

FRAKOST

Kameni most na Radobolji u Ilčićima s kraja 16. stoljeća

Misija poveznica baštine ljudi i prostora

Most između ljudi je riječ; RIJEČ je tijelom postala i nastanila se među nama! Nasi mostovi ne postoje zato da prelazimo rijeke nego da povezujemo ljude! Mostar, 19.1. 2020., XI. (XXIV) god., br. 2/2020.

2. NEDJELJA KROZ GODINU A

Vrijeme je blagoslova kuća i obitelji. Tradicionalni je to fratrov pohod obiteljima i pojedincima koji žele da fratar dođe, pohodi obitelj i obiteljski dom, zajedno se pomolimo u obiteljskome domu i zazovemo Božji blagoslov kako na članove obitelji tako isto i na sve blago njihovo: **BLAGOSLOVI BOŽE SVEMOGUĆI OVU KUĆU, OBITELJ, SVE KOJI U NJOJ ŽIVE I PREBIVAJU, SVE BLAGO NJIHOVO, DA U KUĆI BUDE ZDRAVLJE, ČISTOĆA, RADINOST I MARLJIVOST, DOBROTA I BLAGOST, MEĐUSOBNO POŠTIVANJE, LJUBAV I SLOGA, I NEKA BOŽJI BLAGOSLOV TRAJNO PRATI OVU KUĆU I NJEZINO BLAGO. PO KRISTU GOSPODINU NAŠEMU. AMEN.**

Čitanje iz svetog Evanđelja po Ivanu / Iv 1,29-34/

Evo Jaganjca Božjega koji odnosi grijeh svijeta! U ono vrijeme: Ivan ugleda Isusa gdje dolazi k njemu pa reče: »Evo Jaganjca Božjega koji odnosi grijeh svijeta! To je onaj o kojem rekoh: Za mnom dolazi čovjek koji je preda mnom jer bijaše prije mene! Ja ga nisam poznao, ali baš zato dođoh i krstim vodom da se on očituje Izraelu.« I posvjedoči Ivan: »Promatrao sam Duha gdje s neba silazi kao golub i ostaje na njemu. Njega ja nisam poznao, ali onaj koji me posla vodom krstiti reče mi: 'Na koga vidiš da Duh silazi i ostaje na njemu, to je onaj koji krsti Duhom Svetim.' I ja sam to vidio i svjedočim: on je Sin Božji.« *Riječ Gospodnja.*

TKO JE ONAJ KOJI KRSTI DUHOM SVETIM?

...Mnogi te okružuju. To je krug obitelji, kolega na radnom mjestu, sumještana, krug ljudi s područja na kojem se krećeš i naroda kojem pripadaš. Tu je i krug katolika, kršćana, vjernika... Ponad svih krugova u kojima živiš ima krug dobronamjernika. Zamijetit ćeš to kad naiđeš na čovjeka koji će ti pristupiti pažljivo i s razumijevanjem, bez namjere da te prevari i iskoristi, već sa željom da ti pomogne bratski – premda nije tvoj brat, prijateljski – premda nije tvoj zemljak, kršćanski – premda ne ide u crkvu – kao pravi bližnji. Dobronamjerman čovjek se Bogu sviđa. Pa makar ne bio praktičan katolik, ni kršćanin, ni pripadnik bilo koje religije. To je čovjek koji je Bogu drag, i Bog u njemu prebiva.

/Mieczyslaw Malinski, 1923.-2017., poljski svećenik, teolog, pisac, autor brojnih knjiga posvećenih Papi Ivanu Pavlu II:/

ČEMU?

Čemu koristi stablo ako ne daje hlada?

Čemu bogatstvo bez ljubavi?

Čemu krava koja ne daje mlijeka?

Čemu ljepota lica bez kreposti?

Čemu obilan obrok bez volje da se posluži?

I čemu život bez tvoje prisutnosti, Gospodine? *(Akka Mahadevi, 12.st.)*

Božanski duše, učini da se svjetlost i snaga evanđelja svakim danom sve više razlijeva u ljudskom društvu...

FRAMOST- Misija poveznica baštine franjevačkog zajedništva

Franjevci djeluju na ovim prostorima već osam stoljeća. U zgodno i nezgodno vrijeme žive svoju misiju duhovnosti po primjeru sv. Franje Asiškog, zajedno sa svojim narodom i na taj način su živa sastavnica života s ovdašnjim pukom.

- Cim-sv. Ante | Ilići-sv. Franjo | Rudnik-sv. Barbara | Orlac-sv. Lovre | Smrčenjaci-Gospa Snježna | Vrelo Radobolje-Mala Gospa | Miljkovići-sv. Ivan Krstitelj
- Ul. Treće Cimske bojne b.b. (Dom sv. Ante – Cim), 88000 Mostar, BiH | E-mail: framost.misija@gmail.com
www.framost.com
- Fratar poslužitelj franjevačkog zajedništva i suradnici
Fra Luka Marić, Mob.: 063/311 240
E-mail: lukamarić954@gmail.com | maric.luka@telemach.ba | (Tel/fax: 036/341 941)

SVETE MISE našeg franjevačkog zajedništva:

- **CIM – sv. Ante:**
Nedjeljom 10:30; utorkom 17:00 i blagdanom
- **RUDNIK – sv. Barbara:**
Nedjeljom 8:00; srijedom 17:00 i blagdanom
- **ILIĆI – sv. Franjo:**
Nedjeljom 9:15; četvrtkom 17:00 i blagdanom
- **VRELO RADOBOLJE – Majka Božja:**
Subotom 16:00 i blagdanom
- **ORLAC – sv. Lovre:**
Subotom 17:00 i blagdanom
- **MILJKOVIĆI – sv. Ivan Krstitelj:**
Nedjeljom 12:00 i blagdanom
- **SMRČENJACI – Gospa Snježna:**
Svakog 5. u mjesecu

U druge dane i vrijeme – po dogovoru i želji vjernika!

Za posjet i opremanje bolesnika fratar je na raspolaganju u svako vrijeme!

Fratar je na usluzi svima koji fratra trebaju: 063-311-240

TU SU JOŠ:

- vjeronauk, ministranti, čitači, crkveno pjevanje
- pohodi i opremanja bolesnih, sprovodi
- ispovijedi, pričesti i drugi sakramenti
- blagoslovi, pobožnosti svetima, krunice
- hodočašća, korisna predavanja
- koncerti, tribine, izložbe i dr.
- Skrb o stanju sakralnih objekata koji su naša franjevačka baština

ODGAJATI DIJETE DA ODRASTE U ZDRAVU I SRETNU OSOBU

Pripremila: Snježana Horvat

„Vaša djeca nisu vaša djeca. Ona su sinovi i kćeri čežnje Života za Životom. Dolaze po vama, a ne od vas. Iako su s vama, ne pripadaju vam“.

/Halil Džubran, libanonski pjesnik/

Svaki roditelj želi da njegovo dijete bude sretno, zdravo, uspješno i voljeno. Imati dijete, dobro znaju svi roditelji, podjednako je velika radost i odgovornost. No, ne smijemo zaboraviti da djeca ne pripadaju nama i nisu produžetak nas samih. Ona su zasebna bića, koja imaju određeni karakter i individualnost. Jednoga će dana odrasti i otići kako bi sagradili vlastito gnijezdo. Ono što vi kao roditelj možete jest osigurati im toplinu doma, pomoći im da se osjećaju voljeno i shvaćeno, ali i dati im dovoljno prostora kako bi bili svoji i autentični. Imajte na umu i to da ono što vrijedi za jedno dijete kod drugog možda neće imati apsolutno nikakvog učinka. Stoga, odnosite se prema djetetu uzimajući u obzir i njegov karakter. Neka su djeca ekstroverti pa su jako društvena, a neka su jako šutljiva i povučena. Ne silite ih da se mijenjaju samo zato što biste vi tako htjeli. Dok neka djeca dobro reaguju na stroga pravila i spremna su poštovati ih, druga ih s užicom krše i prkose i roditeljima i učiteljima i vršnjacima. Tu kao roditelj morate i sami biti dovoljno mudri da biste znali procijeniti kako u određenoj situaciji reagirati. Vika i galama ne pomažu ni u kojem slučaju. Puno je bolji izbor smiren pristup. Ponekad su čak i tišina i izostanak (re)akcije bolje rješenje nego nekakve stroge odgojne mjere, koje uključuju drastičnu kaznu. U svakom slučaju, poštuju svoje dijete - ne riječima, nego djelima - i odnosite se prema njemu s punim povjerenjem jer to je jedini način da ono poštuje vas i da u vas ima puno povjerenje. Sjetite se da ste i vi jednom bili dijete pa ćete lakše moći shvatiti i sve ono kroz što prolazi vaš prkosni mališan ili vječno nezadovoljni tinejdžer.

9 savjeta kako da i vaše dijete bude zadovoljno i zdravo

1. Pružite mu bezuvjetnu ljubav

Iako to možda zvuči čudno, bezuvjetna ljubav prvo je i najvažnije „pravilo“ koje će pomoći vašem djetetu da izraste u sretnog i zdravog jedinca. Ako dijete u srži svog bića osjeća vašu toplinu, ljubav i razumijevanje, onda to neće tražiti na nekim pogrešnim mjestima, bilo od svojih vršnjaka, u obliku opijata ili poslije u (nesretnom) braku. Vaša bezuvjetna ljubav pružit će djetetu zdravi osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanja koje nitko i ništa poslije neće moći poljuljati. Što je to uopće bezuvjetna ljubav? E, pa to je kada svom djetetu ne postavljate uvjete tipa „Voljet ću te ako budeš imao sve petice iz matematike“ ili „Bit ćeš moje najdraže ako počistiš sobu i budeš pristojan prema susjedima ili vršnjacima“. Nijedno dijete ne voli uvjete i ucjene. Stoga, izgradite zdravi odnos s njim kroz bezuvjetnu ljubav, a to znači i da ćete biti voljni saslušati svoje dijete i u teškim trenucima i kada postigne malo lošije rezultate u školi ili se sukobi s vršnjacima i sl. To, naravno, ne znači da ćete dopustiti bezobzirno ponašanje, ali vaše dijete treba osjetiti da ga razumijete i da ste uz njega čak i kada proživljava loše trenutke i padove. Jer, i to je život!

2. Dopustite mu da uči na vlastitim pogreškama

Nemojte vlastito dijete držati pod staklenim zvonom. Djeca koja su prezaštićena ne mogu izrasti u odgovorne i kvalitetne pojedince koji će se znati nositi sa životnim izazovima. Ako je dijete vani, nemojte stalno strahovati da će pasti, udariti se, prehladiti na vjetru i sl. Ono samo mora proživjeti različite izazove jer će iz vlastitog iskustva najbolje naučiti. Shvatite da je život takav i da ne možete imati sve stvari pod kontrolom pa tako ni život vlastitog djeteta. Zato, dopustite mu da izlazi do dogovorenog sata, da se gruda u snijegu, da istražuje ono što ga zanima, da boravi u prirodi (ne ljutite se na njega ako blatnjav dođe doma), da se druži i promatra životinje. Također, nemojte odrađivati ono što vaše dijete može samo učiniti, primjerice pisati školsku zadaću umjesto njega. Dopustite mu da se trudi, radi, griješi, pada i samo se podiže. Neovisno o težini životnih lekcija, vaše će dijete u toj slobodi osjetiti da ima vašu podršku.

3. Ne gušite u djetetu osjećaje tuge, radosti, frustracije ili ljutnje

Mnogi roditelji kore svoju djecu kada se pretjerano smiju, ljute ili pak plaču. Što time postižu? Takva djeca počnu potiskivati vlastite emocije, srame ih se, osjećaju krivnju i prestanu se ponašati autentično. Kada im se bude plakalo, oni će misliti da to „nije dobro“, pa će cijeli život gutati vlastite suze ili ljutnju, a to s vremenom stvara podvojenost i bolest. Isto tako, mnogim roditeljima nije po volji kada se dijete ljuti. No i to je osjećaj koji dijete treba prigrliti i proraditi. Ako je dijete tužno ili ljuto, nemojte ga koriti, nego s njime porazgovarajte o tome što je to što ga ljuti ili rastužuje. Pustite da izrazi svoj osjećaj i poučite ga kako da na životne situacije gleda iz nekog drugog kuta. Primjerice, ako ga je neki vršnjak udario ili uvrijedio pa je to u njemu izazvalo ljutnju, naučite ga da oprostí jer taj dječak nije znao reagirati drukčije (i njega je nešto u životu natjeralo da se tako ponaša). Neka vaš mališan ili tinejdžer uči iz svake situacije.

4. Ne tražite savršenstvo i smanjite očekivanja

Sjetite se da nitko na ovom svijetu nije savršen, stoga zašto biste od svog djeteta to očekivali i zahtijevali? Ne tražite da uvijek bude poslušno i da na sve što kažete klima glavom, da ostvaruje rezultate u školi onako kako ste vi to zamislili, da upiše školu ili fakultet koji ste vi za njega priželjkivali. Ne postavljate previsoka očekivanja jer ćete se na koncu razočarati i vi i vaše dijete. Osim toga, imate li visoka očekivanja, vaše će dijete neprestano biti pod povećanim stresom, čime ćete ugroziti i njegovo mentalno i fizičko zdravlje. A to je ono što najmanje želite, zar ne?

5. Provodite kvalitetno vrijeme zajedno

Neovisno o tome koliko je vaš raspored pretrpan, pokušajte pronaći malo slobodnog vremena u danu koje ćete posvetiti djetetu. To može biti u obliku razgovora, odlaska u kino, čitanja priče ili slikovnice prije spavanja, odlaska na izlet u prirodu. Jako je važno da dijete osjeti vašu fizičku prisutnost, da zna da ste tu za njega. To vrijeme iskoristite i za to da provjerite kako se dijete osjeća, ima li neki problem s vršnjacima, u školi i sl. Če-

Pokojnici koje smo ispratili od prošlog broja našeg Listića:

- Karlo Komadina, 1938., pokopan u Kolenju;
- Branko Rosić, 1931., pokopan u Cimu na Gorici;
- Mladen Medić, 1940., ispraćen za Radišiće;
- Gordana Antić, 1958., pokopana u Cimu kod sv. Ante;



Pokoj vječni daruj im Gospodine.
Počivali u miru Božjem.
Ožalošćenima iskrena sućut.
(Pokojnici su upisani u Maticu umrlih našeg Franjevačkog zajedništva)

sto s njim razgovarajte, uputite ga i savjetujte, ali ne tražite da ono prihvati baš sve što ste mu rekli i da se ponaša točno onako kako ste vi zamislili.

6. Budite dostojan uzor vlastitom djetetu

Biti uzor vlastitom djetetu značilo bi da ne očekujete od njega nešto što i sami ne prakticirate i ne živite. Primjerice, ako želite da vaše dijete bude nepušač, trebali biste to i sami biti, zar ne? Ili ako očekujete da postane poštena, uporna ili optimistična osoba, ne mislite li da biste i sami trebali njegovati upravo te vrijednosti? Djeca su poput spužve te od malih nogu upijaju vaše ponašanje, geste i sve ono što čini vaš stil života. A, želite li da vaše dijete bude fizički zdravo, vaša bi smočnica i kuhinja trebala biti ispunjena zdravim namirnicama i vi biste ih sami trebali jesti. Dakle, vlastitim primjerom, čak i bez puno riječi, možete djetetu izvrsno pokazati kako živjeti kvalitetno, zdravo i sretno.

7. Umjesto rezultata, nagrađujte trud

Ako se vaše dijete trudi i ulaže napor da bi nešto ostvarilo, cijenite to i nagradite neovisno o ishodu. To znači da ćete ga pohvaliti i biti uz njega čak i ako rezultat izostane. Jer, važno je što dijete radi i kako postupa u određenim situacijama, a izvanjske okolnosti poput uspjeha ili neuspjeha često ne možemo mijenjati. Budete li svoje dijete procjenjivali i „voljeli“ samo kroz njegove uspjehe i postignuća, ono će vrlo brzo izgubiti volju da se oko bilo čega trudi jer će znati da za vas nikad nije dovoljno dobro. To će uvelike narušiti njegovo samopouzdanje.

8. Učite ga nekim dubljim vrijednostima

U svijetu usmjerenom na materijalno teško je odgojiti dijete koje će njegovati neke istinske vrijednosti, no to je ipak moguće. Čak i ako ste financijski dobro potkovani, umjesto da djetetu neprestano kupujete nove stvari, poput novog smartphona ili brendirane odjeće, učite ga važnosti druženja, pomaganja drugima, skromnosti, marljivosti, povezivanja s prirodom. Objasnite mu da je i naš planet jedno živo biće o kojem se svatko od nas treba podjednako brinuti kako bismo ga sačuvali. Kako vaše dijete ne bi postalo rob interneta i novih tehnologija, što češće organizirajte druženja s prijateljima, izlete u prirodu, na planine, jezera, rijeke i sl. Probudite u njemu istraživački duh, koji će mu pomoći da se hrabro suoči sa svim izazovima koje će pred njega staviti novo tisućljeće.

9. Ne podcjenjujte važnost igre!

Današnja djeca imaju pretrpane rasporede te su preopterećena školskim i drugim aktivnostima, a najmanje vremena provode u čistoj igri. Nemojte kao roditelj podcjenjivati važnost igre jer upravo kroz igru dijete najbolje uči i razvija se. Istraživanja su čak pokazala da izostanak igre usporava kognitivni i emocionalni razvoj kod djece. Stoga, dopustite djetetu da više vremena provodi u igri, bilo da se igra samostalno ili s vršnjacima. I mi odrasli bili bismo puno sretniji i zdraviji kada bismo život shvaćali manje ozbiljno i kada bismo se više igrali baš poput djece.



Mostar: Cim Sv. Ante | Ilidž Sv. Franjo | Rudnik Sv. Barbara | Smrčnjaci Gospa Snježna | Vrelo Radobolje Majka Božja | Orfak Sv. Lovre | Miriković Sv. Ivan Krstitelj

Izdavač: FRAMOST – Misija poveznica baštine ljudi i prostora /interno/
Ulica Treće Cimske bojne b.b., (Dom sv. Ante – Cim); 88000 Mostar; BiH;
Tel/Fax: 00387 36 341 941 / E-mail: framost.misija@gmail.com / www.framost.com
ID br: 4227940780003 / Žiro račun kod UniCredit bank: 3381302247640454
Poslužitelj Franjevačkog zajedništva: fra Luka Marić, mob.: 063-311-240;
E-mail: lukamarić954@gmail.com ili maric.luka@telemach.ba;