



Župa Presvetoga Trojstva Blagaj - Buna
Pastoralni centar bl. Alojzija Stepinca Buna bb, 88202 Buna;
Tel./fax: **036/480-600**; mobitel: **063/348-430**;
E-mail: **zupni.ured.blagaj-buna@tel.net.ba**
web: **www.zupablagajbuna.ba**

Župni ured je otvoren radnim danom od 8 do 12 sati
te redovito poslije misa. Za hitne slučajeve u svako doba.

ŽUPNE OBAVIJESTI

Crkveno vjenčanje žele sklopiti Mario Vranjkić, sin Jozipa Vranjkića i Ljiljane r. Burić iz naše župe, i Anamarija Šarac, kći Frane Šarca i Nedjeljke r. Rozić iz Mostara. Mladencima molimo Božji blagoslov!

Brojevi **Župnog lista** (tijekom ljeta) izlazit će mjesečno (svaka četiri tjedna) s rasporedima misa i važnijim obavijestima.

Svete mise radnim danima tijekom srpnja i kolovoza bit će jutarnje u 7 sati, osim vjenčanja i eventualnih sprovodnih misa koje se dogovaraju s obiteljima.

Nedjeljne mise tijekom ljeta ostaju u 8 i 11 sati kao i prije. Blagdanske mise po terminima kako se napiše u Župnom listu.

Župni ured je otvoren radnim danom od 8 do 12 sati te redovito uz svete mise. Za hitne slučajeve u svako doba nazovite na broj Ureda 480 - 600 ili na mobitel 063/348 - 430.

Za potvrde za kumstva, krsne i slobodne listove treba doći osobno u Ured. Ostale potvrde mogu se podići i preko posrednika (rodbina, poznanici...).

Krštenja, vjenčanja i sprovodi trebaju se najprije dogovoriti sa župnikom, bilo u Uredu, bilo telefonom, a tek onda uglavljivati konačni termini istih da ne bi došlo do preklapanja termina i dodatnih poteškoća.

Mjesečna misa u Blagaju - nakon što smo blagoslovili oltar - započet će u mjesecu srpnju (u lipnju smo već imali na Presveto Trojstvo) te ćemo nastojati svake posljednje nedjelje u mjesecu u 9.30 slaviti euharistiju u crkvi. Tako bi slijedeća misa u Blagaju bila u nedjelju, 29. srpnja.



*Dođi Gospodine i pogledaj naša srca
Prepuna briga, sebičnosti i strahova.*

*Oslobodi nas svih poroka ovoga svijeta
Da postanemo čisti hram Duha Svetoga.*

*Dođi Gospodine u naše obitelji,
Mnoge su razrušene, posvađane.*

*Uspostavi u njima mir, ljubav,
Razumjevanje i oprastanje.*

*Dođi Gospodine i pogledaj sve ljude
Osobito bolesne, gladne, napuštene
I nepravedno osuđene.*

Učini nas solidarnima na njihove nevolje.

*Dođi Gospodine i u našu domovinu
Napačenu, natopljenu krvlju mučenika.
Obnovi je u vjeri, čuvaj od svakoga zla
Da nam stalno cvijeta i rađa mnogo roda.*

ŽUPNI LIST izdaje **Župni ured Presvetoga Trojstva Blagaj - Buna**. Uređuje i odgovara don **Bernard Marijanović**, župni upravitelj. Župni list izlazi svakog drugog/četvrtog tjedna.



ŽUPNI LIST Blagaj-Buna



8. srpnja 2012.; godište VI., br. 14-15/2012 (123-124); LITURGIJSKA GODINA "B"

UMOR I ODMOR

Umor je pojava koja prati svaku čovjekovu aktivnost, smanjuje radnu učinkovitost i negativno utječe na stav prema radu. Nastanak umora tumači se nakupljanjem razgradnih produkata tijekom rada, iscrpljenjem zaliha kisika te nedostatkom energetskih tvari.

Nijedna od ovih teorija ne uključuje ulogu živčanog sustava u nastanku umora pa danas većina znanstvenika smatra da je umor posljedica složenih procesa u središnjem živčanom sustavu (mozak, kralješnička moždina i njihovi živci) koji su još uvijek većinom nepoznati.

Umor se dijeli na psihički i fizički umor. Psihički umor se pojavljuje pri obavljanju intelektualnog rada dok je tjelesni umor posljedica tjelesnog opterećenja. S obzirom na brzinu nastanka postoje akutni umor, nakon jednokratnog rada te kronični, dugotrajni umor koji se neprimjetno nakuplja tijekom dužeg vremena rada.

Znakovi umora. Umor se očituje subjektivnim i objektivnim znakovima. Subjektivni znakovi ne moraju biti povezani sa smanjenjem radnog učinka, a očituju se opadanjem kritičnosti u radu, slabljenjem pozornosti, promjenom ponašanja i raspoloženja. Zbog poremećaja emocionalne ravnoteže umoran čovjek češće dolazi u sukobe s okolinom, razdražljiv je i lako se uzbuđuje. Objektivni znakovi umora očituju se u smanjenju radnog učinka. Smanjenje kvalitete i kvantitete radnog učinka izravni su pokazatelji umora.

Što pogoduje pojavi umora? Pojavi umora pogoduje slaba organizacija rada, neprikladno radno mjesto, dugotrajan i intenzivan rad, nedovoljna stručna sprema radnika, slaba prehrana, različite bolesti, nemotiviranost za rad, nezadovoljstvo u privatnom životu i loši međuljudski odnosi u radnom kolektivu.

Sprječavanje umora. Sprječavanje umora je među najvažnijim problemima rada. Umor se može suzbiti: odmaranjem, uzimanjem određenih tvari koje manjkaju radnikovu organizmu te primjenom različitih stimulatora. Za podizanje budnosti, koristan je unos tekućine, vitamina i šećera.

Odmaranje. Suzbijanje umora odmaranjem sastoji se od prekidanja, usporavanja ili promjene radnih aktivnosti. Na te načine organizam se oporavlja i obnavlja. Planiranje odmora treba biti organizirano i tu su važna četiri elementa: vremenski raspored odmora, trajanje, broj i oblik odmora. Oporavak je brži što je rad prekinut u ranijoj fazi umora što ukazuje na potrebu planiranja odmora prije nego se pojave znakovi umora. To je vrijeme najvećeg radnog učinka. Znanstvenici preporučuju, na temelju istraživanja, više kraćih nego manji broj dužih odmora. Odmor, međutim, ne smije trajati prekratko jer se u tom slučaju ne može postići potpun oporavak od umora.

14. NEDJELJA KROZ GODINU
9. 7. 2012. - 15. 7. 2012.

Ponedjeljak, 9. 7.; Bl. Marija Petković;
07.00 - Ivan Jurković za + Slavku i Rafaela

Utorak, 10. 7.;
07.00 - Dragan Vidović za + Lucu Šunjić

Srijeda, 11. 7.; Sv. Benedikt;
07.00 - Mato Rajić za svoje pokojne

Četvrtak, 12. 7.;
07.00 - Nikola i Lucija Marijanović za + rod. Matu i Jozefinu, Stipu i Maru te sestre Martu i Lucu

Petak, 13. 7.; Majka Božja Bistrička;
07.00 - Jozo Puljić za + rod. Vinka i Anicu, brata Vlatka, sestru Bertu i zeta Ivana

Subota, 14. 7.;
07.00 - Niko i Boja Goluža za + rod. Lazara i Zoru, Božicu i Iliju te za obitelj

Nedjelja, 15. 7.; 15. kroz godinu;
08.00 - Rana misa
11.00 - Pučka misa (Pro populo)

Čitanje svetog Evanđelja po Marku

U ono vrijeme: Isus dođe u svoj zavičaj. A doprate ga učenici. I kada dođe subota, počeo učiti u sinagogi. I mnogi što su ga slušali preneraženi govorahu: »Odakle to ovome? Kakva li mu je mudrost dana? I kakva se to silna djela događaju po njegovim rukama? Nije li ovo drvodjelja, sin Marijin, i brat Jakovljevi, i Josipovi, i Judini, i Šimunovi? I nisu li mu sestre ovdje među nama?« I sablažnjavahu se o njega.

A Isus im govoraše: »Nije prorok bez časti doli u svom zavičaju i među rodbinom i u svom domu.« I ne mogaše ondje učiniti ni jedno čudo, osim što ozdravi nekoliko nemoćnika stavivši ruke na njih. I čudio se njihovoj nevjeri.

Riječ Gospodnja.

15. NEDJELJA KROZ GODINU
16. 7. 2012. - 22. 7. 2012.

Ponedjeljak, 16. 7.;
07.00 - Doma Rajić za + Matu (Grgu) Čovića i Ružu

Utorak, 17. 7.;
07.00 - Nedjeljka Perić za + supruga Anđelka, sina Mladena, rod. Vidu i Lucu, te pokojnog brata Nikolu

Srijeda, 18. 7.;
07.00 - Djeca za + Maru i Iliju Barišić te sve pokojne iz obitelji

Četvrtak, 19. 7.;
07.00 - Djeca za + roditelje Smiljana Stojanovića te Anicu i Ivicu Jelčić

Petak, 20. 7.; Sv. Ilija;
07.00 - Mira Buconjić s obitelji za + sina Željka

Subota, 21. 7.;
07.00 - Mara Papac za + supruga Živka, rod. Jozu i Stanu, svekra Peru i sjevku Maru te ostale pokojne iz obitelji

Nedjelja, 22. 7.; 16. kroz godinu;
08.00 - Rana misa
11.00 - Pučka misa (Pro populo)

U ono vrijeme: Dozva Isus dvanaesticu te ih počeo slati dva po dva dajući im vlast nad nečistim dušama. I zapovjedi im da na put ne nose ništa osim štapa: ni kruha, ni torbe, ni novaca o pojasu, nego da nose samo sandale i da ne oblače dviju haljina.

I govoraše im: »Kad uđete gdje u kuću, u njoj ostanite dok ne odete odande. Ako vas gdje ne prime te vas ne poslušaju, izidite odande i otresite prah ispod svojih nogu njima za svjedočanstvo.«

Otišavši, propovijedali su obraćenje, izgonili mnoge zloduhe i mnoge su nemoćnike mazali uljem i oni su ozdravljali.

Riječ Gospodnja.

16. NEDJELJA KROZ GODINU
23. 7. 2012. - 29. 7. 2012.

Ponedjeljak, 23. 7.; Sv. Brigita;

07.00 - Ivanka Marić za + rod. Antu i Anu te brata Zdravka

Utorak, 24. 7.;

07.00 - Obitelj Kordić za + Marijana

Srijeda, 25. 7.; Sv. Jakov, apostol;

07.00 - Mladenka Rogić, na nakanu

Četvrtak, 26. 7.; Sv. Joakim i Ana;

07.00 - Branka i Herman Varga za sve svoje pokojne

Petak, 27. 7.;

07.00 - Kata Biloš za + majku Ivku Topić

Subota, 28. 7.;

17.00 - Vjenčanje: Predrag Ćosić i Ivana Rako

Nedjelja, 29. 7.; 17. kroz godinu;

08.00 - Rana misa

09.30 - Misa u Blagaju

11.00 - Pučka misa (Pro populo)

Čitanje svetog Evanđelja po Marku

U ono vrijeme: Apostoli se skupe oko Isusa i izvijeste ga o svemu što su činili i naučavali. I reče im: »Hajdete i vi u osamu na samotno mjesto, i otpočinite malo.« Jer mnogo je svijeta dolazilo i odlazilo pa nisu imali kada ni jesti. Otploviše dakle lađom na samotno mjesto, u osamu. No kad su odlazili, mnogi ih vidješe i prepoznaše te se pješice iz svih gradova strčашe onamo i pretekoše ih.

Kad iziđe, vidje silan svijet i sažali mu se jer bijahu kao ovce bez pastira pa ih stane poučavati u mnogočemu.

Riječ Gospodnja.

17. NEDJELJA KROZ GODINU
30. 7. 2012. - 5. 8. 2012.

Ponedjeljak, 30. 7.;

07.00 - Obitelj Matoš, na nakanu

Utorak, 31. 7.; Sv. Ignacije Lojolski;

07.00 - Ruža Zeko s djecom za + Miju i Vili-ma te Iliju i Lucu

Srijeda, 1. 8.; Sv. Alfonz;

07.00 - Ana Kozarić za sve svoje pokojne

Četvrtak, 2. 8.;

07.00 - Ruža Blažević za pokojnu majku Lucu Petric

Petak, 3. 8.;

07.00 - Obitelj za + Darka Marčinka

Subota, 4. 8.; Sv. Ivan Marija Vianney;

07.00 - Janja Perutina s obitelji za + supruga Milu, rod. Jozu i Stanu, brata Dragu i nevjestu Vanju

Nedjelja, 5. 8.; 18. kroz godinu;

08.00 - Rana misa

11.00 - Pučka misa (pro populo)

Isus podigne oči i ugleda kako silan svijet dolazi k njemu pa upita Filipa: »Gdje da kupimo kruha da ovi blaguju?« To reče kušajući ga; jer znao je što će učiniti. Odgovori mu Filip: »Za dvjesto denara kruha ne bi bilo dosta da svaki nešto malo dobije.« Kaže mu jedan od njegovih učenika, Andrija, brat Šimuna Petra: »Ovdje je dječak koji ima pet ječmenih kruhova i dvije ribice! Ali što je to za tolike?« Reče Isus: »Neka ljudi posjeda-ju!« A bilo je mnogo trave na tome mjestu.

Posjedaše dakle muškarci, njih oko pet tisuća. Isus uze kruhove, izreče zahvalnicu pa razdi-jeli onima koji su posjedali. A tako i od ribica – koliko su god htjeli. A kad se nasitiše, reče svojim učenicima: »Skupite preostale ulom-ke da ništa ne propadne!« Skupili su dakle i napunili dvanaest košara ulomaka što od pet ječmenih kruhova pretekoše onima koji su blagovali.