



VŠE JE V POŘÁDKU

Byl to pro nás pro všechny velký den. Po mnoha letech jsme se znovu poprvé všichni setkali: maminka, tatínek, my sourozenci se svými rodinami. Dokonce přijel i náš nejmladší bratr, který se před lety rozhádal s otcem a opustil dům. Od té doby odmítal každý kontakt. Dnes však, v den tatínkových devadesátých narozenin, bylo všechno zapomenuto.

Najednou se udělalo tatínkovi špatně. Byl křídově bílý a nemohl ze sebe dostat ani slovo. Naráz se rodinná oslava proměnila v tragédii. Všechno postupovalo velmi rychle. Přijela záchranka, my jsme jeli autem za ní, v nemocnici jsme museli vyřídit nějaké formality. Pak dlouhé čekání na zprávu o tatínkovi.

Přes všechn shon jsem uprostřed toho nacházela chvíle, kdy jsem prosila Boha o pomoc: „Když jsem slabý, právě tehdy jsem silný.“ Slovo života mi v těchto těžkých chvílích bylo vnitřní oporou a nadějí.

Konečně nás pustili k tatínkovi. Těžce dýchal. Na několik minut se probral. V tu chvíli jsme byli všichni u něho. Můj nejmladší bratr, který se kdysi s tatínkem tak rozhádal, ho držel za ruku. „Všechno je v pořádku,“ řekl tatínek. U smrtelné postele panovala jedinečná atmosféra pokoje a radosti.

Za několik hodin poté tatínek zemřel. Věděla jsem, že moji sourozenci neměli s náboženstvím nic společného. Přesto jsem jim navrhla, abychom se společně pomodlili, „protože by si to tatínek určitě přál“. Všichni souhlasili. Když se můj nejmladší bratr s tatínkem loučil, řekl: „Tatínku, uvidíme se opět v nebi. Pak všechno doženeme.“

E. P.

ODPOČINEK

Tomuto tématu se v následujícím článku věnuje MUDr. Jana Sochorová

Současný svět bychom mohli charakterizovat jako trvalý shon. Kdo chce obstát v dnešní materiální společnosti, je často pohlčen povinnostmi, produktivitou, snahou o kariéru a ve jménu toho obětuje svůj veškerý volný čas. Organismus je sice uzpůsoben k velké zátěži – mnoho vydrží, ale je-li dlouhodobě zanedbáván jeho přirozený rytmus, dojde k problému.

Únava je jeden z nejčastějších stesků, které my lékaři odhalíme při vyšetření, když k nám pacient přichází se svými somatickými potížemi. Práce, stres, nespavost – to jsou slova, která doprovázejí stesky lidí. Únava byla předmětem nejedné lékařské studie. Jedna z nich (z roku 1988) zkoumala 1100 pacientů a v té celých 83 % uvedlo, že únavou trpí každý den. Dle statistiky v dnešní populaci každý čtvrtý člověk trpí únavou a považuje ji za svůj problém.

V přírodě kolem nás je vše uzpůsobeno do přirozeného rytmu – střídají se roční období, střídá se den a noc. Tak je to i v lidském organismu. Abychom mohli žít, musíme dýchat, střídá se vdech a výdech. Aby tkáně v organismu dostávaly krev, musí srdce střídát stah – systolu, kterým krev do tkání odesílá, a uvolnění – diastolu, kdy se srdce krví okysličenou v plicích znovu plní. Abychom nezemřeli hlady, musíme potravu přijímat a její zbytky vylučovat. Abychom se mohli pohybovat, musí se naše svaly smršťovat a uvolňovat. A má-li člověk žít v souladu s rytmem svého těla a okolního prostředí, musí respektovat tyto dané zákony života a potřebuje si po práci odpočinout, po fyzické zátěži se uvolnit, po psychickém vypětí duševně relaxovat a po probdělém dni si rádně odpočinout.

K obnově sil je tedy nutný odpočinek. Ten může být trojího druhu:

KRÁTKODOBÁ RELAXACE UPROSTŘED PRÁCE – UVOLNĚNÍ

Když si fyzicky pracující člověk uvědomí, jaké svalové skupiny zaměstnává, vnímá jejich napětí a naučí se je uvolnit, jeho práce se stane příjemnější a ne tolik vyčerpávající. Vynucená poloha těla a jednostranné zatěžování svalstva při práci u šicího stroje, počítače, při práci na pásu, zvednutý pažní pletenec u kadeřnic – to vše jsou činnosti, které unavují mnohdy více, než kdyby člověk ušel mnoho kilometrů. Stačí si to jen uvědomit a krátkodobě „srovnat“ tělo.

Velkou roli při této relaxaci hraje vědomé dýchání, zapojování svalstva hrudníku s hlubokým nádechem a rozpětím hrudníku do širě a dlouhým vdechem „do břicha“. Při takovémto dýchání se zapojí i břišní svalstvo a rozloží se jinak svalová námaha spočívající na páteři. Důležité je i vědomé uvolnění mimického svalstva při pocitu, že fyzická činnost způsobila svalovou únavu obličej, grimasu, mračení. Uděláme-li to během pracovního procesu několikrát, odlehčíme únavě, která jinak nutně musí organismus vyčerpávat.

ZASTAVENÍ PRÁCE VE VŠECH FORMÁCH

Jenom krátkodobé uvolnění by ale k odpočinku těla nestačilo. Po celodenním pracovním vypětí je zcela nezbytné zastavení práce ve všech formách. Práce musí uvolnit místo chvílí volna – u fyzicky pracujícího člověka se doporučuje zabývat se spíše duševní prací, jako je četba, poslech hudby, relaxace při sledování příjemného programu. Naopak u člověka, který celý den pracoval duševně, je dobré tělo zatížit fyzicky, ať už sportem nebo procházkou v přírodě. U lidí žijících ve městech doporučujeme, aby třeba jednu zastávku MHD absolvovali pěšky.

Zastavením práce se rozumí ale ještě něco více než jen zastavení činnosti – jde spíše o stav s navozením vnitřního klidu, ticha. Jakési duchovní spočinutí s uvolněním, rozjímáním. Vždyť i v Bibli čteme, že Bůh při stvoření světa sedmého dne odpočíval a potvrdil, že to bylo dobré. Stejně tak i člověk po pracovním dnu či týdnu se ve chvíli vnitřního klidu a ticha může za svou práci ohlédnout, mít z ní radost a vidět v ní i ve svém životě smysl. Tak lze vnímat svět jinak než jen jako povinnost a stres – dostaví se i schopnost vědomě vnímat i krásu stvoření. V takovémto postoji uvolnění přichází opravdový odpočinek.

SPÁNEK

Neodmyslitelným způsobem odpočinku je spánek. Nejednou se mezi svými pacienty setkávám s názorem, že spánek je „ztráta času“. Toto tvrzení je nepravdivé a dokonce nebezpečné. Celodenní prací, tělesnou a duševní aktivitou se v těle nahromadí odpadní látky typu oxidu uhličitého, kreatininu, kyseliny mléčné. Pokud se tyto látky nahromadí v těle ve vysoké koncentraci, ukládají se do buněk a tkání a působí jako jedy. Nejsou-li z těla pravidelně vylučovány, dochází k autointoxikaci a časem k vývoji nemoci, eventuálně následné smrti. U každého lidského organismu je tento proces celodenní. Ale i ve spánku, kdy je zcela zastaveno vědomí, mozek ani metabolismus rozhodně nezahálí. Spící mozek uklízí – tak by se dala nazvat práce mozku během spánku. Studie ukázaly, že denně by měl lidský organismus spát 7-8 hodin. Je-li spánek dlouhodobě kratší než 6 hodin nebo delší než 10 hodin, dochází ke zvýšení úmrtnosti. Během osmihodinového spánku by měla proběhnout alespoň 4x-5x fáze lehkého spánku, takzvaná REM fáze. Trvá cca dvanáct minut, provází ji sny a je na spícím člověku patrná, protože je doprovázená rychlými pohyby očních bulbů a uvolněním svalstva. Při ní dochází v mozku k odstraňování toxických látek z mozkové tkáně – proto říkáme, že v této fázi spánku mozek uklízí a nastává jeho regenerační schopnost. V ostatních chvílích spánku v mozku probíhá fáze hlubokého spánku, která tuto uklízací funkci nemá. Zde je možné dobře vysvětlit, jak nebezpečné je používání uspávacích farmaceutických preparátů. Trpí-li člověk nespavostí, neměl by ji dlouhodobě řešit chemickými léky nebo dokonce alkoholem. Léky sice navodí spánek okamžitě, ale při takovémto typu spánku neprobíhá nikdy fáze REM – tedy úklidová. Člověk má sice dojem, že spal spánkem tvrdým, ale k detoxikaci – úklidu nahromaděných nevhodných látek z jeho mozku nedošlo. Užíváním chemických uspáadel se může po určité době vypěstovat porucha zdravého spánku a závislost na lécích. Je ale celá řada přírodních léků, které nám mohou i bez vedlejších účinků ke spánku napomoci. Příroda nás obdarovala meduňkou, mateřídouškou, kozlíkem, chmelem, dobromyslí nebo třeba heřmánkem. Nezapomínejme také na to, že ke zdravému spánku napomáhá třeba jen krátká procházka na čerstvém vzduchu, půlhodinová koupel v příjemně teplé vodě, která vyrovná krevní oběh a v neposlední řadě i dobře větraná místnost a správně volená, spíše tvrdá matrace. Aby si náš organismus odpočinul dostatečně, je užitečné naučit se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu. Tělu tak umožníme vytvořit si dostatečné množství hormonu – kortizonu, který ke zvládnutí stresu potřebujeme. Včasným ukládáním se ke spánku si vytváří organismus ještě jeden velmi potřebný hormon – melatonin. Jeho tvorba je snížena umělým večerním osvětlením, kofeinem, nikotinem a alkoholem, nedostatečným pohybem během dne na denním světle, nedostatkem slunka. Jeho tvorbu podporuje strava bohatá na luštěniny, ořechy a obiloviny. Melatonin působí jako ochrana proti depresi, srdečním onemocněním a rakovině, napomáhá tvorbě růstového hormonu a je tedy nezbytný pro růst dětí. Nelze si jej vytvořit do zásoby, jeho hladina s věkem klesá; nezapomeňme si tento hormon zabezpečit včasným ukládáním se ke spánku – nejlépe 2-3 hod. před půlnocí. Spánek před půlnocí má dvojnásobně vyšší kvalitu než ten po půlnoci. Ruší-li někoho při usínání hluk doléhající do ložnice, dá se odstranit zakoupením ucpávek do uší v lékárnách. Častou otázkou pacientů bývá, zda má na spánek vliv strava. Platí, že alespoň čtyři hodiny před ulehnutím ke spánku by člověk již neměl přijímat potravu. Tělo má s jejím zpracováním zbytečnou práci a spánek je rušen. Studie potvrdily, že po přechodu na stravu s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem uhlohydrátů a za podmínek dodržování odstupu jídla od usínání se u pokusných osob zvýšil při sledování na elektroencefalogramu počet REM fází spánku – tedy spánek byl plnohodnotný.

Dnešní doba je velmi uspěchaná a přináší nám do života množství povinností, starostí, obav, napětí a úzkostí a z toho vyplývající pocity viny a vyčerpanosti. Chceme-li se před těmito pocity ochránit, je třeba se naučit do svého života vložit odpočinek a nepodceňovat ho. Máme-li si ale opravdově odpočinout, plnohodnotně relaxovat ať už po práci, o víkendy nebo o dovolených, potřebujeme „vypnout“ od všech starostí, vypustit je z hlavy. Ale jak to udělat, když člověk pod tím padá, neunes své starosti, nestačí uspěchanému tempu doby? My lékaři jsme s takovými situacemi velmi často konfrontováni a pacienti od nás očekávají radu a pomoc. A my kromě výše zmíněných rad a laskavého vypoštění a doprovázení pacienta v jeho trápení máme mnohdy prázdné ruce. Ale těm, kteří obdrželi dar víry, můžeme s velkou radostí připomenout, že Bohu na nás záleží, že mu můžeme svoje těžkosti odevzdat a s důvěrou v jeho milosrdenství přijmout do srdce klid. Za zmínku v této souvislosti stojí jedna britská studie, která byla provedena na 401 lidech a která zjistila, že ti, kteří vyjádřili před usínáním svoji vděčnost, usínali rychleji, jejich spánek byl hlubší, spali déle a jejich denní výkonnost byla vyšší. Tyto výsledky podporují myšlenku, že to, na co myslíme před spaním, ovlivňuje kvalitu spánku. Je možné, že v budoucnu se stane terapie vděčností jednou z léceb nespavosti. Jak již napsal před léty král Šalamoun: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ (Přísl. 17,22)

Jana Sochorová



A SEDMÝ DEN ODPOČÍVAL...

Hospodin stvořil svět za šest dní a sedmý den odpočíval. Člověk jako jeho výtvar by se neměl jeho vůli protivit a kromě práce by měl také odpočívat, rozjímat, velebit jeho dílo a samozřejmě se také těšit ze svého díla, které mu je umožněno v životě realizovat.

Každé lidské tělo je účinným nástrojem k opracování, zušlechťování duše. O ten nástroj musím i já samozřejmě pečovat, aby se nepoškodil a pracoval spolehlivě. Nádech, výdech, systola a diastola, noc a den, zima a léto – to všechno je dialektika, které neunikne jak mladý, tak pracující anebo důchodce jako jsem já. „Odpočiň si, běž si na chvilku lehnout, zdřími si na tři minutky,“ tahle slova vyřčená manželkou se opravdu libě poslouchají a rád jí vyhovím. Je ověřeno, že důchodci mají nejméně času ze všech. Však taky potřebují na všechno výrazně víc času než školáci a pracující. Kolik je ho třeba na každodenní ranní „exhumaci“, mytí, hledání večer odloženého prádla, brýlí, zapnutí knoflíků, zavazování tkaniček atd. Můj odpočinek, to je relativní pojem. Toho fyzického je skutečně potřeba čím dál víc, a to nemusím být hypochondr nebo nemocný. Vyběhnout z louky nahoru k chaloupce je někdy už výkon, rýč v ruce je čím dál těžší, jen ten pohled na rozkvetlé stromy a záhony je pořád stejně fascinující. V zimním období trochu víc čtu, ale hlavně bojuji s počítačem, který je pro mne, člověka odkojeného humanitním vzděláním, zejména ruštinou namísto informatikou, pořád víc než zdatným soupeřem. Relativita mého fyzického i duševního odpočinku tkví v tom, že to, co se zpočátku jeví jako odpočinek, se vzápětí leckdy mění ve spěch, někdy skoro štvanci, plynoucí z toho, jak je člověk pro něco zaujatý, věnuje se tomu intenzivně a chce dosáhnout cíle co nejdřív a co nejlíp. Nemám problém některých svých vrstevníků, kteří trpí celodenní nudou, můj problém je spíš opačný, chci toho prostě ještě docela dost stihnout, než budu odpočívat v pokoji.

Václav Němeček



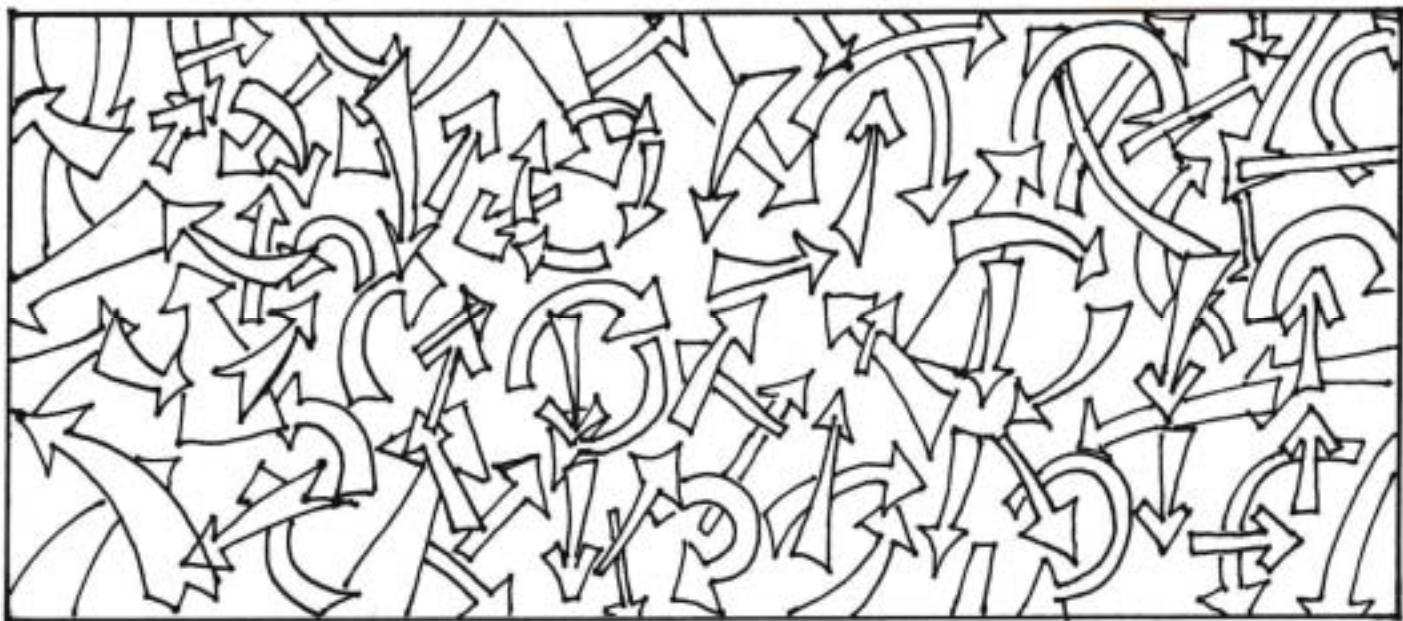
AHOJ DĚTI!

Léto je tady... a s ním tolik očekávané prázdniny. Školní lavice si na dva měsíce odpočinou a pro vás to znamená volno, čas ke hrám, výletům, cestování, zkrátka k načerpání nových sil.

Určitě všichni znáte hru „šipkovanou“. Dá se provádět v mnoha variantách podle fantazie autora.

K prázdninovým dnům se výborně hodí, může se při ní zažít spousta legrace, ale také nejedno dobrodružství.

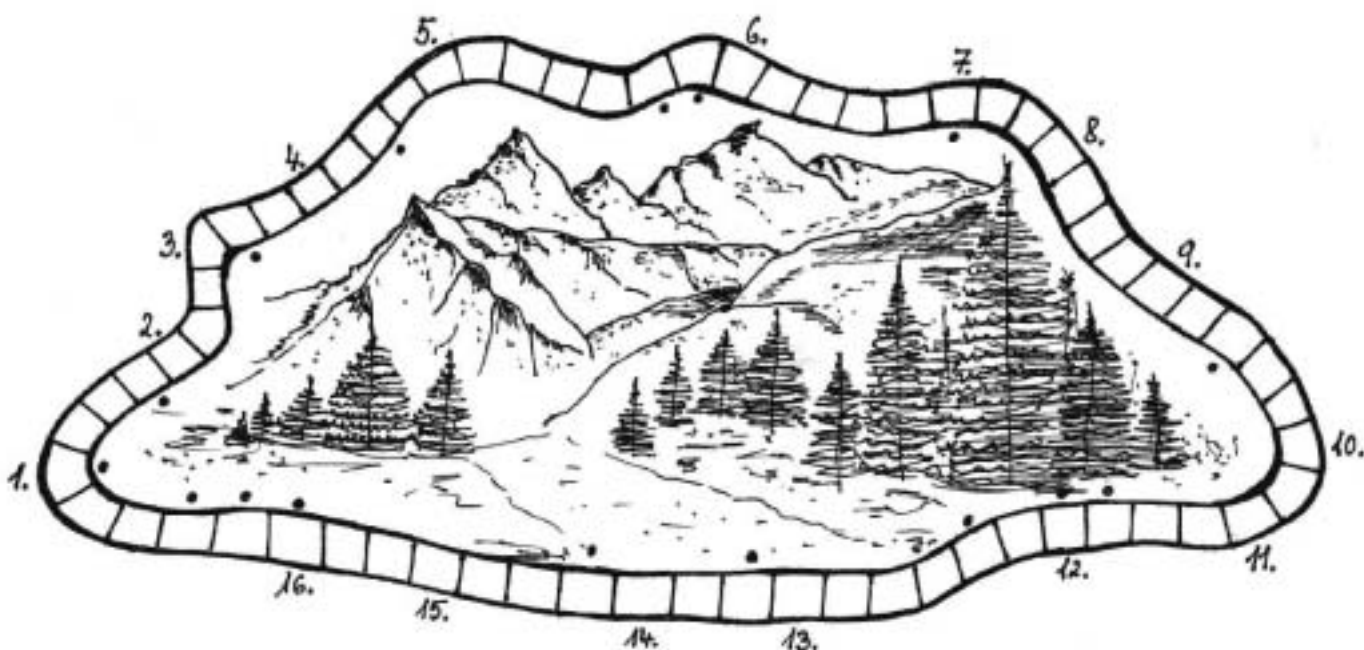
Na našem obrázku je dnes úplně mraveniště šipek. Vaším úkolem bude hledat šipky, které se s ostatními nepřekrývají. Můžete si je vybarvit a pak třeba objevíte i skryté poselství, které vám chce připomenout, abyste také o prázdninách dávali pozor na (tajenka).



(Otazníček)

Pro starší:

O prázdninách se dají podnikat nejrůznější výlety. Některé jsou náročné méně, jiné více. Pokud nasměrujeme své kroky do hor a zvolíme ne zrovna jednoduchou trasu, můžeme se setkat i s pomocnými řetězy a žebříky. Tak jako řetěz získává svou pevnost spojením jednotlivých ok, tak i naše řetězovka bude dávat smysl díky tomu, že má některá políčka spojená. Znamená to, že ve spojeném políčku (označeném číslem) jedno slovo končí a současně další začíná. Písmena označená tečkou pak tvoří tajenku, prázdninové přání:



Krásné prázdniny plné sluníčka, tepla, plné pěkných chvil s blízkými, ale také s nádhernou přírodou, plné díky našemu Pánu za vše, co prožíváte. A hlavně - nezapomeňte Mu (tajenka).

Slova do řetězovky:

1. Na počátku bylo ...
2. Ježíš na kříži dostal jako nápoj ...
3. Chléb se při proměňování mění v Ježíšovo ...
4. Ceremonie (rituál)
5. Betlém se nazývá Město ...
6. Malá ovce
7. Jméno staré prorokyně z chrámu
8. Původní jméno Abrahama
9. Jeden z evangelistů
10. Nejstarší syn Noemův
11. Panna Maria, Ježíšova ...
12. Matka Jana Křtitele
13. Otec Kaina a Ábela
14. Jiný název pro báji
15. Při konci světa nastane ...
16. Každodenní zápisky

(EJ)

Řešení z minulého Poutníka:

Vzkaz z kol mašinky: Milé děti, všechno NEJLEPŠÍ K VAŠEMU SVÁTKU 1. 6. ©

Tajenka pro starší: TRINÁCT (čteno odzadu)

FOTOREPORTÁŽ Z 1. SVATÉHO PŘIJÍMÁNÍ



FOTO – PĚŠÍ POUŤ DO KRÁLÍK



NÁVŠTĚVA STARŠÍCH A NEMOCNÝCH FARNÍKŮ

Ve středu 29. 6. 2016 ve Verměřovicích a ve čtvrtek 30. 6. a v pátek 1. 7. v Dolní Čermné a v Petrovicích.

PŘÍLEŽITOST KE SVATÉ ZPOVĚDI

Dolní Čermná	středa 29. 6.	15:00 - 17:00 h. 17:00 - 18:55 h.	P. Ján Kubis z Dolní Dobrouče P. Josef Roušar
Verměřovice	čtvrtek 30. 6.	17:30 - 18:55 h.	P. Josef Roušar
Dolní Čermná	pátek 1. 7.	17:00 - 18:55 h.	
	v neděli	7:00 - 7:25 h.	
	v ostatní dny	30 minut před mší svatou	
Mariánská Hora	v neděli	15:30 - 15:55 h.	

LEKTORSKÁ SLUŽBA

Červenec 2016			
Ne 3. 7.	14. neděle v mezidobí	7.30	Marešovi 271
		16.00	Macháčkovi 411
Ne 10. 7.	15. neděle v mezidobí	7.30	Venclovi 288
		16.00	Kotovi 267
Ne 17. 7.	16. neděle v mezidobí	7.30	Marešovi 409
		16.00	Svobodovi 252
Ne 24. 7.	17. neděle v mezidobí	7.30	Hejlovi 232
		16.00	Macháčkovi 303
Ne 31. 7.	18. neděle v mezidobí	7.30	p. Filáček 332
		16.00	Bednářovi 162

Srpen 2016			
Ne 7. 8.	19. neděle v mezidobí	7.30	Marešovi 408
		16.00	Němečkovi 170
Ne 14. 8.	20. neděle v mezidobí	7.30	Pecháčkovi 53
		16.00	Marešovi HČ 264
Ne 21. 8.	21. neděle v mezidobí	7.30	Řehákovi 283
		16.00	p. Kunert 125
Ne 28. 8.	22. neděle v mezidobí	7.30	p. Hubálková 61
		16.00	Motlovi 11

Září 2016			
Ne 4. 9.	23. neděle v mezidobí	7.30	Klekarovi 292
		16.00	Severinovi 342
Ne 11. 9.	24. neděle v mezidobí	Poutní slavnost na Mariánské Hoře	
Ne 18. 9.	25. neděle v mezidobí	7.30	Macháčkovi 55
		16.00	Faltusovi 356
Ne 26. 6.	26. neděle v mezidobí	7.30	Dvořákovi 406
		16.00	Vašíčkovi 349

PLÁN KOSTELNÍCH SBÍREK V NAŠÍ FARNOSTI V ROCE 2016

KOSTELNÍ SBÍRKA - ÚČEL	Termín konání sbírky ve farnosti	
	Datum	neděle
„Svatopeterský halěr“	21. února 2016	2. neděle postní
Světové setkání mládeže - Krakov 2016 (kostelní sbírka)	6. března 2016	4. neděle postní
Sbírka při akci „Misijní koláč“ (v Orlovně D. Č.)	6. března 2016	4. neděle postní
Plošné pojištění I.	20. března 2016	Květná neděle
Na opravu farního kostela sv. Jiří	27. března 2016	Slavnost Zmrtvýchvstání Páně
Kněžský seminář	17. dubna 2016	4. velikonoční
Pro Ukrajinu – vyhlásil Sv. otec František	24. dubna 2016	Pout' v Dolní Čermné
Potřeby diecéze	15. května 2016	Seslání Ducha Svatého
Na opravu farního kostela sv. Jiří	22. května 2016	Slavnost Nejsvětější Trojice
Diecézní charita	19. června 2016	12. neděle v mezidobí
Na opravu farního kostela sv. Jiří	24. července 2016	17. neděle v mezidobí
Na opravu farního kostela sv. Jiří	14. srpna 2016	20. neděle v mezidobí
Sbírka	11. září 2016	Pout' na Mariánské Hoře
Církevní školství	18. září 2016	25. neděle v mezidobí
Misie - PMD	23. října 2016	30. neděle v mezidobí
Na opravu farního kostela sv. Jiří	6. listopadu 2016	Posvícení v Dolní Čermné
Plošné pojištění II.	13. listopadu 2016	33. neděle v mezidobí
Na opravu farního kostela sv. Jiří	27. listopadu 2016	1. neděle adventní
Na opravu farního kostela sv. Jiří	25. prosince 2016	Boží hod vánoční - neděle

BYLI POKŘTĚNI A STALI SE ČLENY KRISTOVY CÍRKVE

na Mariánské Hoře	4. 6. 2016	Kateřina Bělašková	ze Zlína
v Petrovicích	5. 6. 2016	Michael Vondra	z Olomouce
v Dolní Čermné	12. 6. 2016	Terezie Hubálková	z Orlice, Letohrad

KŘESŤANSKY JSME SE ROZLOUČILI

v kostele v Dolní Čermné	2. 6. 2016	s panem Josefem Klekarem	z Dolní Čermné
v kostele v Dolní Čermné	3. 6. 2016	s paní Jarmilou Vávrovou	z Dolní Čermné
v kostele v Dolní Čermné	23. 6. 2016	s paní Miladou Novákovou	z Dolní Čermné



Zprávy z farnosti DOLNÍ ČERMNÁ

13. NEDĚLE V MEZIDOBÍ
neděle 26. června 2016
26., 27. a 28. týden / 2016

BOHOSLUŽBY A AKCE:

pondělí 27. 6.	13. týdne v mezidobí		
úterý 28. 6.	sv. Ireneje, biskupa a mučedníka	18:30	adorace v Petrovicích
		19:00	mše sv. v Petrovicích - za rodinu Faltusovu
středa 29. 6.	slavnost sv. Petra a Pavla, apoštolů; - doporuč. svátek	19:00	mše sv. v Dolní Čermné - za Ladislava Vacka, bratra a rodiče z obojí strany
čtvrtek 30. 6.	13. týdne v mezidobí	17:30	adorace ve Verměřovicích
		19:00	mše sv. ve Verměřovicích - za Josefa a Annu Macháčkovy, sestru Helenu, rodiče a sourozence z obojí strany
pátek 1. 7.	první pátek v měsíci, zasv. úctě Nejsvětějšímu Srdci Ježíšovu	17:00	výstav Nejsvětější svátosti oltární v Dolní Čermné
		19:00	mše sv. v Dolní Čermné - za Františka a Marii Komárkovy, sourozence a duše v očistci
sobota 2. 7.	první sobota v měsíci, zasv. Neposkvrněnému Srdci Panny Marie	7:30	mše sv. v Dolní Čermné - za farníky
		19:00	mše sv. ve Verměřovicích - za rodinu Horákovu a Faltusovu, syna Václava a dceru Marii
NEDĚLE 3. července	14. NEDĚLE V MEZIDOBÍ	7:30	mše sv. v Dolní Čermné - na úmysl dárce a za duše v očistci
		9:00	mše sv. v Petrovicích - za Ladislava Bednáře, manželku a zemřelé z celé rodiny
		16:00	mše sv. na Mariánské Hoře - za Miloslavu Fabiánkovou, manžela, dva syny, rodiče a sourozence
pondělí 4. 7.	sv. Prokopa, opata		
úterý 5. 7.	slavnost sv. Cyrila, mnicha a Metoděje, biskupa	19:00	mše sv. v Dolní Čermné - za nemocnou osobu - doporučený svátek
středa 6. 7.	sv. Marie Gorettiové, panny a mučednice	19:00	mše sv. v Dolní Čermné - na úmysl dárce a za duše v očistci
čtvrtek 7. 7.	14. týdne v mezidobí	7:30	mše sv. v Dolní Čermné - za Karla Štěpánka, rodiče, sestry, celý rod a duše v očistci
pátek 8. 7.	14. týdne v mezidobí	18:30	výstav Nejsvětější svátosti oltární v Dolní Čermné
		19:00	mše sv. v Dolní Čermné - za Jaroslava a Filomenu Šebrlovy, rodiče a sourozence
sobota 9. 7.	14. týdne v mezidobí		
NEDĚLE 10. července	15. NEDĚLE V MEZIDOBÍ	7:30	mše sv. v Dolní Čermné - za pana faráře P. Čeňka Ptáčka
		16:00	mše svatá na Mariánské Hoře - za Josefa Klekara, Bertu Maškovou a duše v očistci
pondělí 11. 7.	svátek sv. Benedikta, opata	Upozorňujeme, že od 9. 7. 2016 budou mše svaté podle zde uvedeného rozpisu. V případě zaopatřování a pohřbu se domlouvejte s P. Oldřichem Kučerou ze Žamberka (731 402 249).	
úterý 12. 7.	15. týdne v mezidobí		
středa 13. 7.	15. týdne v mezidobí		
čtvrtek 14. 7.	bl. Hroznaty, mučedníka		
pátek 15. 7.	sv. Bonaventury, biskupa		
sobota 16. 7.	Panny Marie Karmelské		
NEDĚLE 17. července	16. NEDĚLE V MEZIDOBÍ	7:30	mše sv. v Dolní Čermné - za Anežku Pecháčkovou, manžela a syna
		10:00	mše sv. v Hůře (za deštivého počasí v Petrovicích) - za stavitele kapličky Petra Duška, Ladislava Bednáře a Václava Vondru
		16:00	mše svatá na Mariánské Hoře - za Josefa Langra, rodinu Langrovu a Němečkovu

POUTNÍK, ČERVENEC - SRPEN 2016

Vydává Farnost sv. Jiří Dolní Čermná 1, 561 53 Dolní Čermná, bankovní spojení: 155816135/0300

Internet: <http://dolnocermenska.farnost.cz>, e-mail: dolnocermenska@farnost.cz

Uzávěrka příštího čísla je 21. srpna 2016, Poutník vyjde 4. září 2016

Členové redakčního kroužku: J. Roušar -oJ-, E. Jansová (EJ), B. Macanová -BM-, J. Moravcová -jm-

Grafické zpracování: T. Bednář, V. Severinová, T. Macháček, P. Židek, J. Adamec

Tiskne Tiskárna HEAT-TECH s.r.o., Dolní Čermná 231, Lanškroun, ☎ 465 320 144. Neprodejné, pouze pro vnitřní potřebu...

Nicméně je možná finanční spoluúčast – výrobní náklady s vydáním jednoho kusu Poutníka činí 7,-Kč.