowiła rozpocząć budowę osiedli przeznaczonych dla tej społeczności. Pierwsze ma powstać w miejscowości L'Île-Bouchard. Na razie będzie to osada złożona z 17 domów o powierzchni od 84 do 180 m<sup>2</sup>. Każdy będzie miał własne podwórko i ogród. Pierwsi mieszkańcy-katolicy są tu oczekiwani w 2024 roku: projekt „Clos Saint-Gabriel”. Agencja „Monasphere” została utworzona pod koniec 2020 roku przez Damiana Thomasa – byłego dyrektora Sanktuarium Louisa i Zélie Martin (rodzice św. Teresy z Lisieux), które ma siedzibę w Alençon. Jego współpracownikiem jest muzyk Charles Wattabled. W ciągu najbliższych 10 lat ma powstać około 100 takich katolickich osiedli. Do projektu włączyło się kilkanaście opactw i klasztorów na terenie całej Francji. Celem jest oferowanie katolikom osiedli mieszkaniowych położonych w pobliżu miejsc kultu, tak, by rodziny chrześcijańskie mogły łączyć życie duchowe z życiem na wsi, a przy okazji centra religijne zostały ożywione.

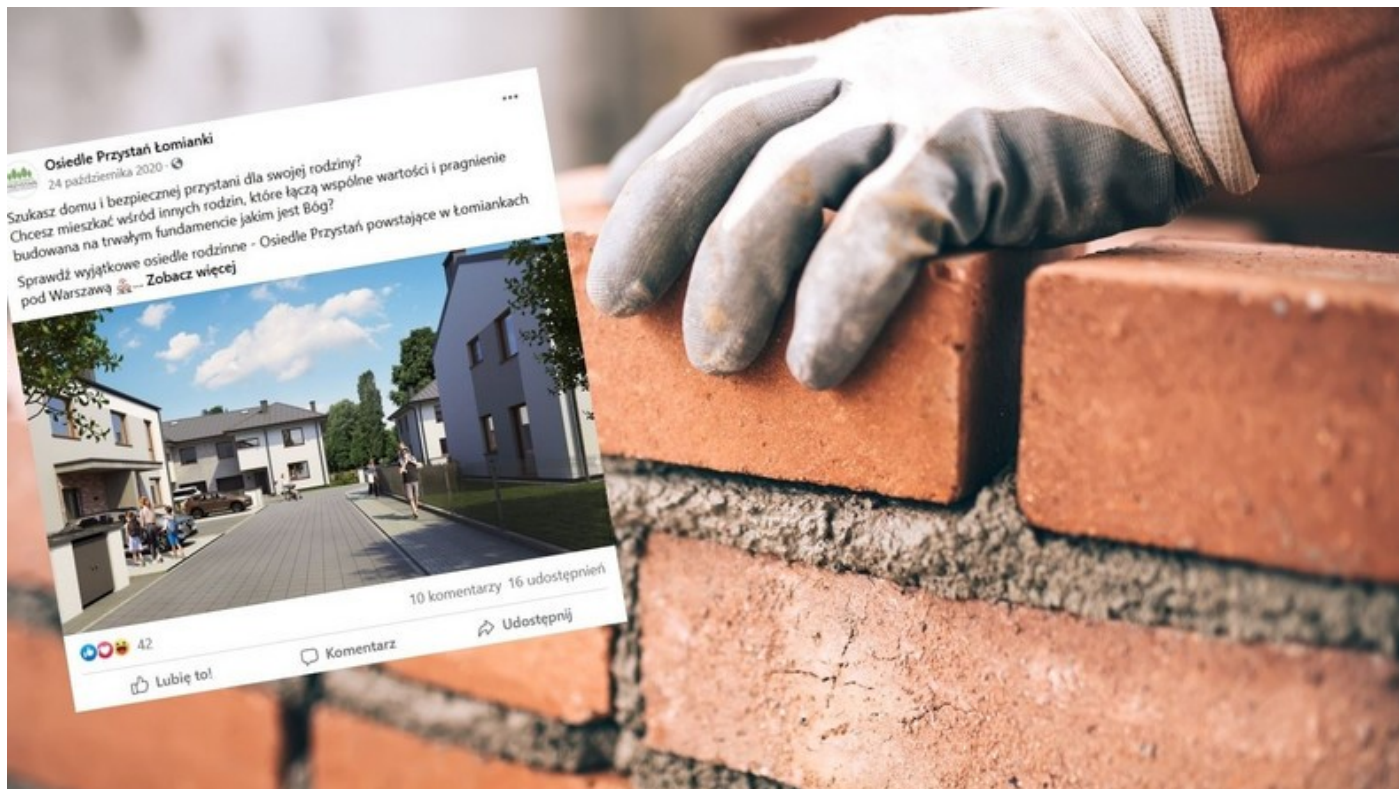
---

## pod-krakowem-powstaje-osiedle- fatimskie-tu-chodzi-o-tworzenie-prawdziwej-wspolnoty/



Materiały prasowe

# warszawa/lomianki-pod- warszawa-powstaje-osiedle-dla-katolikow



Jednak nie każdy na budowanym Osiedlu Przystań będzie mógł zamieszkać. Z przekazu dewelopera wynika bowiem, że to osiedle dla katolików.



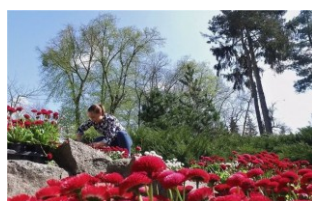
„Gospoda Shalom” – słuchowisko Bożonarodzeniowe. <https://youtu.be/kXXJRw68Sj0>













Moje ulubione zestawienie: różowe tulipany i niezapominajki

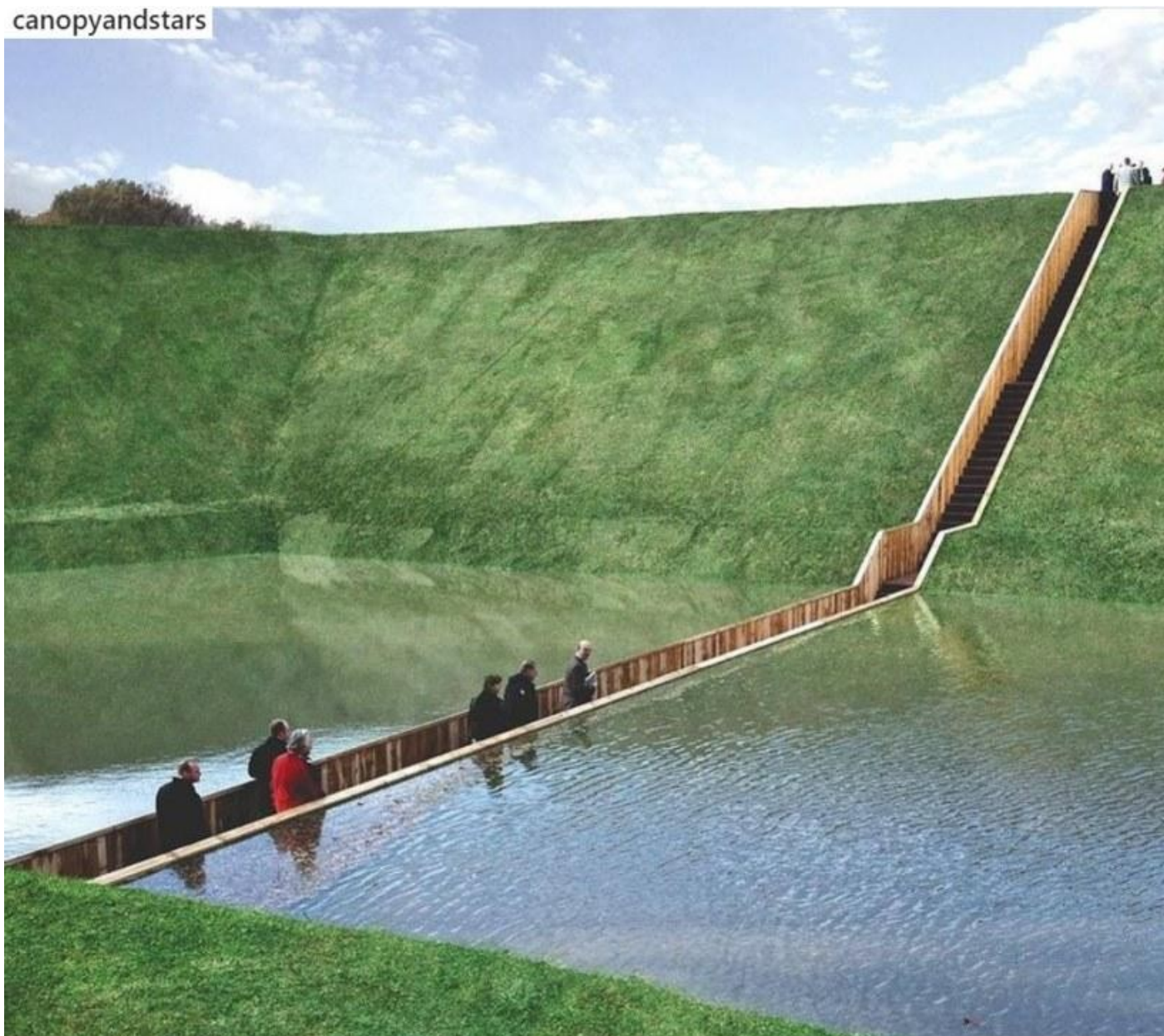


# Niewidzialny most w holenderskim Halsteren nieprzypadkowo kojarzy się z Mojżeszem i rozstąpieniem Morza Czerwonego

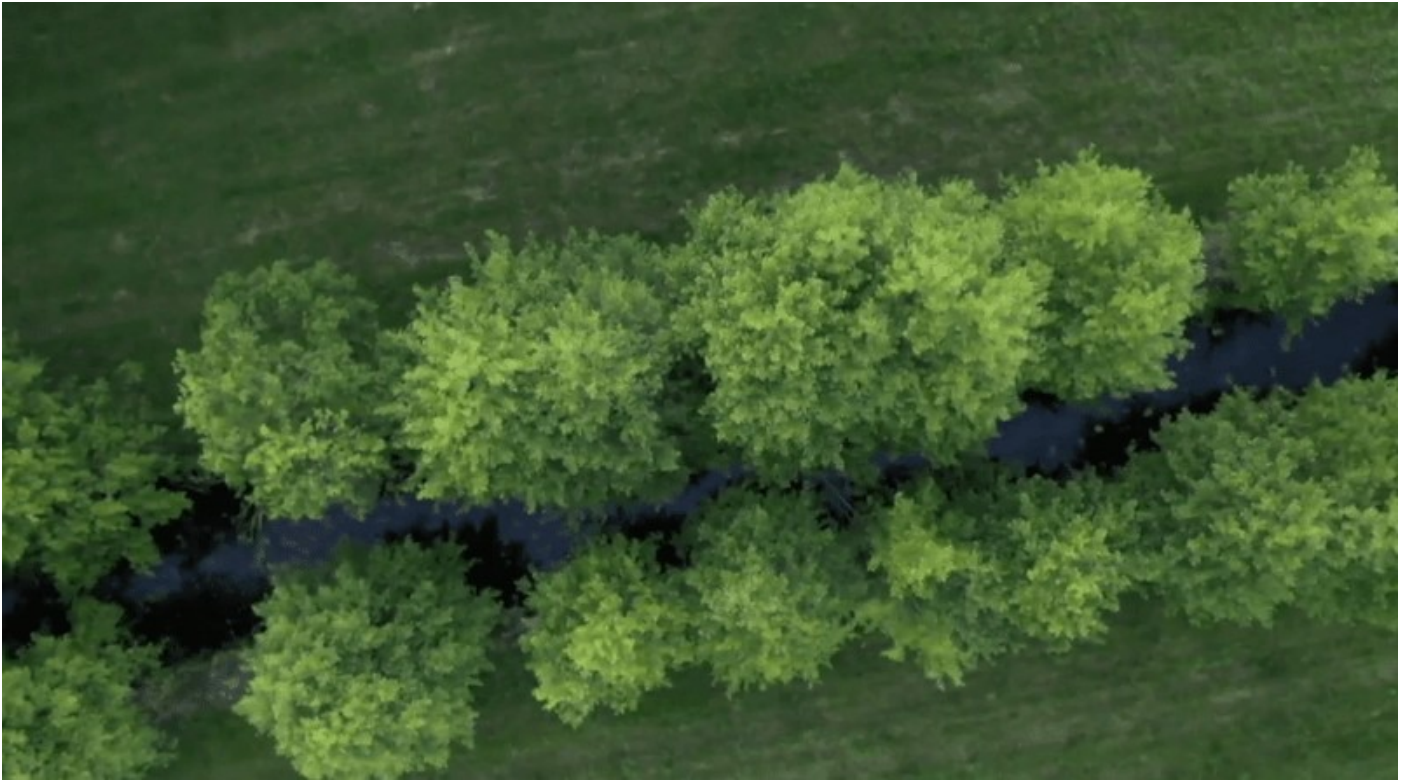


W sumie „most” zajmuje powierzchnię około 50 mkw. Został zbudowany z drewna Accoya. Po kładce można poruszać się tylko pieszo.

canopyandstars



**Posadził we wsi 600 wierzb. Młody rolnik uczy starsze pokolenia**



**Przekazania 104-letniego mędrca – jak żyć w zdrowiu i radości**



# Zapanuj nad własnym czasem - oto 6 zasad dobrego planowania



Masz wrażenie, że twoja doba powinna trwać 72 godziny, a i tak marne szanse na to, abyś zdążył ze wszystkim na czas? Zastanawiasz się- jak niektórzy spośród twoich znajomych mogą z powodzeniem łączyć pracę, obowiązki rodzinne, swoje pasje, a w tym wszystkim znajdują czas na odpoczynek? Sztuka zarządzania czasem nie oznacza robienia miliona rzeczy na raz, usilnego zadawania wszystkim, nieprzespanych nocy i wiecznego życia w pośpiechu. Skorzystaj z tych kilku rad i uczyni swoje życie lepszym! W końcu masz je tylko jedno... Walka z czasem to zwrot znajomy większości z nas. Nieprzespane noce, niedotrzymane terminy, piętrzące się obowiązki, zaniedbywanie siebie i bliskich wcale nie są wyznacznikiem drogi do sukcesu. Praca popłaca, jednak to, że harujesz ciężko wcale nie musi oznaczać, że robisz to dobrze. W dzisiejszych czasach zarządzanie czasem jest umiejętnością równie ważną co obsługa komputera, czy znajomość języka obcego. Szczególnie, że coraz więcej z nas zmuszonych jest pracować w domu i samodzielnie organizować sobie czas. **Po pierwsze selekcja, po drugie eliminacja;** Warto rozpisac sobie obowiązki i uszeregowac je od tych najważniejszych, po te najmniej istotne w danym dniu. Trzeba eliminować czynności, które na danym etapie nie są nam niezbędne, a niewywiązanie się z nich nie spowoduje katastrofy. Podobnie sprawa wygląda ze złymi nawykami. Musisz przemyśleć ile czasu poświęcasz na scrollowanie mediów społecznościowych, ile zajmują ci przerwy na papierosa, albo samo zamartwianie się tym ile masz do zrobienia. Do tego przyda ci się pewna technika zwana „koszykiem zrobionych rzeczy” przedstawiona poniżej, w zaledwie trzech krokach. **Podziel wszystkie rzeczy, które faktycznie masz do zrobienia na 3 kategorie:** -na takie, które można wykonać natychmiast, czynności 2 minutowe; takie, które możesz odelegować innej osobie; umieścić je w kalendarzu pod konkretną datą. **Sprawdź czy wszystkie z nich wymagają natychmiastowej interwencji.** Jeśli nie przenieś je do „archiwum” sprawunków. Wtedy będzie ci łatwiej przełożyć to co mało istotne na przyszłość, albo porzucić czynności, które uznasz za stratę czasu. W ten sposób uporządkowane i określone zadania musisz pogrupować i przypisać do kategorii np. e-maile, telefony, spotkania, porządki. **Ta jedna najważniejsza;** Eksperti mówią o zaplanowaniu jednej czynności w ciągu dnia, która musisz zrobić na pewno. Spróbuj wykonać ją jak najszybciej się da, niezależnie od nastroju i innych okoliczności. Dzięki temu oszczędzisz sobie wyrzutów sumienia i niepotrzebnych nerwów oraz wejdziesz w rytm pracy. W końcu skoro uda ci się przewyciężyć jedną trudność i przeszkodę w drodze do wymarzonego odpoczynku, z większą pewnością siebie podejdziesz do kolejnych obowiązków. **Kalendarz to podstawa!** Mała książeczka lub jej elektroniczna wersja sprawdzi się nie tylko przy zapisywaniu terminów spotkań. To świetny sposób na planowanie codziennych aktywności. Dzięki aktualizowaniu kalendarza nigdy nie zapomnisz o deadline, bo po prostu wyrobisz sobie nawyk zaglądania do harmonogramu. **Prokrastynacji powiedz NIE, za to dąż do celu małymi kroczkami.** Prokrastynacja to nic innego jak przekładanie wszystkiego na potem. Najczęściej za odwlekaniem ważnych obowiązków kryje się nie lenistwo, a strach przed porażką. Zanim zabierzemy się do pracy cel wydaje nam się tak odległy, że aż niemożliwy do zrealizowania. Z resztą każdy nas ma tendencję do powątpiewania w swoje możliwości. Dlatego warto drogę do upragnionego podzielić na mniejsze odcinki, które wydadzą się bardziej realne do osiągnięcia, niż finalny efekt. Poza tym mniejsze sukcesy, będą motywować cię do dalszej pracy. W końcu pierwsze koty za płoty i dalej to już z górki! **Ustal limit czasowy.** Gdy już rozpiszesz obowiązki, zastanów się ile czasu zajmie ci dana czynność lub załóż ile dokładnie chcesz na nią poświęcić i dołóż wszelkich starań, aby wykonać ją najlepiej jak tylko potrafisz, zanim upłynie ustalony przez siebie termin. Skoro zdarzyło ci się już zdać egzamin pochłaniając materiał z całego roku w dwie doby, to znaczy, że gdy trzeba potrafisz się sprężyć. „Time- boxy” to podstawa. **-CZŁOWIEK WYKONUJE DANĄ PRACĘ TAK DŁUGO, ILE MA CZASU DO DYSPOZYCJI. JEŚLI NIE USTALI SIĘ TERMINU, ZADANIA STAJĄ SIĘ BEZTERMINOWE I W TAKI SPOSÓB SĄ POTEM TRAKTOWANE. – HENRYK BIENIOK.** **Asertywny nie znaczy nie miły.** Po pierwsze nie pozwól, aby rozpraszały cię rzeczy mało istotne. Pod drugie i najważniejsze nie biej na siebie więcej niż jesteś w stanie unieść. Ludzie na pewno zwracają się do ciebie z różnymi prośbami, ale nawet jeśli czasem odmówisz nic się nie stanie. Musisz szanować swój czas i dysponować nim w miarę możliwości, po prostu rozsądnie. Gdy sprawa nie należy do tych z rodzaju „życia i śmierci” wystarczy przeprosić i wytłumaczyć, że teraz jest się zajęтым czymś bardzo ważnym. **Musisz poskromić wewnętrznego bałaganiarza!**

Na koniec czysto pragmatyczna rada. Zastanów się ile czasu dziennie zajmuje ci porządkowanie mieszkania. Naucz siebie i przekonaj swoich bliskich do dbania o porządek, a przede wszystkim odkładania rzeczy na miejsce. Oszczędzisz czas, nerwy, może nawet unikniesz kilku kłótni z domownikami, no i zaległe domowe obowiązki nie będą cię rozpraszać. Z efektywnym zarządzaniem czasem jest trochę jak z jazdą na rowerze. To kwestia w dużej mierze indywidualna, jednym zajmie kilka dni, innym dojść do wprawy uda się dopiero po kilku miesiącach, ale nie warto się poddawać. W końcu walczysz o siebie!



**Ks. Prałat Wacław Schenk** mówił, że jeżeli cokolwiek robimy, to trzeba się do tego dobrze przygotować. I wtedy, połowa roboty jest już za nami.

Jeśli mamy się modlić, to trzeba na chwilę zastanowić się, z Kim będziemy rozmawiać.

Jeśli, będę odprawiał Mszę Świętą, to trzeba przed Mszą Świętą wszystko przygotować, poznać modlitwy i pootwierać Księgi Liturgiczne. Jest niedopuszczalne, by robić to w czasie Mszy Świętej, zaś przygotowanie darów ofiarnych rozpoczynamy dopiero po zakończeniu Modlitwy Wiernych. I żadnych rozmów w czasie Mszy Świętej, przy ołtarzu, czy też przy Tabernakulum.

A jeśli jest coś ważnego do ogłoszenia, to piszemy na kartce i podajemy kartkę Celebransowi.

---



# piekna-modlitwa-egzorcyzm-sw-jana-pawla-ii- ktora-zmienia-swiat

„25 marca 1984 roku Jan Paweł II wypowiedział modlitwę w formie egzorcyzmu. Widząc, że świat pogrąży się w mroku i istnieje możliwość wojny, oddał świat pod opiekę Niepokalanej. To właśnie ona miała przynieść wyzwolenie i uratować ten świat” – przypomina ks. Mateusz Szerszeń.

Módlmy się wspólnie tą modlitwą, prosząc Niepokalaną o ratunek dla świata!



*O Serce Niepokalane! Pomóż zwyciężyć grozę zła, która tak łatwo zakorzenia się w sercach współczesnych ludzi – zła, które w swych niewymiernych skutkach ciąży już nad naszą współczesnością i zdaje się zamykać drogi ku przyszłości!*

*Od głodu i wojny, wybaw nas!*

*Od wojny atomowej, od nieobliczalnego samozniszczenia, od wszelkiej wojny, wybaw nas!*

*Od grzechów przeciw życiu człowieka od jego zarania, wybaw nas!*

*Od nienawiści i podeptania godności dzieci Bożych, wybaw nas!*

*Od wszelkich rodzajów niesprawiedliwości w życiu społecznym, państwowym i międzynarodowym, wybaw nas!*

*Od deptania Bożych przykazań, wybaw nas!*

*Od usiłowań zdeptania samej prawdy o Bogu w sercach ludzkich, wybaw nas!*

*Od przytępienia wrażliwości sumienia na dobro i zło, wybaw nas!*

*Od grzechów przeciw Duchowi Świętemu, wybaw nas! Wybaw nas!*

*Przyjmij, o Matko Chrystusa, to wołanie nabrzmiałe cierpieniem wszystkich ludzi! Nabrzmiałe cierpieniem całych społeczeństw!*

*Pomóż nam mocą Ducha Świętego zwyciężać wszelki grzech: grzech człowieka i „grzech świata”, grzech w każdej jego postaci.*

*Niech jeszcze raz objawi się w dziejach świata nieskończona zbawcza potęga Odkupienia: potęga Miłości miłosiernej! Niech powstrzyma zło! Niech przetworzy sumienia! Niech w Sercu Twym Niepokalanym odstoni się dla wszystkich światło Nadziei!*

---

## pielgrzymka-kibicow-na-jasna-gore-zachod-uczynil-polske-arena-wojny-totalnej



Przedstawiciele środowiska kibiców piłkarskich przybyli w sobotę po raz czternasty z pielgrzymką do najważniejszego polskiego sanktuarium maryjnego - na Jasną Górę w Częstochowie, tym razem pod hasłem: Polonia semper fidelis – Polska zawsze wierna. - Nasza historia uczy nas, że zawsze, kiedy byliśmy wierni niezmiennym wartościom, płynącym z Ewangelii, potrafiliśmy pokonać największe trudności - mówił ks. Jarosław Wąsowicz, salezjanin, kibic Lechii Gdańsk, podczas kazania. Jak dodał, "gra toczy się o wszystko - nie tylko o to, jaka i czyja będzie Polska, ale też czy w ogóle będzie, dalej także o to, czyja i jaka będzie Europa, czy uda się w przyszłości odbudować fundamenty, które ją stanowiły". Jego kazania wysłuchali kibice z całej Polski. <https://niezalezna.pl/425350-14-pielgrzymka-kibicow-na-jasna-gore-ks-wasowicz-pokonamy-najwieksze-trudnosci-zdjecia> .

<https://fiat.fm/kosciol/14-pielgrzymka-kibicow-zawitala-na-jasna-gore/>



**Homilia ks. Jarosława Wąsowicza w czasie XV Pielgrzymki Kibiców na Jasną Górę** - <https://youtu.be/8dJ25EKsBjo> <https://youtu.be/B8xlvWhtWlw> .

<https://youtu.be/Oek3dRD8TKQ> . <https://youtu.be/nmupQT2JxSk> . <https://youtu.be/hpVjQNseFF4>



<https://pch24.pl/odbudowa-kosciola-nastapi-tylko-w-chrystusie-ukladanie-sie-ze-swiatem-to-pulapka-ekskluzywna-rozmowa-pch-24-pl-z-kardynalem-eijkem/>

## Ruszaj się! Oto powody, żeby wstać z kanapy



Prof. Kuna apeluje: trzeba znieść kwarantannę i izolację, a od lekarzy wymagać leczenia pacjentów



*Wróćmy do normalności w systemie ochrony zdrowia, a skutki zdrowotne dla obywateli będą zdecydowanie mniej dotkliwe – zaapelował.*

# detoks-pluc-jelit-i-zoladka-domowe-

## sposoby-na-pozbycie-sie-sluzu-i-toksyn

Gdy nadmiar śluzu zalega w naszym organizmie, cierpią na tym najważniejsze narządy, takie jak jelita, płuca i żołądek. Istnieją jednak domowe sposoby na skuteczne pozbycie się nagromadzonego śluzu.

Oto kilka prostych przepisów.

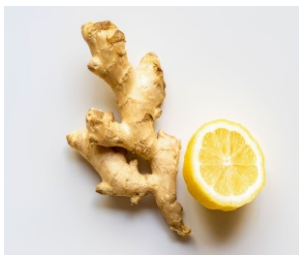
### 1. Metody na usunięcie śluzu z organizmu

**Mikstura z imbiru:** Na początek mały kawałek **imbiru** obieramy i kroimy na cienkie i plasterki. Jedną łyżeczkę rozdrobnionego imbiru wrzucamy do szklanki i zalewamy wrzątkiem. Gdy się zaparzy, należy go trochę ostudzić przed wypiciem. Możemy dodać do niego jedną łyżeczkę miodu i odrobinę soku z cytryny. Tak przygotowany napój pijemy trzy razy dziennie przed posiłkami.

**Cytryna i chrzan:** Do niedużego słoika wyciskamy **sok z pięciu cytryn**, dodajemy 150 g zmielonego chrzanu i oba składniki dokładnie ze sobą mieszamy. Łyżeczkę tej leczniczej mikstury, która rozrzedza śluz, spożywamy rano na czczo i tuż przed zaśnieciem. Preparat skutecznie oczyści nasz układ pokarmowy zalegającej wydzieliny. Pamiętajmy, by przechowywać go w lodówce.

**Pieprz:** Aby oczyścić układ pokarmowy ze śluzu, możemy też postawić na **pieprz**. Należy wówczas wymieszać płaską łyżeczkę czarnego pieprzu ze szklanką czystej wody. Żeby zabieg był skuteczny, najlepiej wykonać go wieczorem - nie później niż o 18:00. Najlepiej między posiłkami.

**Napar ziołowy:** Potrzebujemy po jednej łyżce stołowej: nasion z kozieradki, nasion lnu, nasion kopru włoskiego oraz ¼ łyżki korzenia lukrecji. Naszą ziołową mieszankę zalewamy wrzątkiem i parzymy przez przynajmniej 10 minut. Gdy napar jest jeszcze ciepły, wypijamy go na raz. Miksturę pijemy raz dziennie przez przynajmniej tydzień, ale pełna kuracja trwa miesiąc.



### 1. Naturalna mikstura oczyszczająca płuca palacza z wydzieliny

Podpowiadamy, jak stworzyć miksturę, która może pomóc oczyścić płuca. Wsparciem może być kurkuma. **Napój złożony ze szklanki wody, łyżeczki kurkumy i połowy łyżeczki soli należy pić 3 razy dziennie, po głównych posiłkach.** To sprzyja łatwiejszemu usuwaniu wydzieliny zalegającej w płucach. Rozrzedzony śluz łatwiej odkrztusić. Nie można zapominać jednak o fakcie, że palenie silnie i trwale uszkadza zdrowie. Jeśli kaszel będzie uporczywy, a odkrztuszana wydzielina podbarwiona krwią, nie można zwlekać z wizytą u lekarza. To mogą być objawy śmiertelnie niebezpiecznych nieuleczalnych chorób. **Nowotwory u ludzi młodych** spotyka się coraz częściej. Rak płuca może dawać **nietypowe objawy**. Mimo postępów medycyny **nowotwory i ich leczenie** to wciąż trudna walka, nie zawsze zwycięska. Naturalne sposoby mogą pomóc oczyścić płuca z wydzielin i pozbędą się kaszlu, ale w razie problemów nie zastąpią specjalistycznej terapii.

<https://portal.abczdrowie.pl/10-sposobow-na-pozbycie-sie-zgagi>

Zgaga to dolegliwość ze strony układu pokarmowego wynikająca z cofania się soku żołądkowego do przełyku. W tym czasie charakterystyczne jest występowanie bolesności i uczucia pieczenia w okolicy mostka. Zgaga często dotyka osoby niezdrowo się odżywiające.

Możesz ograniczyć częstotliwość jej występowania poprzez rezygnację ze spożywania dań typu [fast food](#) i słodczy. Dzięki temu nie tylko ograniczysz występowanie zgagi, ale równocześnie zadbasz o wygląd swojego ciała.

Kwaśne produkty spożywcze mogą się przyczynić do wystąpienia [refluku](#) żołądkowo-przełykowego. Z tego względu osoby dotknięte tą przypadłością powinny unikać spożywania ogórków kiszonych, soków owocowych, owoców cytrusowych oraz potraw przyrządzonych z domieszką octu.

Ilość posiłków dostarczana do organizmu w ciągu całego dnia może mieć wpływ na [procesy trawienia](#). Ryzyko wystąpienia zgagi jest większe w przypadku, gdy jemy 3 duże posiłki. Przejedzenie się obciąża układ pokarmowy i stymuluje wydzielanie nadmiaru soków żołądkowych. To z kolei może prowadzić do wystąpienia refluku.

Badania naukowe potwierdzają, że bardziej narażone na zgagę są osoby, które w pośpiechu jedzą posiłki, aniżeli osoby, które mają przynajmniej 30 minut na to, aby spokojnie skosztować porcję żywności.

Kłopoty trawienne mogą być wynikiem zbyt późno zjedzonej kolacji. Warto zadbać o to, aby [ostatni posiłek](#) zjeść co najmniej 2 godziny przed położeniem się do łóżka.

Na podstawie badań klinicznych wiadomo, że refluks żołądkowo-przełykowy częściej dotyka osoby mające problem z [nadwagą](#) bądź otyłością. Redukcja nadmiernych kilogramów może się przyczynić do ograniczenia częstotliwości występowania zgagi.

Zgaga może wystąpić w sytuacji, gdy po posiłku kładziemy się płasko na kanapie albo do łóżka. Można zapobiec wystąpieniu tych objawów, kładąc głowę na sporej poduszce, która lekko uniesie ją powyżej linii ciała.

Wypicie szklanki [wody](#) może znacząco złagodzić objawy typowe dla zgagi. Zostało to nawet potwierdzone badaniami klinicznymi. Dzieje się tak, ponieważ woda wypłukuje z przełyku kwasy i ewentualne resztki pokarmu, które odpowiadają za wystąpienie bólu i pieczenia związanego z cofaniem się treści żołądkowej do przełyku.

[Alkohol](#) jest jednym z czynników odpowiedzialnych za wystąpienie zgagi. Z tego względu warto znacząco ograniczyć jego spożycie bądź całkowicie wyeliminować tę używkę.

**Domowe sposoby na zgagę.** Jeżeli nieprzyjemne pieczenie w przełyku występuje sporadycznie i szybko mija, wówczas skutecznie uporamy się z nim przy pomocy sprawdzonych, domowych sposobów na zgagę. Co pomaga?

1. Stosuj zioła. Nie tylko doskonale działają na dolegliwości ze strony układu pokarmowego, ale często łagodzą też stres będący jedną z głównych przyczyn zgagi. Najlepszym przykładem jest rumianek, który przyspiesza procesy trawienne, a jednocześnie działa uspokajająco i rozluźniająco. Inne polecane na zgagę zioła to mięta, kminek, koper włoski, imbir lekarski, anyżek, cynamonowiec, prawoślaz lekarski, rdest wielokwiatowy czy kardamon malabarski.
2. Żuj bezcukrową gumę do żucia, która pomaga w neutralizacji kwasów żołądkowych.
3. Żuj przez kilka minut cienki plasterki imbiru.
4. Wypij szklankę świeżego mleka, kefiru bądź maślanki.
5. Wypij szklankę letniej wody z dodatkiem łyżeczki octu jabłkowego.
6. Pij soki z marchwi, rzodkwi, buraka bądź ogórka.
7. Pij siemię lniane godzinę przed posiłkiem i dwie godziny przed snem.
8. Zjedz łyżeczkę musztardy.
9. Jedz niesolone, prażone migdały.
10. Przejdź się na 15-minutowy spacer.

Lekarze odradzają natomiast stosowania sody oczyszczonej, która wciąż przez wiele osób uznawana jest za dobry domowy środek na zgagę. W rzeczywistości substancja ta może poważnie zaszkodzić zatrzymując trawienie bądź powodując zatrzymanie wody w organizmie.

# Oburzenie włoskich katolików i gmin żydowskich.

## Trumna okryta flagą ze swastyką (msn.com)

Włoskie media obieły w poniedziałek zdjęcia z pogrzebu w Rzymie. Widać na nich trumnę okrytą swastyką oraz hajlującym żałobników. Sprawę potępiły gminy żydowskie i Kościół katolicki.



© Facebook / Emanuele Fiano Pogrzeb i flaga ze swastyką na trumnie

W czwartek w kościele św. Łucji w Rzymie miał miejsce pogrzeb działaczki neofaszystowskiego ruchu Forza Nuova Alessii Augello. Media społecznościowe obieły zdjęcia, na których widać trumnę okrytą flagą ze [swastyką](#). Po mszy św. uczestnicy nabożeństwa hajlowali, co miało być hołdem skierowanym w stronę zmarłej z powodu zakrzepu 44-latki. Sprawa wywołała oburzenie – relacjonował Reuters.

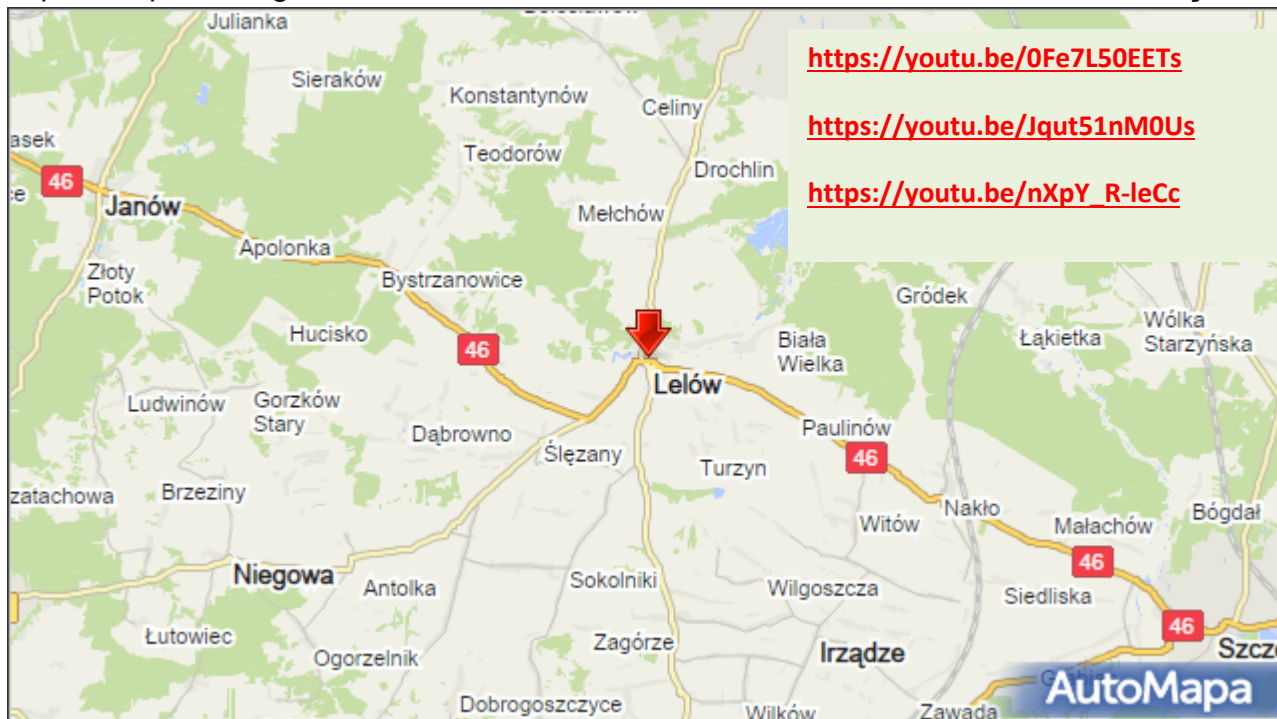
Kościół katolicki we Włoszech i gminy żydowskie potępiły zdarzenie z udziałem prawicowych ekstremistów. Wikariat Rzymu zaznaczył w oświadczeniu, że księża z parafii nie mieli pojęcia, co wydarzy się po mszy św. Nazistowska flaga została nazwana „straszliwym symbolem, którego nie można pogodzić z chrześcijaństwem”.

## Flaga ze swastyką na pogrzebie we Włoszech. Sprawę bada policja

„To ideologiczna i brutalna instrumentalizacja, tym gorsza, że nastąpiła po obrzędach kultu i w pobliżu świętego miejsca, a która dla wspólnoty kościelnej Rzymu i dla wszystkich ludzi dobrej woli w naszym mieście jest ciężka, obraźliwa i niedopuszczalna” – podkreśliła kuria. Sprawę bada policja, która wszczęła śledztwo pod kątem przestępstwa z nienawiści.

Gminy żydowskie ubolewały, że do takich zdarzeń może dochodzić ponad 70 lat po zakończeniu drugiej wojny światowej i upadku faszystowskiej dyktatury we Włoszech. W komunikacie zaznaczono, że „niedopuszczalne jest, aby flaga ze swastyką była publicznie pokazywana w mieście, które było świadkiem deportacji Żydów”. To nawiązanie do łapanek na Żydów w 1943 r., kiedy 1000 osób zostało wywiezionych do Auschwitz. Po zakończeniu wojny wróciło jedynie 16.

**Żydzi** zaczęli osiedlać się w **Lelowie** w XVI wieku. Pierwsza wzmianka o ich obecności w **miasteczku** pochodzi z 1547 roku. W 1564 r. żyło tutaj sześć rodzin **żydowskich**. Według zapisów bpa Jerzego Radziwiłła z 1598 r. w **Lelowie** mieszkało kilkanaście rodzin **żydowskich**.



W XVIII w. w Lelowie zamieszkał cadyk Dawid Biedermann (1746–1814), który był uczniem Elimelecha z Leżajska. Wokół dworu Biedermanna skupiło się duże środowisko chasydzkie. Biedermann zapoczątkował dynastię cadyków chasydzkich. W 1808 r. w mieście żyło 269 Żydów. Liczebność ich jednak szybko rosła: w 1827 r. w Lelowie mieszkało 339, a w 1857 r. – już 480. W latach 1823–1862 zmuszono lełowskich Żydów do zamieszkania w wydzielonej części miasta. W 1897 r. liczba społeczności żydowskiej w Lelowie wzrosła do 720 osób. Na początku XX w. w Lelowie powstała żydowska huta szkła. Działały również garbarnie. W 1918 r. Lelów znalazł się granicach II Rzeczypospolitej. W 1921 r. w miasteczku żyło 638 Żydów. Po wybuchu II wojny światowej, we wrześniu Niemcy zburzyli tutejszą synagogę. We wrześniu 1942 r. wszystkich Żydów z Lelowa wywieziono do niemieckiego nazistowskiego obozu zagłady Treblinka II. Potomkowie cadyka Biedermanna żyją obecnie w mieście Bnei-Brak w Izraelu. Dzięki pomocy Fundacji Rodziny Nissenbaumów uporządkowano teren zabytkowej nekropolii, a w pawilonie GS wydzielono pomieszczenie, w którym urządzono skromny **ohel**. Na wewnętrznej ścianie umieszczono **tablicę z epitafium w języku hebrajskim** o treści: *"Kamień nagrobny naszego świątobliwego rabina, miłującego Izrael, naszego mistrza Dawida z Lelowa, syna naszego nauczyciela i mistrza Salomona, niech pamięć sprawiedliwego będzie błogostawiona. Pochowany został w dniu 7 miesiąca szwat 574* Prace zostały ukończone w lutym 1989 roku. Od tego czasu grób "Lelowera" jest celem pielgrzymek chasydów z USA, Izraela, Australii i innych krajów. Szczególnie licznie przybywają w rocznicę jego śmierci.



## Gdzie Policja i Restrykcje?

[https://vod.banbye.pl:31002/video/v\\_d\\_CDOGYQzVLN/480.mp4](https://vod.banbye.pl:31002/video/v_d_CDOGYQzVLN/480.mp4)

[https://banbye.pl/watch/v\\_d\\_CDOGYQzVLN](https://banbye.pl/watch/v_d_CDOGYQzVLN)

## Żydzi robią **OGROMNĄ IMPREZĘ** w jednej z polskich wsi!

wRealu24



Lelów - pielgrzymki Żydów do grobu cadyka Bidermana i Święto Ciulimu i Czulentu - Podróże (onet.pl)

[/sologamia-czyli-slub-z-samym-soba/](#)

## Slub-z-samym-soba.-Pandemia- pomieszala-ludziom-w-mozgu-

Wesele było opatrzone tradycyjnymi elementami takimi tak: oczepiny, tort, rzut welonem. **Ślub** jednak nie jest ważny w świetle prawa, ponieważ małżeństwo jest definiowane jako relacja dwóch osób. [redacted] jest szczęśliwa tym, że wzięła ślub z samą sobą. Jak wyznała: "Nie można zrezygnować z marzeń, tylko dlatego, że nie udało nam się spotkać odpowiedniej osoby. Uznałam, że mogę być częścią bajki również bez księcia. Poza tym, aby ktokolwiek inny mógł nas pokochać, musimy najpierw pokochać samych siebie. A jeśli się kogoś kocha, to bierze się ślub".

Pierwszą kobietą, która wzięła ślub ze sobą, była [redacted]. Jej uroczystość ślubna odbyła się w 1993 roku.





## Jak w 3 minuty nauczyć się tabliczki mnożenia?

Okazuje się, że tabliczka mnożenia nie jest trudna i jest na nią łatwy sposób.

Nauczyciel z 30-letnim stażem, Ireneusz Czyżewski, zdradził metodę, która skutecznie pozwoli przyswoić twojemu dziecku tabliczkę mnożenia.

Ten bardzo prosty i szybki sposób pokazał mu tata. Naprawdę warto spróbować, zwłaszcza gdy „klasyczne” metody nauki zawodzą.

Pan Ireneusz przez lata opracowywał metody, które mogłyby ułatwić młodym ludziom przyswajanie wiedzy.

**Jako trener od ponad 10 już lat** prowadzi zajęcia z zakresu szybkiego czytania i skutecznych metod uczenia się.

Prowadzi kursy nie tylko dla dzieci,  
ale również dorosłych!

[Jak w 3 minuty nauczyć się tabliczki mnożenia? - Dobre Wiadomości \(dobrewiadomosci.net.pl\)](https://dobrewiadomosci.net.pl) .

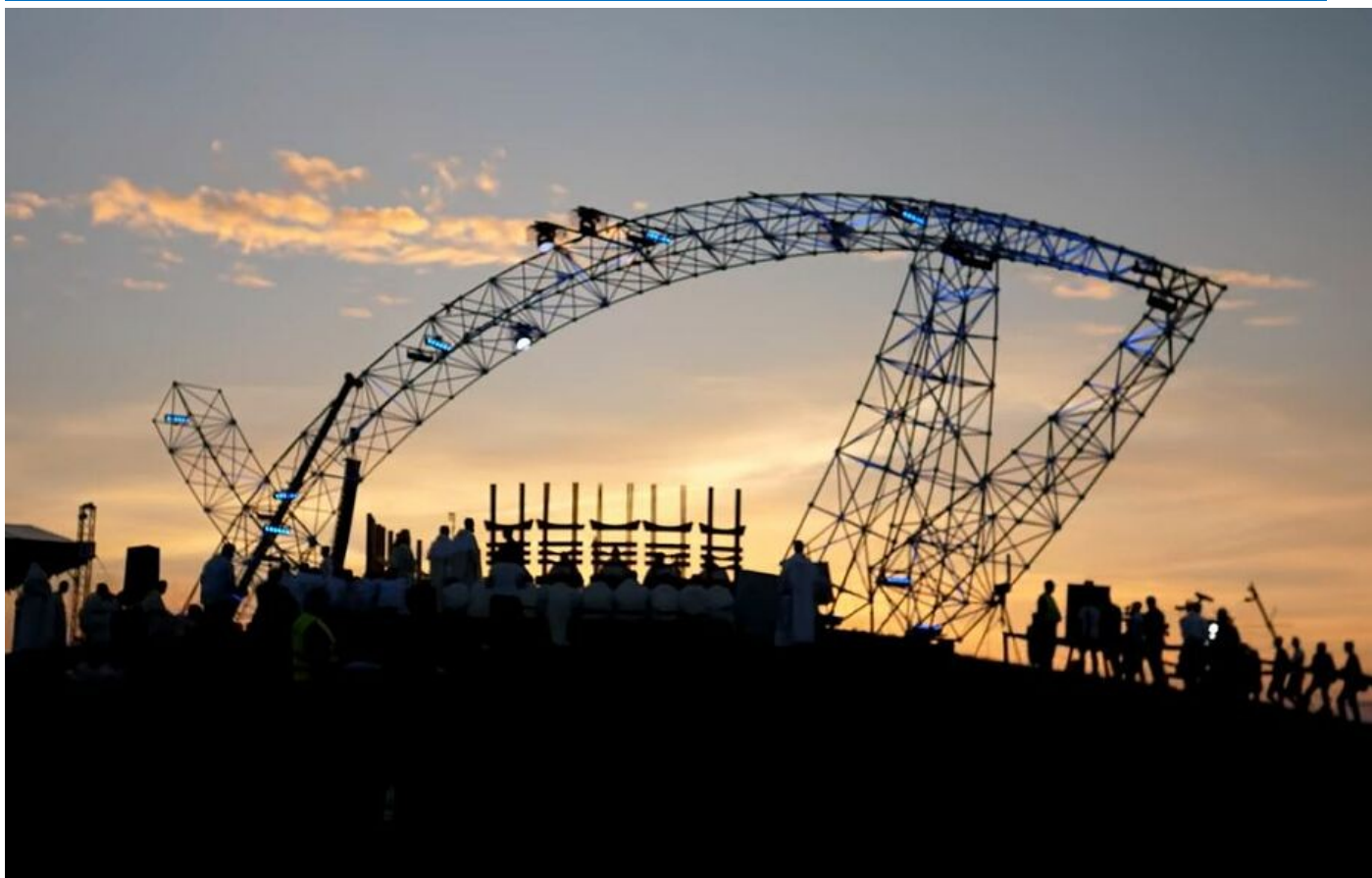
[https://youtu.be/CdMdaa2\\_OCo](https://youtu.be/CdMdaa2_OCo)

---

[Co dzieje się w Medziugoriu? Włoski dziennikarz: z 487 uzdrowień nie uznano żadnego \(deon.pl\)](#)



[Co dalej z Lednicą 2000? Stowarzyszenie im. o. Jana Góry OP wydało oświadczenie ws. konfliktu z dominikanami \(deon.pl\)](#)



[Bp Galbas na Polach Lednickich: chcemy powiedzieć Bogu - jestem "Cały Twój" \(deon.pl\)](#)



[Jakie ma być moje świadectwo, by przeze mnie Kościół nie gaś, ale się rozpałał \(deon.pl\)](#)



[Wiara umrze, jeśli nie będzie przekazywana \(deon.pl\)](#)



Niechciana ciąża

Zastanawiasz się nad aborcją

Z dzieckiem nie chcą Cię w domu

**Nie musisz zabijać dziecka, zamiast aborcji masz wybór:**

## CO MOŻNA ZROBIĆ Z NIECHCIANYM DZIECKIEM



OTOCZYĆ  
OPIEKĄ

ODDAĆ  
DO ADOPCJI

WYRZUCIĆ  
DO KOSZA

Niechciana ciąża to poważny problem. Ojciec dziecka, a może rodzina podpowiada: zrób aborcję.

**Nie daj sobie wmówić, że dziecko to TYLKO zlepek komórek. To jest nieprawda. Zwróć uwagę, że Ty teraz składasz się z milionów komórek, takich samych jak Twoje dziecko, a czy ktoś nazywa Cię zlepkem?**

Zastanawiasz się co teraz będzie, ale pamiętaj że do Twojej dyspozycji i pomocy gotowe są Domy Samotnej Matki oraz Ośrodki Adopcyjne. One spotkały setki kobiet z podobnymi problemami. Dla nich nie będziesz zaskoczeniem. Tam są ludzie którzy chcą Ci pomóc. Ośrodek Adopcyjny nie zajmuje się wyłącznie adopcją. Pomoga on również kobietom w ciąży będących w trudnej sytuacji.

Lista i mapa Ośrodków Adopcyjnych: [Ośrodki adopcyjne](#)

Lista i mapa Domów Samotnej Matki: [Domy Samotnej Matki](#)

Lista i mapa Hospicjum Perinatalnych i Hospicjum dla Dzieci: [Hospicjum Perinatalne i dla Dzieci](#)

Aborcja nie jest rozwiązaniem problemu. Metody aborcji są różne np. rozczłonkowanie ciała dziecka i zeszkrobanie Jego fragmentów z macicy, lub podczas trwającego porodu przecina się rdzeń kręgowy dziecka i wysysa Jego mózg za pomocą specjalnego narzędzia (metoda aborcji nie stosowana w Polsce). Aborcji towarzyszy ból i śmierć malucha. Powiesz może, że bólu nie czuje bo jest zbyt małe?

Reakcja na dotyk pojawia się w 7-8 tygodnia życia płodowego.

W 7 tygodniu w okolicy ust dziecka tworzą się receptory bólowe (Nocyreceptory). Następnie unerwiają się kończyny (11 tydz.), dalej tułowiu (15 tydz.) a od 20 tyg. receptory są już na całej skórze i w mięśniach, szczególnie w [1].

Embriologia wskazuje jednoznacznie, że w 17 dniu rozwoju zarodka powstaje płytka nerwowa. Gdy Ty dowiadujesz się o ciąży, najczęściej jest to 17-18 dzień rozwoju.

Pomyślisz sobie: przecież to nie człowiek, to zarodek. Ale zarodek to miliony żywych komórek, które pobierają tlen i pożywienie - czyli żyją. Twoje dziecko żyje, bo składa się z takich samych komórek jak Ty.

Masz nadzieję, że aborcja rozwiąże Twój problem, a Ty wrócisz do swoich zajęć? Z pozoru, tak by się mogło wydawać, ale młodsza radość już Ci z twarzy zniknie. Kobiety czekające na aborcję nie są uśmiechnięte, one są smutne.

Gdy urodzisz dziecko, to ono będzie napędzać Cię do działania. Będzie dzielić się uśmiechem i miłością. Żywe dziecko daje szczęście, martwe niesie ze sobą smutek. Teraz jesteś mamą żywego dziecka i mamą pozostaniesz do końca swego życia.

Od Twojej decyzji zależy czy będziesz miała żywe czy martwe dziecko.

Nie będziesz już sama:



**TELEFON WSPARCIA**

*Pomagamy w trudnych sytuacjach*



[539 697 865](tel:539697865) Telefon wsparcia prowadzi Fundacja „Nasze Dzieci”. Fundacja pomaga przede wszystkim kobietom w ciąży, które jednocześnie znalazły się w trudnej sytuacji życiowej – z powodów rodzinnych, finansowych, zawodowych. Pomoc kierowana jest także tym paniom oraz panom, których nienarodzone dzieci zostały zdiagnozowane jako potencjalnie chore lub niepełnosprawne.



Fundacja Małych Stópek prowadzi czat. Kliknij w ikonę a przeniesiesz się na czat Fundacji. Z pomocy Fundacji Małych Stópek korzystają kobiety w ciąży, porzucone przez swoich najbliższych, w tym ojca dziecka i z różnych powodów, rozważające dokonanie aborcji. Są nie tylko w trudnej sytuacji materialnej, ale również słabej kondycji psychicznej. Pomoc, nie kończy się w momencie narodzin maleństwa. Wspieramy mamę i jej dziecko tak długo, jak tego potrzebuje.

Po aborcji będziesz robić wszystko, by zapomnieć o tej tragedii np. poświęcisz się pracy, oddasz się swoim

hobby. Jednego bądź pewna – to nie pomoże! PAMIĘCI NIE DA SIĘ OSZUKAĆ, NIE WYCZYŚCISZ JEJ. Nie uciekniesz od skutków aborcji. Możliwe, że popadniesz w depresję, utratę apetytu, bezsenność, płytki sen nie dający wypoczynku, chroniczne zmęczenie i ociężałość. Aborcja jak każdy zabieg niesie za sobą możliwe ryzyko tj. przedziurawienie macicy połączone z krwotokiem, pęknięcie lub zarośnięcie szyjki macicy. U kobiet po aborcji częściej występują: poronienia, przedwczesne urodzenia, konflikt serologiczny, wrodzone wady dzieci, przyrośnięte łożysko, ciążę pozamaciczne. Po dokonaniu aborcji o 30% wzrasta ryzyko raka piersi, nowotwory szyjki macicy. Więcej o skutkach aborcji przeczytasz w zakładce "Wada genetyczna".

Adopcja czy aborcja - porównanie": [Porównanie](#)

20 września 2018r. Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu wydał wyrok w sprawie K. G. Annena i potwierdził możliwość nazywania aborcji zabójstwem.

Wszystkie podane propozycje tj. okno życia, pozostaw w szpitalu czy adopcja, są zgodne z polskim prawem. O aborcji polskie prawo mówi następująco: Każdy, kto za zgodą kobiety przerywa jej ciążę z naruszeniem przepisów ustawy oraz każdy kto udziela kobiecie ciążarnej pomocy w przerwaniu ciąży lub ją do tego nakłania, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. (art. 152 kk).

Jeśli podoba Ci się strona, to możesz zrobić dobry uczynek, umieszczając link <https://aborcjaforum.pl/> na swoim profilu społecznościowym. Każdy link jest ważny! Nic Cię to nie kosztuje, a może pomoże innej osobie.

W bardzo prosty sposób udostępnił stronę, klikając na wybraną ikonę:



[1] Katarzyna Kosińska-Kaczyńska, Mirosław Wielgoś, Is fetus able to feel pain?, Ginekol Pol 2011;82(2)

Aborcja wydaje Ci się jedynym rozwiązaniem, gdy nie masz wsparcia w najbliższych. Osobę, która Cię wesprze, znajdziesz w Domu Samotnej Matki czy Ośrodku Adopcyjnym. Tam są ludzie, którzy zawsze Ci pomogą.

Czytaj też: <https://www.ekai.pl/adopcja-czy-aborcja/>

[Temat dnia Adopcja czy aborcja?](#)

---