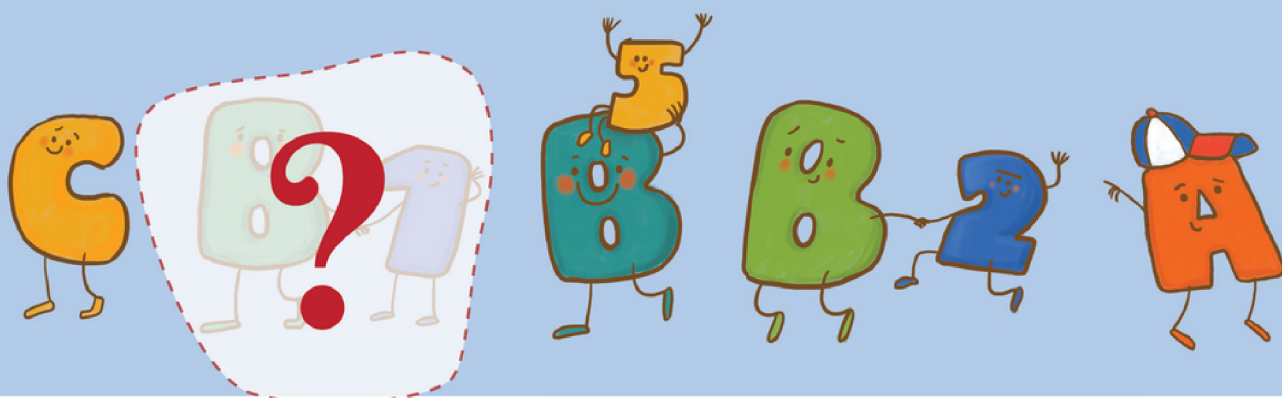


SPIS TREŚCI

List do Czytelników	3
Temat numeru <i>Czy ktoś mi powie, jak dbać o zdrowie?</i>	4-5
Ewangelie, czyli jak rozumieć, co mówi do nas Bóg	6-7
Biblia <i>Kuszenie Pana Jezusa</i>	8-9
Test Owieczki Magdy <i>Sprawdź, czy jesteś podobny do Mojżesza?</i>	10-11
Dzieci w Biblii <i>Mojżesz</i>	12-13
Baw się z <i>Mojżeszem</i>	14-15
Zofia i kawałek wszystkiego <i>Lutowe rozmowy o sprawach NAJważniejszych</i>	16-19
Kącik filmowy z konkursem <i>BIAŁY PTAK</i>	20-21
Święty miesiąca <i>Rozmowa ze świętymi dziećmi z Fatimy</i>	22-23
Detektyw w kościele <i>Zakrystia</i>	24-25
Czym żyje Kościół? <i>Oaza Dzieci Bożych</i>	26-28
Strefa myślenia, czyli <i>wytyęż umysł</i>	29
Krzyżówki	30-31
Komiks Owieczki Magdy <i>Śniegowe cuda</i>	32





Mały Przewodnik Katolicki

Wydawca:

Święty Wojciech
Dom Medialny sp. z o.o.,
ul. Chartowo 5, 61-245 Poznań

Redakcja:

s. Ines Krawczyk MChR (redaktor naczelna)

Skład komputerowy:

Justyna Czyżak

Korekta:

Dorota Bauta, Hanna Sowa

Adres redakcji:

ul. Chartowo 5, 61-245 Poznań
tel. / fax 61 659 37 00
redakcja@malypzewodnik.pl
www.malypzewodnik.pl

Dział marketingu i reklamy:

Paulina Królska
krolska@swietywojciech.pl
tel. +48 667 001 607

Dział prenumeraty:

Karolina Nowakowska
tel. 61 659 37 57
nowakowska@swietywojciech.pl

Druk:

CGS Drukarnia Sp. z o.o.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzega sobie prawo skracania i opracowywania tekstów, a także publikacji na stronach internetowych.

Ilustracja Eluta Kidacka

Lutowe prezenty

Puk, puk! To luty puka do naszych drzwi. Trochę zmarznięty i zaśnieżony chce się u nas ogrzać. A nam trudno uwierzyć, że to już drugi miesiąc roku – który tak niedawno nazywaliśmy nowym rokiem. Luty nie przychodzi do nas z pustymi rękami, przynosi nam w prezencie piękne wydarzenia. Już 2 lutego będziemy obchodzić święto Ofiarowania Pańskiego, które nazywane jest także świętem Matki Bożej Gromnicznej. W tym dniu z przystrojonymi gromnicami pójdziemy do kościoła, by podziękować Panu Bogu za to, że posłał do nas Pana Jezusa – światłość świata. Dzięki Niemu nie musimy się już bać ciemności.

11 lutego obchodzimy Światowy Dzień Chorego. To ważny dzień, który przypomina całemu światu, że chorzy są wielkim skarbem nie tylko Kościoła, ale przede wszystkim Pana Jezusa. Zarówno Pan Jezus, jak i Matka Boża – szczególnie patronująca nam z Lourdes – są bardzo blisko chorych. Odwiedzając chorych lub opiekując się nimi, mamy szansę stanąć blisko Pana Jezusa i Maryi. Pomyślcie o tym, wybierając się w odwiedziny do kogoś chorego.

14 lutego przypada podwójne święto. Przede wszystkim Środa Popielcowa, rozpoczynająca Wielki Post, czas nawrócenia. To także wspomnienie św. Walentego, który przypomina nam, że **miłość jest najważniejszym przykazaniem Bożym** i trzeba nią żyć codziennie, nie tylko 14 lutego.

Ines Krawczyk

Czy ktoś mi powie **JAK** DBAĆ O ZDROWIE?

Czy wiesz, że kiedy coś ci doskwiera, widać to na zewnątrz? Masz smutne oczy, jesteś blady i nic cię nie cieszy. Wszyscy się wtedy martwią.

Kiedy jesteś radosny, oczy błyszczą ci jak gwiazdy, a policzki stają się rumiane – wtedy widać, że tryskasz zdrowiem. Mama i tata oddychają z ulgą.

Co robić, by zadbać o zdrowie?

Należy **ODPOWIEDNIO SIĘ ODŻYWIAĆ**

Trzy posiłki w ciągu dnia to absolutne minimum. Najlepiej kiedy jest ich **pięć**. Najważniejszym z nich jest **śniadanie**, następnie **obiad i kolacja**. Jeśli drugie śniadanie – zamiast ukrywania się w tornistrze – znajdzie się w waszych brzuskach, na pewno pomoże wam w zachowaniu zdrowia.



Proponuję, by nie sięgać po chipsy, a schrupać soczyste jabłko, w którym mieszkają między innymi takie witaminy, jak:

C, B1, B2 oraz **błonnik, białka** itd.

A może ktoś ma ochotę na marchewkę? Jest w niej cenny **karoten**, witaminy **A, B5** i wiele innych.

Marchewka bardzo pomaga naszym oczom.

Nie wierzycie?

Czy ktoś widział kiedyś królika w okularach? Chrupcie więc marchewkę!

