

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	XXXI Kapituła Prowincjalna BR. FRANCISZEK SALEZY CHMIEL OH
7	Czeka nas pracowity czas ALEKSANDRA ORMAN
9	2014 – Rok Św. Benedykta Menniego MONIKA FRYDRYSZAK
10	Daleko, a BLISKO... MAREK KROBICKI
12	...a jednak rodzina O. LEON KNABIT OSB
14	A jednak diety cud istnieją! BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
16	Dobre rady brata Marcina ALEKSANDRA ORMAN
18	Wspomnienia i nowe horyzonty – ZAZ i BoniFunDo w Konarach MAREK KROBICKI, KATARZYNA WOJTANOWICZ
19	Marysin
19	Znaki Światowych Dni Młodzieży u Bonifratrów w Marysinie BR. TYTMOTEUSZ HOŁOZUBIEC OH
20	„Biała sobota” w Piaskach MONIKA FRYDRYSZAK
21	Zooterapia w Bonifraterskim Centrum Rehabilitacji MONIKA FRYDRYSZAK
21	III Bonifraterskie Spotkanie z Rehabilitacją zakończone MONIKA FRYDRYSZAK
22	Festyn parafialny
23	Drzwi otwarte we wrocławskim Hospicjum Bonifratrów BR. LEOPOLD SZATKOWSKI OH
23	Jubileusz 400-lecia Bonifratrów w Wiedniu GRZEGORZ WABERSKI
24	Ciekawostki żywieniowe RENATA MIKOŁAJEK
26	Książki na lato



Lipiec

Pszenicznie złoty lipiec
Krzepki ogorzały od słońca
Potoczył spojrzeniem
Po dojrzałym świecie
I zadowolony z siebie
Głęboko westchnął
Żarem
Ptaki w milczeniu skuliły się wśród gałęzi
I tylko chude cykady
 nadał
 plotkowały
 zawzięcie
A kosmate łapki świerków
Delikatnie pieściły
Własny
 skrawek
 błękitu

Anna Jawor

Wydaje: Kuria Prowincjalna
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

Redaguje zespół:
br. Eugeniusz Kret, Aleksandra Orman (redaktor prowadzący),
br. Błażej Kozłowski, Marek Krobicki, br. Łukasz Dmowski
br. Jan z Dukli Ścieranka, Grzegorz Waberski

Adres: Bonifratrzy w służbie chorem
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

Fot. na okładce:
Przemysław Błoch

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3300 egz.

Od redakcji

Wreszcie doczekaliśmy się – w Niedzielę Miłosierdzia Bożego, ustanowioną w roku 2000 przez Jana Pawła II, Kościół Powszechny otrzymał dwu nowych świętych – Jana XXIII i Jana Pawła II. Kto mógł, pojechał tego dnia do Rzymu, aby być w miejscu, gdzie miało się spełnić wypowiedziane właśnie tu przez wiernych z całego świata żądanie „Santo subito”. Chcieli być świadkami tego wydarzenia – nie bacząc na trud, niewygody, zmęczenie. Píše o tym Marek Krobicki, wracając myślą do zdarzeń minionych, kiedy to jego własne ścieżki życia prywatnego i zawodowego wplotły się w drogę, którą Karol Wojtyła-Jan Paweł II szedł ku świętości.

Wydarzeniem tegorocznej wiosny – ważnym dla Polskiej Prowincji Bonifraterskiej – była Kapituła Prowincjalna i wybór nowego przełożonego, który poprowadzi Zakon przez następne cztery lata. Z woli braci kapitulnych ster Prowincji Polskiej otrzymał ponownie br. Eugeniusz Kret. Nowemu dawnemu Ojcu Prowincjałowi życzymy, by zgodnie z hasłem Kapituły „Przeżywać szpitalnictwo z nadzieją i odwagą”, owej nadziei i odwagi nigdy nie zabrakło mu przez kolejne zwykłe dni powszednie, by w Rodzinie św. Jana Bożego znajdował oparcie do sprostania wyzwaniom trudnych dzisiejszych czasów.

O zwykłą ludzką rodzinę, o zachowanie jej przyrodzonego kształtu, o poszanowanie jej praw do decydowania o wychowaniu dzieci i kształtowaniu ich sumień upomina się Ojciec Leon Knabit w przededniu formowania się nowo wybranego Parlamentu Europejskiego, w którym Polska ma swoich reprezentantów.

„Święty Benedykt Menni – serce bez granic” to motto Roku Świętego Benedykta Menniego, hiszpańskiego bonifratra, odnowiciela Zakonu w Hiszpanii i we Włoszech, którego setną rocznicę śmierci obchodzimy właśnie w 2014 roku. Obchody jubileuszu w Prowincji Polskiej zainaugurowały uroczystości w Bonifraterskim Centrum Rehabilitacji w Marysinie-Piaskach, którego św. Benedykt Menni jest patronem.

Na czas zbliżających się wakacji życzymy wszystkim dobrego wypoczynku i licznych kontaktów z naturą, której dobroczynne działanie docenili rehabilitanci w Marysinie, o czym świadczy nasza okładka.





XXXI Kapituła Prowincjalna

Warszawa, 4–9 maja 2014 r.

„Przeżywać szpitalnictwo z nadzieją i odwagą”

W niedzielę 4 maja w warszawskim konwencie pw. św. Ryszarda Pampuriego O. Generał Jesus Etayo w obecności I Radnego Generalnego O. Rudolfa Knoppa otworzył XXXI Kapitułę Prowincjalną Polskiej Prowincji Zakonu Bonifratrów, której celem było podsumowanie czteroletniej kadencji dotychczasowego Zarządu, wybór nowych władz Prowincji oraz wytyczenie kierunków działania na kolejne cztery lata. Hasłem Kapituły było „Przeżywać szpitalnictwo z nadzieją i odwagą” – towarzyszy ono wszystkim kapitułom prowincjalnym w naszym Zakonie w 2014 roku. O. Generał w przemówieniu wstępnym uzasadnił wybór hasła:

„Czas, w których żyjemy, wymagają od Kościoła (...) od życia konsekrowanego, a w szczególności od naszego Zakonu, dwóch cnót: nadziei i odwagi (...) Na fundamencie nadziei możemy dopiero mówić o odwadze. Bo gdy nadzieja jest mocna, jesteśmy odważni, nie poddajemy się, nie ulegamy zmęczeniu i nie dajemy się zwieść czysto ludzkim argumentom, które są wyrazem utraty zaufania do Boga. Nadzieja i odwaga – nie mogą to być tylko słowa. Są one częścią naszego powołania, a to zobowiązuje nas, by przełożyć je na konkretne działania i skuteczne rozwiązania”.

W części sprawozdawczej wybrani spośród braci Prowincji Pol-

skiej delegaci kapitułni wysłuchali relacji o. prowincjała Eugeniusza Kreta, który dokonał podsumowania minionych czterech lat na stanowisku przełożonego. Prowincja Polska liczy obecnie 93 braci, w tym 75 po ślubach wieczystych, 9 scholastyków, 3 nowicjuszy, 3 postulantów, 2 oblatów, 1 brat na próbie kanonicznej. Bracia realizują powołanie szpitalne w 17 domach, co stanowi 40 dzieł (szpitale, domy opieki, ziołolecznictwo). W dalszej części sprawozdania o. Prowincjał omówił stan Prowincji w latach 2010–2014 w następujących sferach: Rodziny Szpitalnej, formacji braci, opieki i szpitalnictwa, zarządzania charyzmatycznego, środków finansowych Zakonu,

opieki duszpasterskiej, etyki, wolontariatu i Szkoły Szpitalnictwa. Wspominał o Rodzinie Różańcowej, promocji powołań i o jubileuszach. Zatrzymał się na problemach domów w Nazarecie i Drohobyczu oraz na strukturze Kurii Prowincjalnej. W tej kadencji zmianie uległy m.in. siedziba Kurii i nowicjatu, dokonały się także zmiany w zarządach dzieł. Mówił o potrzebie utworzenia dyrektorium ekonomicznego i prowincjalnego. Zakończył konkluzją, że przez cały czas towarzyszył mu cel nadrzędny – służba Bogu, braciom i chorym w duchu Świętego Jana Bożego.

Po Prowincjale swoje relacje z czterech lat pełnienia urzędu złożyli bracia Paweł, Piotr i Anzelm. Omówili działania w zakresie ekonomii, strategii, misji i duszpasterstwa szpitalnego. Dyrektor ds. Finansowych Anna Makaruk przedstawiła zagadnienia ekonomii Kurii.

Podzieleni na grupy robocze bracia kapitulni dokonali analizy działalności Zarządu, animacji wspólnoty oraz formacji braci. Oceniano jakość zarządzania charyzmatycznego, wykorzystanie środków finansowych, a także problemy duszpasterstwa powołań, bioetyki i etyki. Wszystkie wnioski i zapytania zostały przedstawione Kapitułom przez sekretarzy grup. Swoje

spostrzeżenia przekazali braciom o. Generał i o. Rudolf. Ważnym głosem było także przesłanie Scholastyków do Kapituły, które w ich imieniu wygłosił br. Kefas.

W części sprawozdawczej nie mogło zabraknąć głosów współpracowników świeckich. Dyrektorzy poszczególnych dzieł przedstawili swą działalność w okresie 2010–2014 oraz omówili strategię ich rozwoju. Następnie bracia i współpracownicy – podzieleni na trzy grupy robocze – rozpoczęli prace nad wypracowaniem wniosków, które poddane głosowaniu, zostaną przyjęte przez Kapitułę. Zadana tematyka obejmowała następujące bloki tematyczne:

- dyskusja nad przedstawionymi relacjami dyrektorów dzieł,
- analiza materiałów roboczych na Kapitułę dotyczących współpracowników i wolontariatu,

- propozycje kierunków strategicznych dla Prowincji na najbliższe lata.

W trakcie dyskusji nad przedstawionymi tezami o. Rudolf, odnosząc się do trudności towarzyszących nawiązywaniu każdej współpracy – nie tylko w Prowincji Polskiej – podkreślił jak ważne jest działanie wspólne i prosił o zmianę myślenia: zamiast „to jest dobre dla mojego dzieła” na „to jest dobre dla naszej Prowincji”. W dziedzinie gospodarki finansowej ważne jest, by Prowincja była silna, wtedy bowiem będzie mogła wspierać słabsze dzieła w realizowaniu ich misji. O. Rudolf podkreślił też, jak ważna jest rola współpracowników świeckich w jej realizacji.

O. Generał, nawiązując do dyskusji nt. strategii, stwierdził, że tworząc ją, musimy nie tylko uwzględ-





niać aspekty finansowe czy prawne, ale także pamiętać, co jest naszą misją wynikającą z charyzmatu i ku czemu mamy zmierzać. Ważne jest więc, aby ten plan uwzględniał potrzeby ludzi, wśród których żyjemy. I tak np. – planując kierunki rozwoju aptek, musimy pamiętać, że jest to jedna z form realizacji naszego charyzmatu, a nie zwykłe wydawanie leków. Głównym ogniwem działania powinna być Kuria Prowincjalna, spełniająca rolę organizatora zadań wytyczonych przez Kapitułę, w których realizacji powinny być zaangażowane osoby współpracujące przy konkretnych projektach. Dla efektywności pracy ważna jest stała wymiana informacji.

Na zakończenie o. Generał zwrócił się do współpracowników, wyrażając im wdzięczność za zaangażowanie i serce wkładane w misję Zakonu: „Wszyscy razem – współpracownicy i bracia – stanowimy w Polsce jedną wielką Rodzinę św.

Jana Bożego, a szpitalnictwo jest naszą największą wartością, którą możemy dzielić się ze światem. Jesteśmy sobie potrzebni. Bracia mają powołanie i charyzmat, ich fundamentalną misją jest pokazywanie, czym jest szpitalnictwo, a najlepiej wyrazić to poprzez dawanie świadectwa. Dla zachowania ducha Zakonu, ducha Prowincji i Rodziny najważniejsze jest, aby nigdy nie stracić z oczu tego, że pomagamy chorym i cierpiącym w duchu św. Jana Bożego, w imieniu Jezusa Chrystusa” – zakończył o. Generał.

Wybory przełożonego Prowincji poprzedziła uroczysta Eucharystia ku czci patrona Polski św. Stanisława, po czym nastąpiło zdanie urzędu prowincjała przez br. Eugeniusza Kreta – akt ten rozwiązał wszystkie istniejące urzędy w naszej Prowincji.

W wyniku przeprowadzonego głosowania Przełożonym Prowincjalnym Prowincji Polskiej po raz

kolejny wybrany został br. Eugeniusz Kret.

Podczas popołudniowej sesji dokonano wyboru Radnych Prowincjalnych:

- I Radny – br. Damian Wasylewicz
- II Radny – br. Sadok Snopek
- III Radny – br. Doroteusz Bukowski
- IV Radny – br. Izidor Adamowicz

Ciesząc się z tego wyboru, składamy Prowincjałowi na najbliższe lata najserdeczniejsze życzenia wielu łask Bożych i otwartego serca wsłuchanego w głos Pana.

W ostatnim dniu XXXI Kapituły Prowincjalnej nastąpiła ostateczna redakcja i przyjęcie dokumentu końcowego, czyli Deklaracji Kapituły. Dokument ten zawiera rozdziały o wspólnocie szpitalnej, misji, formacji, zarządzaniu, wolontariacie, o nowych powołaniach i bioetyce. Posłuży on nowemu Zarządowi Prowincji jako wytyczna programowa na następne 4-lecie.

Po wystąpieniu końcowym br. prowincjała Eugeniusza Kreta, o. generał Jesus Etayo podziękował Bogu za pomoc i asystencję Ducha Świętego oraz wszystkim zaangażowanym w przygotowanie i przeprowadzenie Kapituły. „Dokonaliśmy analizy przeszłości i pragniemy wejść w nową rzeczywistość kolejnych wyzwań, które na naszej drodze stawia Bóg” – powiedział Generał. Ostatnim wydarzeniem Kapituły była wspólna Msza św. dziękczynna za wielkie dary, jakimi nas Bóg obdarzył, udzielając potrzebnych łask do owocnego przeprowadzenia XXXI Kapituły Prowincjalnej.

Br. Franciszek Salezy Chmiel OH



Zarząd Prowincji od lewej: br. Damian Wasylewicz, br. Doroteusz Bukowski, o. Jesus Etayo – generał Zakonu, br. Eugeniusz Kret – prowincjał, br. Izidor Adamowicz, br. Sadok Snopek



Czeka nas pracowity czas

Z Ojcem Prowincjałem Eugeniuszem Kretem „na gorąco” rozmawia Aleksandra Orman

Ponowny wybór na przełożonego prowincjalnego jest niewątpliwie wyrazem zaufania braci do osoby, ale także wyrazem uznania i akceptacji tego, co zdarzyło się w trakcie minionej kadencji, wreszcie wyrazem nadziei na przyszłość. Wybór braci został przyjęty...

Patrząc oczami wiary, ponowny wybór odczytuję jako wolę Bożą, jako wezwanie, któremu jestem posłusznym, a jednocześnie – patrząc po ludzku – jako wyraz docenienia przez braci tego, co się dokonało.

Czy Ojciec Prowincjał nie czuje się tym zaufaniem nieco przytłoczony. Być przełożonym Prowincji – co to dla Ojca Prowincjała oznacza w praktyce?

Przede wszystkim poczucie wielkiej odpowiedzialności za misję Zakonu, które z każdą chwilą wzrasta. Po czterech latach doświadczeń podchodzę do tego z większą bojaźnią, bo już wiem, jakie są moje minusy, ograniczenia, co muszę w sobie zmienić, żeby sprostać czekającym mnie wyzwaniom i nie zawieść zaufania braci. Pierwszy wybór cztery lata temu był jak skok na głęboką wodę – pełen optymizmu, nadziei i entuzjazmu. Dopiero później, kiedy przychodzi zwykły dzień powszedni, codzienna proza życia, widzi się, jakie są problemy, co trzeba zrobić, z czym się przyjdzie zmierzyć.

Ot, choćby wybór przełożonych poszczególnych konwentów, rozmieszczenie braci w poszczególnych wspólnotach...

To wszystko wcale nie jest proste. Właściwy dobór braci jest elementem niezwykle ważnym i na początku może budzić nieco niepokoju. Chciałoby się, żeby bracia w swych wspólnotach czuli się jak najlepiej, bo to przekłada się na ich pracę, na ich – mówiąc ogólnie – poczucie szczęścia. Tylko bowiem człowiek zadowolony, szczęśliwy, spełniony, może dalej Boże dary przekazywać i tworzyć coś jeszcze piękniejszego. Jestem o tym święcie przekonany, dlatego wiele czasu będę chciał poświęcić na rozmowy z braćmi, postarać się wyczuć ich oczekiwania, żeby nowopowstałe wspólnoty promieniowały prawdziwie Bożą radością. Oczywiście, teraz lepiej znam braci niż na początku minionej kadencji, i mam nadzieję, że uda mi się ich oczekiwania spełnić.

Wydarzenia minionej kadencji zostały podsumowane podczas Kapituły. Jednym z najważniejszych było przeniesienie Kurii Prowincjalnej z Warszawy do Krakowa.

W ciągu minionych lat przekonałem się, że decyzja, jaką wspólnie z Zarządem podjęliśmy, była słuszna i w pełni uzasadniona, bo nie tylko ułatwiła mi kontakt z poszczególnymi konwentami, w większości znajdującymi się na południu Polski, ale też braciom ułatwiła kontakt ze mną. Sens i powód przeniesienia sprawdził się. Atuty obecnej lokalizacji są bezsprzeczne i to potwierdza słuszność owej „historycznej” – jak mówiło się – decyzji.

W ciągu minionych lat dokonało się także przyłączenie Delegatury Śląskiej, która decyzją obecnej Kapituły została włączona do Prowincji Polskiej i stanowi jeden z nią organizm. Oczywiście, nie odbyło się to bez pewnych trudności, co wydaje się zrozumiałe i wszyscy pracujemy nad tym, by owo stopienie się z Prowincją było nie tylko formalne, ale faktyczne, by dokonało się też w sercach braci, którzy nie do końca potrzebę bycia jednym organizmem zrozumieli i zaakceptowali.

Jakie są dzisiaj priorytety Prowincjała i Zarządu?

Priorytety, kierunki działania wyznaczone zostały przez Kapitułę, co znalazło odniesienie w przyjętych przez Kapitułę Deklaracjach. A więc kontynuacja pracy zespołów duszpasterskich, umocnienie Szkoły Szpitalnictwa, formacja, umocnienie wolontariatu, bioetyka – to fundamentalne dziedziny, nad którymi musimy nieustannie pracować. Są to właśnie te obszary, które najwyraźniej pokazują, że razem ze współpracownikami tworzymy Rodzinę





św. Jana Bożego. Jest to nadal duży temat do zrealizowania. W poprzedniej kadencji wiele uwagi poświęcailiśmy szkoleniom, przygotowywaniu zespołów duszpasterskich...

ale także integracji braci i współpracowników...

Tak właśnie – wzajemne poznanie się, zaprzyjaźnienie poprzez wspólne wyjazdy integracyjne, wspólne śpiewanie – wszystko to służy lepszemu wypełnianiu naszej misji. A jest to niezwykle ważne, bo działamy w bardzo trudnych obszarach i w bardzo trudnym czasie. Musimy stale pamiętać, że funkcjonujemy na rynku usług jak każdy inny podmiot, stąd też stale powraca fundamentalne pytanie, jak pogodzić charyzmat z wymogami ekonomicznymi. Mamy świadomość, że musimy się z tym uporać – z jednej strony ekonomia musi być rygorystycznie przestrzegana i rygorystycznie egzekwowana, z drugiej jednak nasza działalność to pełnienie misji i to właśnie jest nasz priorytet

Wydaje się, że pieniądze i duchowość to są dwie wykluczające się dziedziny, tymczasem bonifratrzy muszą to stopić w jedno

Mówi się w świecie, że pieniądź zabija ducha, w pogoni za pieniądzem duch ginie. A my musimy tego ducha zachować. Jeszcze nie w każdym miejscu nam się to udaje, ale niejako światłem w tunelu jest już choćby to, że staramy się działać

wspólnie i wspólnie definiować nasze problemy. W tym wszystkim wielką rolę jest rola współpracowników świeckich, ich zrozumienie i zaakceptowanie naszego charyzmatu, oni bowiem stanowią dziś niejako trzon pracowników w bonifraterskich dziełach. Dlatego tak ważna jest ich formacja, a więc przekazywanie im wiedzy o Zakonie, o wartościach, którymi my, jako bonifratrzy żyjemy, o misji, którą pragniemy na co dzień realizować, która jest naszym podstawowym celem i uzasadnieniem naszej tu obecności.

Powtarzam niejako jak mantrę – nie możemy dopuścić, żeby ekonomia stłumiła nasz charyzmat, o co nie trudno w dzisiejszym świecie. Jeśli zapominając o naszym charyzmacie, zajmujemy się ekonomią, nasze bonifraterskie dzieła – szpitale, poradnie, domy opieki – niczym nie będą się różnić od takich samych placówek świeckich. Musi być zatem coś, co nas wyróżnia – właśnie nasz charyzmat, nasza misja, nasze podejście do podopiecznego czy pacjenta.

Niezwykle ważny jest tu osobisty przykład braci, ich duchowy rozwój, od czego zależy też rozwój całego Zakonu...

Ufamy, że to nasze świadectwo jednoznacznego trwania przy swoich jasno określonych wartościach będzie przyciągało. Słowa często ulatują, ale świadectwo, żywy przykład – to pozostaje i stanowi element przycią-

gający. Szczególnym tego potwierdzeniem było wystąpienie podczas Kapituły scholastyka brata Kefasa. Na marginesie – obecność scholastyka na Kapitułach była prawdziwym novum. Przesłanie, z którym br. Kefas przyjechał, prezentowało spojrzenie młodych braci, przed ślubami wieczystymi, a więc będących na początku drogi, na misję Zakonu, na jego charyzmat. Spojrzenie to świadczy, że w naszym charyzmacie młodzi widzą wielką wartość. A jeśli tak jest, jeśli w pełni aprobują misję Zakonu i rozumieją wartości, na jakich opiera się nasz charyzmat, to jest nadzieja, że będą to dalej rozwijać. Na tym można opierać optymizm co do przyszłości Zakonu.

Kapituła wytyczyła na najbliższe cztery lata wiele zadań...

Tak, czeka nas pracowity czas. Te zadania dotyczą zarówno ekonomicznego rozwoju naszych dzieł, jak i przede wszystkim rozwoju duchowego i pogłębiania naszego charyzmatu. Wkrótce zostanie opracowany szczegółowy plan strategiczny, oparty na wytycznych zawartych w Deklaracjach przyjętych przez Kapitułę.

No to, Ojcie Prowincjale, na początku tej czteroletniej drogi życzymy, aby nie zabrakło entuzjazmu, dobrej woli, odwagi, ludzkiej życzliwości i Bożej opieki. Szczęść Boże i dziękuję za rozmowę.





2014 – Rok Św. Benedykta Menniego

Uroczystą Mszą św. w bonifraterskim kościele klasztornym pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Piaskach uczciliśmy 24 kwietnia br. dzień inauguracji Roku Świętego Benedykta Menniego, patrona naszego Szpitala, a zarazem dzień setnej rocznicy jego śmierci. Mszy św., na którą licznie przybyli współpracownicy, przyjaciele Zakonu oraz pacjenci, przewodniczył kapelan Szpitala ks. Jacek Niesyto COr. Oprawę liturgiczną przygotowali współpracownicy dzieła.

Zamiast homilii br. Tymoteusz odczytał List okólny Przełożonych Generalnych Zgromadzenia Sióstr Szpitalnych Najświętszego Serca Jezusa oraz Zakonu Szpitalnego Świętego Jana Bożego na stulecie śmierci św. Benedykta Menniego. Na koniec Mszy św. przeor br. Izydor serdecznie podziękował wszystkim za obecność, po czym pacjenci, współpracownicy i goście mogli ucałować relikwie św. Benedykta Menniego.

„Jak drewno służy do podtrzymywania ognia, tak ofiara z naszej miłości własnej oraz to, co musielibyśmy wycierpieć, powinno nam służyć za opał na podsycanie Bożego ognia w naszym sercu”

Benedetto Menni (list 5)

Św. Benedykt Menni – serce bez granic

Benedetto Menni, właśc. Angelo Ercole Menni urodził się 11 marca 1841 w Mediolanie, zmarł 24 kwietnia 1914 w Dinan we Francji, bonifratr (OH), prezbiter, założyciel Zgromadzenia Sióstr Szpitalnych od Najświętszego Serca Jezusa, święty Kościoła katolickiego.

W 1860 roku wstąpił do Zakonu Szpitalnego Świętego Jana Bożego i pracował w szpitalu w Lodi, równocześnie studiował filozofię i teologię w Seminarium w Lodi i Kolegium Rzymskim.

14 października 1866 roku otrzymał święcenia kapłańskie.

W 1867 roku na polecenie papieża Piusa IX udał się do Hiszpanii z misją przywrócenia działalności Zakonu Szpitalnego Świętego Jana Bożego. Jego działalność przyczyniła się do odrodzenia Zakonu w Hiszpanii, Portugalii i w Meksyku.

31 maja 1881 roku założył Zgromadzenie Sióstr Szpitalnych od Najświętszego Serca Jezusa.

Był organizatorem licznych domów opieki, szpitali.

Pochowany został w Domu Macierzystym Zgromadzenia Sióstr Szpitalnych od Najświętszego Serca Jezusa w Ciempozuelos w Hiszpanii.

Beatyfikowany 23 czerwca 1985 roku, a następnie kanonizowany 21 listopada 1999 roku w Rzymie. Obu aktów dokonał papież Jan Paweł II.

Monika Frydryszak
fot. Przemysław Błoch





Via della Concillazione, 27 kwietnia A.D. 2014

Daleko a... BLISKO

Piąta rano – wyruszamy piechotą w kierunku Placu św. Piotra. Strużki pielgrzymów zbierają się, z czasem łącząc się w strumienie, potem w rzekę płynącą wolno w dół Via Gregorio VII. Docieramy do zamkniętego dziś dla ruchu tu-

nelu pod Ganicolo i wzdłuż Ospedale Santo Spirito dochodzimy do mostu Emanuela. Rzut oka w lewo, w kierunku Via della Concillazione uświadamia nam, że dotarcie do niej będzie dla nas arcytrudnym wyzwaniem. Z chwili na chwilę tłum gęst-

nieje i po kilku minutach o tym, czy posuniemy się naprzód o kolejne kilkadziesiąt centymetrów, decydujemy już nie my, ale napór i determinacja kolejnych napływających grup. Niesieni ludzką falą – niekiedy dosłownie – krok po kroku w kierunku światła ulicy, już po... dwóch godzinach, sami w to nie wierząc, docieramy do narożnika, spoza którego z lewej strony zaczyna wyłaniać się fragment dalekiej kopuły Bazyliki św. Piotra. Jeszcze godzina i kolorowy, różnorodny tłum „donosi” nas za narożnik, kopuła ukazuje się nam w całości – i wiemy już, że to nam wystarczy, więcej nam do szczęścia nie trzeba.

Jesteśmy tu, w tym dniu! – wprawdzie daleko od Placu Świętego Piotra, ale przecież w centrum historycznych wydarzeń.



Stajemy w miejscu – dalej już się nie posuniemy.

Modlitwa i napływające falą wspomnienia – z czasów dzieciństwa i młodości, dorosłego życia i pracy zawodowej, gdy z niezbadanych wyroków Opatrzności moje ścieżki życia zaczęły się przeplatać ze ścieżkami Wielkiego Pielgrzyma naszych czasów – biskupa, kardynała Karola Wojtyły, papieża Jana Pawła II... W Krakowie i w Rzymie, w sprawach codziennych i błahych, ale i w chwilach historycznych – dla Polski, dla Zakonu, dla krakowskiego Szpitala Bonifratrów. Kinderbale na Kanoniczej i na Franciszkańskiej 3, spotkania bożonarodzeniowe, wielkanocne i z innych „środowiskowo-kajakowych” okazji... A potem smutek rozstania w październiku 1978 roku, kolejne papieskie pielgrzymki do Polski i niezapomniane spotkania w prywatnych apartamentach w Watykanie, podczas których ważne były i tematy rodzinne, i sprawy Polski, i sprawy naszego krakowskiego szpitala.

Ojciec Święty interesował się losami Bonifraterskiego Szpitala w Krakowie od momentu jego powrotu do Zakonu w 1997 roku. Przy każdej okazji pytał o jego rozwój,



cieszył się osiągnięciami, obiecywał modlitwę w intencji wszystkich chorych i pracowników. Szczególną pamiątką tej życzliwości i troski stało się odręcznie napisane Błogosławieństwo na pierwszym numerze gazetki szpitalnej „Nasze Szlachetne Zdrowie”, którego egzemplarz dotarł do Watykanu. Owo Błogosławieństwo stało się dla nas także wielkim zobowiązaniem. Towarzystwo nam przez wszystkie minione lata i dziś warto o nim przypomnieć, bo jest dla Zakonu wyjątkową pamiątką życia Jana Pawła II i Jego przyjaźni. W roku 2000 Ojciec Święty przekazał z prywatnych zbiorów dary – inkrustowany szlachetnymi kamieniami globus oraz zegar kominkowy, wspierając w ten sposób aukcję na rzecz rozwoju Szpitala. 17 sierpnia 2002 roku – w drodze na konsekrację Bazyliki Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach przystanął w swym papamobile przed naszym kościołem i Szpitalem i raz jeszcze pobłogosławił chorych, braci i współpracowników bonifraterskiej rodziny.

O wszystkich tych wydarzeniach niech przypomina nam dziś Relikwia Krwi, którą krakowskiemu Konwentowi przekazał ks. kard. Stanisław Dziwisz.

Moment ogłoszenia Jana Pawła II Świętym Kościoła Katolickiego wybrzmiał krótką owacją. A więc dokonało się! To, o czym wiedzieli-

śmy od dawna, zostało światu ogłoszone oficjalnie.

Rozchodziliśmy się z poczuciem spełnienia, ale i z nutą smutku – to już ostatni raz w Rzymie z Janem Pawłem II?

Na ulicach pozostało mnóstwo walających się specjalnych wydań gazet, rozdzwoniły się telefony komórkowe, pogubieni w tłumie pielgrzymi odnajdywali swoje grupy.

Wracaliśmy do codzienności. Ludzie uśmiechali się do siebie.

Pomimo pochmurnej pogody nad rzymskimi ulicami świeciło słońce...

Marek Krobicki





...a jednak RODZINA

Niezależnie od tego, w jakim kierunku pójdzie nowy Parlament Europejski, jedno jest pewne – my, chrześcijanie, musimy zachować kształt rodziny według tego, co objawił nam Bóg, a zdrowy rozum dyktuje: mężczyzna i kobieta złączeni nierozzerwalnym węzłem, a owocem tego dzieci. Taki układ zapewnia wszystkim równość wobec Boga i poszanowanie każdej osoby, bez uciekania się do rozmaitych manipulacji spowodowanych opinią, jakoby właśnie ten układ powodował nierówności i prowadził do krzywdy drugiego człowieka. Dlatego sprzeciwiamy się wszelkim próbom zmiany istniejącego porządku. Oczywiście, chcemy ze wszystkich sił starać się, by w tym porządku nie dopuszczać do wypaczeń, które niszczą godność rodziny i konkretnej osoby. W tym duchu chcemy wychowywać człowieka od najmłodszych lat. Na szczęście mamy to (jeszcze!) prawnie zagwarantowane.

Artykuł 12 obowiązującego wciąż Konkordatu brzmi:

1. Uznając prawo rodziców do religijnego wychowania dzieci oraz zasadę tolerancji, Państwo gwarantuje, że szkoły publiczne podstawowe i ponadpodstawowe oraz przedszkola, prowadzone przez organy administracji państwowej i samorządowej, organizują zgodnie z wolą zainteresowanych naukę religii w ramach planu zajęć szkolnych... i przedszkolnych

4. W sprawach treści nauczania i wychowania religijnego nauczyciele religii podlegają przepisom i zarzą-

dzeniom kościelnym, a w innych sprawach przepisom państwowym.

5. Kościół Katolicki korzysta ze swobody prowadzenia katechezy dla dorosłych, łącznie z duszpasterstwem akademickim.

I do tego Artykuł 14:

1. Kościół Katolicki ma prawo zakładać i prowadzić placówki oświatowe i wychowawcze, w tym przedszkola oraz szkoły wszystkich rodzajów, zgodnie z przepisami prawa kanonicznego i na zasadach określonych przez odpowiednie ustawy.

A tymczasem ostatnio w niektórych mediach i środowiskach – nawet katolickich – coraz częściej słyszy się głosy sugerujące wyeliminowanie nauki religii ze szkół bądź zmniejszenie wymiaru jej nauczania. Widać nie znają ustawy o systemie oświaty z roku 1991 i rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 kwietnia 1992 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w publicznych przedszkolach i szkołach, gdzie wyraźnie jest napisane:

Nauka religii w przedszkolach i szkołach publicznych wszystkich typów odbywa się w wymiarze dwóch zajęć przedszkolnych (właściwych dla danego poziomu nauczania) lub dwóch godzin lekcyjnych tygodniowo. Wymiar lekcji religii może być zmniejszony jedynie za zgodą biskupa diecezjalnego Kościoła Katolickiego albo władz zwierzchnich pozostałych kościołów i innych związków wyznaniowych.



A zatem ostrożnie, bo na straży obecnych ustaleń w sprawie nauki religii (i nie tylko) stoi Konkordat, który jako zawarty między dwoma państwami jest aktem wyższego rzędu aniżeli ustawa któregośkolwiek z tych państw. Wszelakie zmiany zapisów w Konkordacie wymagają zgody obu stron.

Obowiązki zaś państwa w sprawie nauczania religii określa art. 12 wspomnianej ustawy:

1. *Publiczne przedszkola, szkoły podstawowe i gimnazja organizują naukę religii na życzenie rodziców, publiczne szkoły ponadgimnazjalne na życzenie bądź rodziców, bądź samych uczniów; po osiągnięciu pełnoletności o pobieraniu nauki religii decydują uczniowie.*

2. *Minister właściwy do spraw oświaty i wychowania w porozumieniu z władzami Kościoła Katolickiego i Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego oraz innych kościołów i związków wyznaniowych określa, w drodze rozporządzenia, warunki i sposób wykonywania przez szkoły zadań, o których mowa w ust. 1.*

Obowiązki dyrektora szkoły publicznej dotyczące organizacji nauki religii w szkole zostały więc jasno określone – bez względu na to, czy nauczanie tych lekcji finansuje rząd czy samorząd.

Podsumowując, stwierdzić należy, że na wniosek rodziców nauka religii w szkołach i przedszkolach publicznych jest obowiązkowa i bezpłatna, a dyrektorzy tych placówek mają obowiązek umieszczania lekcji religii w planie organizacyjnym w wymiarze dwóch lekcji tygodniowo. Apelujemy więc do rodziców: W waszych rękach leży przyszłość nauczania religii w szkołach. Od Waszej postawy zależy teraźniejszość i przyszłość Kościoła w Ojczyźnie. W Kraju Świętego Jana Pawła II.

Warto jeszcze na koniec przypomnieć preambułę ustawy o oświacie, w której ustawodawca jasno formułuje, jakie wartości w wychowaniu dzieci i młodzieży uważa za najważniejsze:

Oświata w Rzeczypospolitej Polskiej stanowi wspólne dobro całego społeczeństwa; kieruje się zasadami zawartymi w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, a także wskazaniemi zawartymi w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, Międzynarodowym Pakcie Praw Obywatelskich i Politycznych oraz Konwencji o Prawach Dziecka. Nauczanie i wychowanie – respektując chrześcijański system wartości – za podstawę przyjmuje uniwersalne zasady etyki. Kształcenie i wychowanie służy rozwijaniu u młodzieży poczucia odpowiedzialności, miłości ojczyzny oraz poszanowania dla polskiego dziedzictwa kulturowego, przy jednoczesnym otwarciu się na wartości kultur Europy i świata. Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności.

Tyniec, maj 2014

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki

*Ona mi pierwsza pokazała księżyc
I pierwszy śnieg na świerkach
I pierwszy deszcz.
Byłem wtedy mały jak muszelka...*

Konstanty Ildefons Gałczyński



A jednak DIETY CUD istnieją!

– czyli o tym, jak właściwe żywienie może stać się lekarstwem na różne choroby

Chciałbym na łamach naszego kwartalnika zainicjować cykl poświęcony zdrowemu żywieniu. Można by zapytać – skąd taki pomysł? Czy żywienie nie jest domeną raczej dietetyków?

Istotnie – tradycyjnie żywienie jest wprawdzie ściśle powiązane z dietetyką, jednak od czasu poznania terapeutycznych właściwości żywności, którą często określa się mianem „funkcjonalnej”, z oczywistych racji przekłada się to na zainteresowanie także medycyny. Ocenia się, że spośród czterech podstawowych determinant zdrowia, jakimi są styl życia, czynniki środowiskowe, czynniki biologiczno-dziedziczne oraz organizacja służby zdrowia, właśnie styl życia, a zwłaszcza sposób odżywiania się dla zachowania zdrowia ma większe znaczenie niż wszystkie pozostałe determinanty razem wzięte (*Wikipedia*).

Dowodów dostarczają nam badania naukowe. Przykładowo – w jednym ze sztandarowych i pionierskich badań naukowców, a zarazem lekarz James Anderson dowiódł, że odpowiednią dietą – samą tylko dietą – można w ciągu zaledwie trzech tygodni obniżyć dawkę insuliny o 40%! Tego nie można osiągnąć nawet wysokimi dawkami doustnych leków przeciwcukrzycowych u chorych leczonych w tradycyjny sposób.

W wyniku kontynuowania eksperymentu Andersona uzyskano odstawienie insuliny u niemal wszystkich chorych w cukrzycę typu II!

Badanie przeprowadzono w warunkach szpitalnych na grupie złożonej w połowie z pacjentów dotkniętych cukrzycą typu I, a w połowie typu II, leczonych insuliną, przy czym żaden z badanych nie miał nadwagi. Jeszcze jedna uwaga – nie było ograniczeń ilościowych jedzenia, tylko gruntowne modyfikacje jakościowe.

OCENIA SIĘ, ŻE SPOŚRÓD CZTERECH PODSTAWOWYCH DETERMINANT ZDROWIA, JAKIMI SĄ STYL ŻYCIA, CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE, CZYNNIKI BIOLOGICZNO-DZIEDZICZNE ORAZ ORGANIZACJA SŁUŻBY ZDROWIA, WŁAŚNIE STYL ŻYCIA, A ZWŁASZCZA SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ DLA ZACHOWANIA ZDROWIA MA WIĘKSZE ZNACZENIE NIŻ WSZYSTKIE POZOSTAŁE DETERMINANTY RAZEM WZIĘTE.

Można by zapytać, dlaczego zatem, skoro istnieje tak prosty i skuteczny sposób postępowania z chorymi na cukrzycę, populacja ludzi z cukrzycą rośnie na świecie lawinowo? Odpowiedź jest prosta – rośnie tylko w krajach, gdzie błędy dietetyczne są aż nadto oczywiste. Cukrzycę podałem tylko jako przykład, w równym stopniu dotyczy to innych chorób cywilizacyjnych, ta-

zaleceń dietetycznych, o których będzie mowa niżej, aby zachorowalność ograniczyć niemal do zera.

Posłużę się następnym przykładem. W słynnym badaniu chińskim (*The China Study*), gdzie przez 20 lat badano ponad 880 milionową populację Chińczyków (największy projekt badawczy na świecie, w któ-

rym uczestniczyło 650 tys. badaczy), dowiedziono istnienie ścisłego związku pomiędzy dietą a różnymi chorobami. Wyciąganie wniosków ułatwiał także fakt, że Chińczycy pod względem etnicznym (genetycznym) są grupą dość jednorodną, natomiast zupełnie różnorodną pod względem aktualnych zwyczajów żywieniowych. I tak – w niektórych rejonach przeważa dieta zbliżona do

W JEDNYM ZE SZTANDAROWYCH I PIONIERSKICH BADAŃ NAUKOWICÓW, A ZARAZEM LEKARZ JAMES ANDERSON DOWIÓDŁ, ŻE ODPOWIEDNIĄ DIETĄ – SAMĄ TYLKO DIETĄ – MOŻNA W CIĄGU ZALEDWIE TRZECH TYGODNI OBNIŻYĆ Dawkę INSULINY O 40%!

kich jak choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, osteoporoza, zmiany degeneracyjne stawów, nadciśnienie i wiele innych. We wszystkich tych schorzeniach wystarczy trzymać się

bogatego Zachodu, w innych, głównie w prowincjach wiejskich, tradycyjna dieta pochodzenia roślinnego.

W obu grupach wyniki zapadalności na schorzenia cywilizacyj-

ne były diametralnie różne. W grupie drugiej np. zawałów serca przed 65. rokiem życia nie spotyka się niemal wcale, gdy tymczasem u Chińczyków żyjących na modę Zachodu wskaźniki zachorowalności odpowiadały krajom zachodniego dobrobytu. O *The China Study* można przeczytać w obszernym znakomitym opracowaniu prof. Campbella *Nowoczesne zasady odżywiania. Przełomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie*, które w krótkim czasie stało się bestsellerem na rynku amerykańskim, a sam autor okrzyknięty został Einsteinem żywienia. Książka została przetłumaczona na język polski – polecam.

Tymczasem prawda jest taka, że po pierwsze – podręczniki dla studentów medycyny i lekarzy nadal podkreślają przede wszystkim znaczenie leków i zabiegów interwencyjnych, np. angioplastykę w zaawansowanej miażdżycy naczyń wieńcowych serca. Na temat diety pisze i mówi się raczej niewiele i na drugim planie. O znaczeniu diety ja sam w czasie studiów niewiele się dowiedziałem, ale wtedy nie dokonano jeszcze tylu przełomowych odkryć, które znane są dziś.

Po wtóre – na propagowaniu zdrowego żywienia nie zależy instytucjom, które dysponują ogromnymi funduszami, czyli koncernom żywieniowym i farmaceutycznym. Tym ostatnim zależy właśnie na tym, aby ludzie utrzymywali swoje dotychczasowe wadliwe nawyki żywieniowe i żeby jak najwięcej chorowali. Dla niedowiarków polecam zwierzenia „skruszonego” byłego szefa koncernu Eli Lilly Johna Virapena w książce *Skutek uboczny śmierć* lub jego publiczne wystąpienie, które można znaleźć na You Tube. Także w tej dziedzinie potwier-

dza się więc odwieczna zasada, że światem rządzi pieniądź.

Uważam, że pacjenci mają pełne prawo wiedzieć, że istnieją o wiele prostsze, tańsze, ale przede wszystkim skuteczniejsze metody

którą – jeśli chcemy – możemy nazwać nawet „dieta-cud”. „Cud” – bo jest prosta i zaskakująco skuteczna, a zarazem „cud” – bo jest prawdziwie uniwersalna! Te same zasady dietetyczne oddziałują korzystnie

ISTNIEJE DIETA (DIETY) O UDOKUMENTOWANEJ SKUTECZNOŚCI, KTÓRĄ – JEŚLI CHCEMY – MOŻEMY NAZWAĆ NAWET „DIETA-CUD”. „CUD” – BO JEST PROSTA I ZASKAKUJĄCO SKUTECZNA, A ZARAZEM „CUD” – BO JEST PRAWDZIWIE UNIWERSALNA!

niż np. łykanie tabletek na cholesterol czy wapna na osteoporozę. Mają do tego prawo, a lekarz ma obowiązek im o tym powiedzieć, nawet jeśli z góry zakłada, że tylko niektórzy spośród jego pacjentów zdecydują się poddać mniej lub bardziej wymagającym rygorom zaleceń dietetycznych. Analogicznie jak z nałogiem palenia. Czy instytucje służby zdrowia mogą się czuć zwolnione z propagowania porzucenia nałogu nikotynizmu tylko dlatego, że jest to trudne dla pacjentów?

W dziedzinie żywienia panuje medialny zamęt informacyjny, w którym króluje nadal raczej dezinformacja niż rzetelna naukowa dyskusja. Podkreślam raz jeszcze stanowczo i z całą odpowiedzialnością: istnieje dieta (diety) o udokumentowanej skuteczności,

na niemal wszystkie choroby objęte mianem „cywilizacyjnych”. Takiego działania nie mają żadne leki, gdyż te oddziałują specyficznie na określone, poszczególne choroby czy objawy – nie wspominając o skutkach ubocznych.

Brzmi to dość zaskakująco, być może stwierdzenie o decydującym wpływie diety na nasze zdrowie brzmi „zbyt radykalne i optymistyczne”. Tymczasem wcale nie chodzi o diety „częstkowe”, takie jak np. dieta Alleluja czy przeciwnowotworowa dieta Gersona, popularna szczególnie na Węgrzech, ale o zasady żywienia uniwersalne.

Jeszcze raz podkreślam – choć wydaje się nam, że zasady te są nam dobrze znane z różnych mniej lub bardziej naukowych publikacji czy prezentacji medialnych, obawiam się, że dla wielu zasady żywienia, o których będzie mowa, okażą się zaskakującym novum. Dietę tę określa się mianem, które wywodzi się od jej cechy kardynalnej, choć do tej jednej cechy się nie ogranicza: NPR – Nieprzetworzone (Nisko-przetworzone) Produkty Roślinne.

C.d. w następnym numerze.

**Br. Błażej Kozłowski
OH**



Zdjęcie pochodzi z bloga „Żyć Lżej”

Ziołolecznictwo



Dobre rady brata Marcina

Z bratem Marcinem M. Cegłą o zbieraniu ziół
rozmawia Aleksandra Orman

Czy zgodzi się Brat ze mną, że po okresie fascynacji lekami syntetycznymi ludzie coraz chętniej wracają do leczenia się ziołami?

To prawda. Zdarza się nawet, że ziołami usiłują zastępować leki syntetyczne.

Panuje pogląd, że zioła jeśli nie pomagają, na pewno nie zaszkodzą.

To nieprawda! Zioła wcale nie są dla organizmu obojętne! I nie należy po nie sięgać na własną rękę – bo mogły cioci, znajomemu czy jeszcze komuś. Nie wszystko jest dla wszystkich. Przyjmowanie ziół zawsze należy konsultować z lekarzem lub pracownikiem apteki, czyli osobami fachowo przygotowanymi do udzielania porad. Kupujemy zioła w miejscach pewnych, a więc w aptekach czy sklepach zielarsko-medycznych. I oczywiście zwracamy uwagę na datę ważności podaną na opakowaniu, sposób przygotowania i dawkę dobową, której nie należy przekraczać. Mocniejszy napar z ziół – wcale nie znaczy, że zadziała skuteczniej, przeciwnie – może zaszkodzić, zamiast pomóc! I jeszcze jedno – nie kupujemy ziół przez Internet. Dziś to prawdziwa plaga. Każdy szanujący się producent podaje na opakowaniu sposób przygotowania i zastosowanie, a nie numer strony internetowej, na której pacjent sam musi

sobie wyszukać potrzebne informacje. Powiedzmy szczerze – nie każdy, zwłaszcza starszy pacjent, potrafi je znaleźć i właściwie zinterpretować.

A konsekwencje mogą być całkiem odmienne od oczekiwań...

Dlatego – powtarzam – nim przystąpimy do leczenia się ziołami, należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli chodzi o leki nasecowe i obniżające ciśnienie. Połączenie leków moczopędnych z ziołami o podobnym działaniu może doprowadzić do hipokalemii (niedobór potasu). Jeśli przyjmuje się leki rozrzedzające krew, należy ograniczyć czosnek, miłorzęb, korę wierzby – one także mają wpływ na czas krzepnięcia krwi. Nawet zioła, które uważamy za łagodne, jeśli nie stosuje się ich zgodnie z zaleceniami, mogą wywołać niepożądane skutki uboczne, np. picie przez dłuższy czas naparu z popularnego i niewinnego z pozoru rumianku może spowodować kontaktowe zapalenie skóry, a także wpłynąć na zaburzenie miesiączkowania. Przedawkowanie jałowca może doprowadzić do poważnego uszkodzenia nerek, a skuteczny na wątrobę dziurawiec wpływa na pigmentację skóry, powodując pojawienie się ciemnych plam, zwłaszcza pod wpływem słońca – przy opalaniu.

Bracie, przed nami okres urlopów, wakacji, zapachu ziół, a Brat nas straszy...

Tylko ostrzegam. W stosowaniu ziół doradzam rozsądek i umiar. A ponieważ idzie lato, proponuję, abyśmy przed wyjazdem na łono natury zapatrzyli się w dobry atlas roślin leczniczych i sami zrobili sobie apteczkę ziół podstawowych. Oczywiście, pamiętajmy, że zioła należy zbierać z dala od ulic, szos, autostrad, trakcji kolejowych. Zebrane należy opłukać pod bieżącą wodą, rozłożyć na sitach lub na lnianej ściereczce w suchym, zacienionym miejscu – nie na słońcu! Po dokładnym wysuszeniu przekładamy je do szklanych słoików, na których przyklejamy etykietkę z nazwą i datą zbioru, i zakręcone przechowujemy w ciemnym miejscu.

Dlaczego potrzebna jest data zbioru?

Ważny jest zwłaszcza rok, bo tylko przez rok można takie zioła przechowywać. A więc na początek proponuję cztery rośliny zielne – żeby nie za dużo.

Robinia akacja (*Robinia pseudoacacia*) popularnie, choć nieprawidłowo zwana akacją. Mówi się – kwitną akacje to już wakacje.

Okres zbioru – maj-czerwiec. Zbieramy kwiaty, delikatnie, nie roznig-



tając ich, bo wtedy tracą swoje właściwości lecznicze.

Zastosowanie w lecznictwie – wewnętrznie: stany zapalne nerek, dróg moczowych, skąpomocz, obrzęki spowodowane niewydolnością krążenia, choroby reumatyczne.

W kuchni – świeże kwiatki, ok. pół szklanki na ok. litr ciasta, dodajemy do ciasta naleśnikowego, nadają mu delikatny miodowy posmak, albo do sernika – w proporcji 1:4, tj. na 4 części sera jedna część płatków.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) powszechnie znana i nie lubiana, każdy na pewno zetknął się z nią osobiście i niezbyt dobrze mu się to kojarzy.

Okres zbioru – od maja do września przed kwitnieniem. Zbieramy młode pędy i liście, oczywiście w rękawiczkach. Jeśli spóźnimy się, to wycinamy całą upatrzoną kępę i czekamy 2–3 tygodnie, aż odrośnie. Korzenie zbieramy albo wiosną albo na jesieni. Odcinamy część nadziemną, oczyszczone korzenie myjemy i suszymy w temp. ok. 40°C – bardzo przydatne jest tu popularne urządzenie do suszenia grzybów.

Zastosowanie w lecznictwie – wewnętrznie: w schorzeniach dróg moczowych, obrzękach, nieżytach



żołądkowo-jelitowych, niedokrwistości, zaburzeniach miesiączkowania, początkowym stadium cukrzycy, działa oczyszczająco przy chorobach skórnych trądziku, wypryskach, dermatozie. *Zewnętrznie* – napar z liści używany jest do irygacji w zapaleniu pochwy i upławach, do płukania jamy ustnej i gardła. Korzeń ma zastosowanie zwłaszcza dla panów przy przeroście prostaty.

W kuchni – młoda pokrzywa może być przygotowywana jak szpinak, dodaje się ją też do sałatek wiosennych. A w ogóle pokrzywa jest niedoceniona, stale powinna być obecna w naszej kuchni, bo jest to prawdziwa bomba witaminowa i lecznicza. Napar z jej liści może nam zastąpić herbatę.

Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*), zwana też czarną jagodą, leśną jagodą, czerniną.

Okres zbioru owoców – czerwiec-sierpień.



Działanie lecznicze mają zarówno owoce, jak i liście. Jedzmy jej jak najwięcej – działa ściągająco, przeciwzapalnie, obniża poziom cukru, poprawia mikrokrążenie w gałce ocznej, zmniejsza dolegliwości wzrokowe, krótkowzroczność, ślepotę dzienną, polepsza krążenie w kończynach dolnych. Wyciąg z liści – co jest ważne dla osób mających problemy z cukrem – obniża znacząco poziom cukru, trójglicerydów i cholesterolu we krwi. Suszone owoce borówki powinny być w każdym domu, gdzie jest małe dziecko, są niezastąpione przy zatruciach pokarmowych czy biegunkach.

W kuchni – do wypieku ciast, do deserów, galaretek, no i oczywiście do

pierogów – któż nie lubi pierogów z borówkami! Co prawda, trzeba od razu umyć zęby, ale to nie problem.

Borówka bruszynica (*Vaccinium vitis-idaea*) spokrewniona z borówką czarną, bywa też nazywana borówką czerwoną.



Okres zbioru – liście zbieramy jesienią, zbierane wiosną brunatnieją, owoce dojrzałe na przełomie sierpnia i września.

Działanie lecznicze – moczopędne, ściągające, rozkurczowe, przeciwzapalne, antyseptyczne, uszczelniają naczynia krwionośne. Wywar z liści pomocny przy zapaleniu pęcherza moczowego, kamicy moczowej, nawracających infekcjach układu moczowego i nerek. Wywar z owoców bardzo pomocny przy przeziębieniach, ma dużo witaminy C.

W kuchni – zachęcam do robienia przetworów z bruszynicy, nie tylko ze względu na jej wyjątkowy smak, świetnie pasujący do wszelkich mięs, zwłaszcza mięsa z indyka, dziczyzny, pieczeni wołowej, ale i na zawartość właśnie witaminy C.

Po takiej zachęcie, Bracie, myślę, że postaramy się nie tylko uczyć rozpoznawać zioła, ale i tworzyć własne apteczki ziołowe.

Gorąco do tego namawiam. Najlepszą i najlepiej zaopatrzoną apteką jest otaczająca nas natura. Mamy leki na wyciągnięcie ręki, postaramy się z nich korzystać. Życzę dobrych, pomysłowych dni urlopu i wiele dobra.

A po wakacjach wrócimy do naszej apteczki ziołowej. Dziękuję za rozmowę.

Wspomnienia i nowe HORYZONTY – ZAZ i BoniFunDo w Konarach



12 czerwca 2014 w Konarach-Zielonej w Auli Centrum Warsztatowo-Rehabilitacyjnego spotkali się przedstawiciele władz województwa, powiatu i lokalnych samorządów, by wspólnie z obecnymi i byłymi pracownikami Zakładu Aktywności Zawodowej oraz całą społecznością dzieł Konwentu świętować 10-lecie jego działalności. Ten ważny w rehabilitacji zawodowo-społecznej podmiot ekonomii społecznej to szansa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, psychiczną i ruchową w stopniu umiarkowanym i znacznym. To właśnie w codziennej działalności ZAZ osoby te nabywają umiejętności wykonywania codziennych czynności zawodowych, uczą się współpracy w grupie, a także norm i zasad społecznych, co ma doprowadzić je do samodzielnego funkcjonowania na otwartym rynku pracy oraz w środowisku lokalnym.

Zakład Aktywności Zawodowej oraz funkcjonujące w Konarach Środowiskowy Dom Samopomocy i Warsztat Terapii Zajęciowej, prowadzone dotychczas przez konwent Bonifratrów, od 1 maja 2014 stały się częścią działalności Bonifratrskiej Fundacji Dobroczynnej, której inauguracja – połączona z obchodami 10-lecia ZAZ – stworzyła okazję zarówno do wspomnień, jak i do spojrzenia w przyszłość. Niesie ona wiele nowych wyzwań, zwłaszcza w zakresie problemów społecznych – ubóstwa, niepełnosprawności, starzenia się społeczeństwa. Zakon Bonifratrów, zgodnie ze swą misją, w tych

właśnie obszarach chce odczytywać znaki czasu i tu widzi pole swej aktywności. Taki sposób patrzenia na współczesność i przyszłość Zakonu był powodem decyzji o powołaniu w Konarach Bonifratrskiej Fundacji Dobroczynnej, której cele ściśle wiążą się z dotychczasową działalnością Zakonu prowadzoną w tym miejscu od wielu lat. Rozwój oraz integracja działalności ŚDS, WTZ, ZAZ i DPS, a także wykorzystywanie doświadczeń i potencjału każdego z tych podmiotów stanowią podstawy działalności Fundacji.

Konary to miejsce unikatowe w skali Małopolski i regionu Polski południowo-wschodniej, które może stać się modelowym przykładem rozwiązywania problemów dotyczących integracji i wspierania osób oraz środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym. Dla osiągnięcia tego celu, tak mocno związanego z misją i charyzmatem naszego Zakonu, warto połączyć kompetencje i doświadczenie podmiotów, które w Konarach działały dotychczas obok siebie, każdy tylko w zakresie swej własnej specyfiki. Bonifratrska Fundacja Dobroczynna ma na celu integrację ich działań w tak zwany „łańcuch” rehabilitacji społeczno-zawodowej oraz danie impulsu do ich rozwoju i powstania kolejnych, w tym zwłaszcza podmiotów ekonomii społecznej.

Fundatorem Fundacji jest Konwent Bonifratrów w Konarach, Radę Fundacji tworzą: Prowincjał Zakonu br. Eugeniusz Kret, Przeor Konwentu w Konarach



br. Grzegorz Kołtun oraz mgr Anna Makaruk – dyrektor finansowy z Kurii Prowincjalnej. Poprzez te osoby Fundacja w pełni włączona jest w realizację podstawowych zadań wynikających z misji Zakonu. Jednocześnie jednak mając samodzielny status prawny, jako organizacja pożytku publicznego, ma większe możliwości działania i pozyskiwania środków na cele statutowe. Podstawą działania Zarządu powołanego do prowadzenia Fundacji jest pełne współdziałanie zarówno z Przeorem i Radą Fundacji, jak i poszukiwanie partnerów do realizacji celów długofalowych. Zarząd Fundacji tworzą osoby doświadczone w zakresie zarządzania i pomocy społecznej – Marek Krobicki i Katarzyna Wojtanowicz.

Dorobkiem Fundacji jest prowadzenie w kooperacji z lokalnymi władzami samorządowymi kilku projektów socjalnych jak i stworzenie Bonifraterskiego Ośrodka Mediacji, który już zaczyna służyć rodzinom

i osobom w kryzysie. Został też sformułowany projekt Misji Fundacji, który poddany szerszej dyskusji, ma stać się wyrazem naszych wspólnych dążeń. Chcemy się nią z Państwem podzielić, prosząc o wsparcie i modlitwę na początku drogi tej nowej inicjatywy Zakonu.

Misją Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej jest, by zgodnie z tradycją i wartościami Zakonu ofiarować siebie, swój wysiłek i zaangażowanie na rzecz osób niepełnosprawnych, chorych i zagrożonych wykluczeniem społecznym. Poprzez prowadzenie i rozwój instytucji służących im pomocą oraz edukację i formację opiekunów i wolontariuszy chcemy jak najlepiej wypełniać wezwanie św. Jana Bożego – Bracia, czyńcie dobro!

Zarząd Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej
Marek Krobicki, Katarzyna Wojtanowicz

www.bonifratrzy.pl/bfd, fundacja@bonifratrzy.pl

Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin



Znaki Światowych Dni Młodzieży u Bonifratrów w Marysinie

3 maja w uroczystość Matki Bożej Królowej Polski do naszego kościoła klasztorne w Piaskach-Marysinie zawitały podróżujące po Polsce od 14 kwietnia Krzyż oraz Ikona Matki Bożej Śnieżnej (Salus Populi Romani) – Znaki Światowych Dni Młodzieży. Powierzone młodzieży na zakończenie Roku Jubileuszowego przez papieża Jana Pawła II, Znaki te pielgrzymują odtąd po całym świecie i są obecne zawsze podczas obchodów Światowych Dni Młodzieży. Stało się tradycją, że w roku poprzedzającym kolejne ŚDM Znaki te peregrynują po diecezjach kraju organizującego, przygotowując duchowo jego mieszkańców na przyjęcie papieża i młodzieży z całego świata.

Przygotowania na przyjęcie Znaków rozpoczęliśmy o godz. 14 wspólnym czuwaniem i rozważaniem słów skierowanych do młodzieży w 2001 roku przez św. Jana

Pawła II. O godz. 14.20 strażacy wraz z młodzieżą i białym personelem szpitala uroczystie wprowadzili Krzyż oraz Ikonę do kościoła. Cała zebrana wspólnota modliła się dziesiątką różańca, po czym wysłuchała rozważania przygotowanego przez ks. prałata Konrada Kaczmarka o znaczeniu krzyża w naszym życiu. Uroczystość uświetniła gra i śpiew siostr służebniczek, braci Bonifratrów i zgromadzonej wspólnoty wiernych.

Składamy Bogu dzięki za to niecodzienne wydarzenie. Wyrazy wdzięczności kierujemy też do duszpasterza akademickiego z Poznania ks. Arkadiusza Szady, pani Ewy Jaskulskiej, katechetów oraz młodzieży, która tak licznie zgromadziła się w marysińskim kościele.

Br. Tymoteusz Hołozubiec OH
fot. Br. Jakub Białek OH

Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin



„Biała Sobota” w Piaskach

26 kwietnia w Bonifraterskim Centrum Rehabilitacji pw. św. Benedykta Menniego zorganizowana została „Biała Sobota”, podczas której mieszkańcy Piasków mogli skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji u lekarzy specjalistów, a także porad z zakresu profilaktyki zdrowotnej. W ten właśnie sposób bracia bonifratrzy oraz Zarząd Spółki pragnęli uczcić ważne wydarzenia kwietnia – święto Matki Bożej Dobrej Rady, liturgiczne wspomnienie św. Benedykta Menniego, patrona naszego Szpitala, a także podziękować za życie św. Jana Pawła II.

Porad udzielali lekarze specjaliści z dziedziny rehabilitacji, neurologii oraz chorób wewnętrznych. Badaniami objęci zostali zarówno dorośli, jak i dzieci. Lekarze rehabilitacji medycznej oceniali stan narządu ruchu, udzielali porad dotyczących nauki prawidłowej postawy oraz odpowiednich ćwiczeń, a także profilaktyki dolegliwości bólowych kręgosłupa. Dużym zainteresowaniem cieszył się przygotowany przez fizjoterapeutów instruktaż Nordic Walking oraz zajęcia ze spinningu, czyli jazdy na rowerze stacjonarnym. Wiele osób skorzystało z konsultacji neurologicznych oraz badania przepływów w tętnicach szyjnych i kręgowych metodą dopplerowską. W ramach konsultacji internistycznych chętni mogli zmierzyć ciśnienie tętnicze oraz poziom glukozy we krwi, a także poddać się badaniom EKG oraz spirometrii.

Dział Terapii Zajęciowej przygotował specjalne pokazy ćwiczeń usprawniających czynności samoobsługowe u osób z niedowładami rąk, zaprezentował też drobny sprzęt ułatwiający wykonywanie tych czynności. Na Oddziale Dziennym dla Dzieci z Zaburzeniami Wiekui Rozwojowego lekarz pediatra, specjalista rehabilitacji medycznej konsultował wady kolan i stóp oraz udzielał porad dotyczących skoliozy. Rehabilitanci prezentowali ćwiczenia korygujące wady postawy. W ramach konsultacji logopedycznych zorganizowano dla dzieci konkurs pt. „Łamańce językowe”. Duże zainteresowanie zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, wzbudził pokaz dogoterapii.

Celem spotkania było promowanie zdrowego trybu życia i popularyzacja profilaktyki powszechnych schorzeń.

Tekst i fot. Monika Frydryszak

Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin • Marysin

NOWOŚĆ! ZOOTERAPIA w Bonifraterskim Centrum Rehabilitacji

Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji pw. św. Benedykta Menniego w Piaskach zaczęło sprowadzać na swoje oddziały zwierzęta – psy i koty. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych terapeutów w grupach lub indywidualnie.

Główną ideą zooterapii, czyli terapii z udziałem zwierząt, jest założenie, iż obcowanie człowieka ze zwierzętami wspomaga proces leczenia, wywiera pozytywny wpływ na jego psychikę i rozwój fizyczny, przyspiesza powrót pacjentów do zdrowia.

Dogoterapia to jedna z metod rehabilitacji, w której wyszkolony pies terapeuty wspomaga leczenie zaburzeń psychofizycznych u dzieci i dorosłych. Stymuluje rozwój zmysłów i postrzegania, budzi spontaniczną aktywność ruchową, uczy uzewnętrzniania emocji i uczuć oraz otwarcia się na świat. Zajęcia z psem dostarczają uczestnikom pozytywnego ładunku emocjonalnego, przynoszą satysfakcję i radość z obcowania ze zwierzęciem, pozwalają zapomnieć o dolegliwościach i odreagować stres.

Felinoterapia to metoda rehabilitacji z udziałem kota. Obcowanie z kotem uczy wrażliwości i rozwija empatię, redukuje stres, wycisza, odpręża. Zabawa z kotem ma też znaczenie dla zdrowia fizycznego – przez drapanie, głaskanie, przytulanie stymuluje się wytwarzanie endorfin „hormonu szczęścia”, obniża poziom cholesterolu, zmniejsza ciśnienie krwi, normuje rytm serca.

**OBCOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI PRZYNOSI
PO PROSTU RADOŚĆ ŻYCIA!**

Tekst i fot. Monika Frydryszak



III Bonifraterskie Spotkanie z Rehabilitacją zakończone

W dniu 26 marca 2014 roku odbyły się kolejne już, III Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją. Przewodni wykład wygłosił prof. dr hab. n. med. Józef Opara z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Temat wykładu brzmiał: „Klinimetria w udarach mózgu – wady i zalety”. Dużym zainteresowaniem cieszyły się wystąpienia pozostałych zaproszonych gości. Dr hab. Krystyna Jaracz z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu przedstawiła zebranym temat „Postępy nad badaniem jakości życia chorych po udarze mózgu”.

Standardy postępowania i możliwości diagnostyczno-terapeutyczne rehabilitacji neurologicznej w GCR Repty przedstawił dr Jarosław Szczygieł – ordynator Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej z Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji „Repty”. Dzięki uprzejmości dr hab. n. med. Ewy Straburzyńskiej-Migaj z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu goście wysłuchali wykładu na temat usprawniania chorych po udarach mózgu z współistniejącymi chorobami serca.

Kierująca Oddziałem Rehabilitacji Neurologicznej naszego Centrum dr n. med. Katarzyna Hojan przedstawiła możliwości oceny wyników rehabilitacji pacjentów chorych neuroonkologicznie, którzy usprawniani są w Oddziale. Konferencję zakończyła ożywiona dyskusja, którą poprowadziła dr n. med. Berenika Wruk z Bonifraterskiego Centrum Rehabilitacji.

Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji stało się miejscem wymiany poglądów na temat nowoczesnej rehabilitacji, a jednocześnie miejscem dialogu nie tylko specjalistów rehabilitacji, ale także wszystkich pracowników Służby Zdrowia, którzy zajmują się chorymi wymagającymi usprawniania.

Monika Frydryszak
fot. Przemysław Błoch





FESTYN PARAFIALNY

11 maja br. odbył się wielki Festyn Parafialny zorganizowany przez Łódzki Konwent Bonifratrów, Siostry św. Karola Boromeusza (karolanki) oraz parafię kościoła NMP Matki

Odkupiciela i św. Jana Bożego. Na licznie przybyłych mieszkańców Łodzi czekały rozmaite atrakcje, smaczkowity poczęstunek, występy artystyczne, można było także dokonać pomiarów BMI oraz ciśnienia tętniczego, skorzystać z porad farmaceutów i szpitalnego dietetyka, no i oczywiście zaopatrzyć się w słynne bonifraterskie produkty ziołowe.

Dochód z Festynu przeznaczony był na wsparcie budowanego w Pabianicach przez Siostry św. Karola Boromeusza Hospicjum im. bł. Jana Pawła II, w którym fachową pomoc medyczną i serdeczną opiekę

znajdzie 30 pacjentów – ludzi starszych, chorych, samotnych i opuszczonych.

Wszystkim, którzy chcieliby wesprzeć budowę tej tak bardzo potrzebnej placówki, wdzięczne za każdą wpłatę siostry karolanki składają serdeczne „Bóg Zapłać”.

Podajemy konto:
PKO BP Oddział I w Łodzi
al. Kościuszki 15
90-959 Łódź
Skr. Pocz. 2033
Nr konta: 80 1020 3352 0000 1802 0092 4894

fot. Br. Wawrzyniec Iwańczuk OH





DRZWI OTWARTE we wrocławskim Hospicjum Bonifratrów

Z inicjatywy Konwentu Bonifratrów we Wrocławiu, Hospicyjnego Zespołu Opieki Duszpasterskiej i Wolontariatu 17 maja br. w Hospicjum św. Jana Bożego we Wrocławiu zorganizowano Dzień Otwartych Drzwi, który w tym roku upływał pod hasłem „Hospicjum to też życie”. Ideą Dnia Otwartego było przede wszystkim umożliwienie społeczności, głównie mieszkańcom Wrocławia, wglądu w życie i działalność Hospicjum, była to także forma podziękowania darczyńcom, Zespołowi Opieki Duszpasterskiej, Towarzystwu Pomocy Hospicjum oraz wolontariuszom za wsparcie oraz zaproszenie wszystkich chętnych do włączenia się w tę piękną i prawdziwie humanitarną inicjatywę pomocy chorym.

Gośćmi Dnia byli: br. Łukasz Dmowski OH, przeor wrocławskiego Konwentu Bonifratrów, br. Doroteusz Bukowski OH, Radny Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów, bracia z konwentów wrocławskiego i legnickiego, przedstawiciele Departamentu Spraw Społecznych z Urzędu Miejskiego we Wrocławiu, kapelan wrocławskiego Hospicjum o. Piotr Kwoczała oraz dr n. med. Anna Orońska, wojewódzki konsultant medycyny palia-

tywnej, która wygłosiła prelekcję zatytułowaną „Postacie Ewangelii bliskie idei Hospicjum”.

Tegoroczny program obejmował zwiedzanie placówki, prelekcje, prezentacje, bezpłatne porady ziołolecnicze, prawne i psychologa. Można też było skorzystać z bezpłatnego pomiaru ciśnienia i glukozy. Na gości czekał słodki poczęstunek wypiekami cukierniczymi, kawa, herbata, wspólne grillowanie, a także aukcja na rzecz Hospicjum. Podczas uroczystej Mszy św. w hospicyjnej kaplicy modliliśmy się za naszych pacjentów, oprawę muzyczną Eucharystii przygotował zespół Halleluja. Wystąpili też rapujący ks. Jakub Bartczak, muzyczny zespół „Nie ma to tamto” oraz skrzypaczka Gabriela Dąbrowska z mini recitalem.

Br. Leopold Szatkowski OH

Hospicjum Bonifratrów

ul. Poświęcka 8a

51-128 Wrocław

www.hospicjumbonifratrow.pl

Nr konta: 65 1020 5242 0000 2302 0138 2464

Jubileusz 400-lecia Bonifratrów w Wiedniu

2 czerwca 2014 wiedeńscy bonifratrzy obchodzili Jubileusz 400-lecia Konwentu i Szpitala. Ich obecność w Wiedniu zapoczątkował słynny ówczesny lekarz br. Gabriel Ferrara, a założony przez niego pierwszy 12-łóżkowy szpital, działający nieprzerwanie do dziś, liczy obecnie ponad 400 łóżek, zatrudnia ponad 800 pracowników, przyjmuje rocznie ponad 32 500 pacjentów stacjonarnych, udziela ponad 130 tys. porad ambulatoryjnych.

Dokładnie 400 lat od podpisania umowy dotyczącej sprzedaży działki, na której powstały Szpital i Konwent, w katedrze pw. św. Szczepana odprawiona została uroczysta Msza św. dziękczynna pod przewodnictwem abpa Wiednia, kard. Christopa Schoenborna, która zgromadziła ok. 1000 wiernych, w tym wielu braci zakonnych z całego świata. Z Polski w uroczystościach jubileuszowych udział wzięli o. prowincjał Eugeniusz Kret, o. Ludwik Sokół, przeor konwentu w Konarach br. Grzegorz W. Kołtun oraz tłumacz Grzegorz Waberski.

Wieczorem w reprezentacyjnej sali wiedeńskiego ratusza odbyło się uroczyste przyjęcie jubileuszowe.

Okolicznościowe przemówienia wygłosili generał Zakonu Bonifratrów br. Jesús Etayo Arrondo oraz radny generalny br. Rudolf Knopp, który przedstawił historię rozwoju wiedeńskiego szpitala i konwentu. Słowa uznania i gratulacje przekazali – nuncjusz apostolski w Austrii abp Stephan Zurbriggen, radna miasta Wiednia ds. służby zdrowia i opieki społecznej Sonja Wehsely, minister zdrowia Austrii Alois Stoeger. Droga audiowizualną gratulacje przekazał także prezydent Austrii Heinz Fischer, podkreślając ofiarność bonifratrów, zwłaszcza w trudnych chwilach. Na ręce prowincjała Prowincji Austriackiej o. Ulricha Fischera i br. Saji Mullankuzhy’ego, przeora wiedeńskiego konwentu, przedstawiciele poczty przekazali okolicznościowe znaczki.

Dziękując za życzenia przeor br. Saji Mullankuzhy oraz Reinhard Pichler, dyrektor Szpitala, wyrazili gotowość do dalszej pracy na rzecz chorych i potrzebujących w duchu św. Jana Bożego.

Grzegorz Waberski



organizm w równowadze

Równowaga kwasowo-zasadowa to stan organizmu, który warunkuje utrzymanie właściwego pH w płynach ustrojowych, zwłaszcza we krwi. Jak pamiętamy z lekcji chemii, wartość pH to nic innego jak odczyn roztworu, który może być zasadowy, kwasowy lub obojętny. Optymalny odczyn naszej krwi, zapewniający równowagę, jest lekko zasadowy i waha się w granicach od 7,35 do 7,45.

Co wpływa na zachowanie tego prawidłowego stanu? Oczywiście w dużej mierze sposób odżywiania, a dokładnie rodzaj produktów obecnych w naszej diecie, które dostarczają różnych ilości składników mineralnych. Składniki te mogą mieć charakter kwasotwórczy (np. fosfor, chlor, siarka) lub zasadowotwórczy (głównie wapń, sód, potas, magnez). Kwaśny smak produktu z reguły nie świadczy o jego właściwościach kwasotwórczych.

I tak np. bardzo kwaśna cytryna ma charakter zasadowotwórczy, podobnie jak kwaśna kapusta czy kiszzone ogórki. Istotne jest to, jaki charakter mają produkty ich rozkładu i czy mają one właściwości zasadowe czy kwasowe. Utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w znacznym stopniu warunkuje stan naszego zdrowia – zachwianie się jej w jedną czy w drugą stronę może powodować wiele poważnych schorzeń.

W przeciętnej diecie statystycznego Polaka dominują produkty kwasotwórcze, dlatego najczęściej spotykamy się z ryzykiem wystąpienia powikłań związanych z zakwaszeniem organizmu. Dieta bogata w tłuszcze, węglowodany i naturalne substancje nie odżywcze, z czasem

wywołuje w organizmie tzw. kwasicę ketonową (ketozę), której efektem może być wiele poważnych chorób, takich jak dna moczanowa, osteoporoza, kami-

ca nerkowa czy nawet

choroby nowotworowe. Do objawów zakwaszenia zaliczamy szybkie psucie się zębów, łamliwość paznokci, wypadanie włosów, zaburzenia snu, częste zapadanie na infekcje, szybsze starzenie się oraz ogólne zmęczenie i spadek nastroju. Nadmierna kwasowość osłabia komórki

organizmu i prowadzi do tego, że dla zneutralizowania kwasów i usunięcia ich konieczne do życia pierwiastki wapń, sód, potas i magnez pobierane są z organów ciała i z kości. W konsekwencji może to prowadzić do niedoboru tych ważnych dla życia składników mineralnych i tym samym do kolejnych schorzeń. Dlatego tak ważne jest, abyśmy starali się właściwie zbilansować nasz sposób odżywiania i równoważyć nadmiar składników kwasotwórczych.

Do produktów zakwaszających należą przede wszystkim mięso, węglowodany (np. cukier, mąka, jasny ryż, makaron), tłuszcz, kawa, czarna herbata, alkohol, a nawet nikotyna zawarta w papierosach. Te same właściwości wykazują słodkie napoje, tj. coca-cola, pepsi-cola, słodycze, a także niektóre leki. Według zaleceń żywieniowych powinniśmy jeść ok. 80% produktów zasadowotwórczych i tylko 20% produktów kwasotwórczych, z reguły jednak sytuacja ma się zupełnie odwrotnie – nasza codzienna dieta obfituje w żywność o wysokiej zawartości tłuszczów zwierzęcych, potraw mięsnych i słodczy. Często mniej lub bardziej świadomie rezygnujemy z produk-



tów wykazujących działanie zasadowotwórcze, czyli przede wszystkim z warzyw i owoców.

Aby w jak największym stopniu zminimalizować ryzyko zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- podstawą naszej diety powinny być warzywa i owoce, najlepiej surowe,
- zdecydowanie ograniczyć cukier, produkty przetworzone i napoje gazowane,
- wiele produktów kwasotwórczych ma wysoką wartość

odżywczą, dlatego nie wolno nam z nich rezygnować, lecz tylko pamiętać, aby w ich towarzystwie znalazły się potrawy neutralizujące działanie kwasów,



- pamiętajmy, iż stosowanie głodówek wymaga dużej ostrożności, ponieważ w jej trakcie dochodzi do spalania białek ustrojowych i w konsekwencji do silnego zakwaszenia organizmu,
- kwaśny smak produktu z reguły nie świadczy o jego właściwościach kwasotwórczych, np. cytryna wykazuje mocne działanie zasadowotwórcze, toteż powinno się ją stosować jako neutralizujący dodatek do potraw.



Poniżej wykaz wybranych popularnych produktów spożywczych i ich wpływ na pH organizmu.

Renata Mikołajek

Produkty mocno zasadowotwórcze	Produkty lekko i średnio zasadowotwórcze	Produkty lekko i średnio kwasotwórcze	Produkty mocno kwasotwórcze
Pestki dyni, soczewica, maliny, arbuzy, mandarynki, ananas, kalarepa, czosnek, szparagi, jarmuż, pietruszka naciowa, brokuły, imbir, grejpfrut, oliwki, mango	Ziemniaki, papryka, kalafior, marchew kapusta, bakłażan, dynia, pomidor, cebula, cytryna, gruszka, awokado, jabłko, jeżyna, wiśnie, brzoskwinia, buraki, szczypiorek, seler naciowy, sałata, kabaczek, pomarańcza, morela, banan, borówka amerykańska, winogrona, truskawki, porzeczki, mleko, zielona herbata	śmietana, masło, ser żółty, jaja, ryby, jagnięcina, mąka pszenna, ryż, olej słonecznikowy, olej rzepakowy, fasola, barbar, makaron, indyk, gęś, czarna herbata, pieczywo	Kasza jęczmienna, kurczak, ser topiony, wieprzowina, wołowina, orzechy ziemne, warzywa strączkowe, żurawina, słodczy, cukier, napoje gazowane, alkohol, kawa, czekolada, słodziki



Tatar z awokado

SKŁADNIKI

2 małe cebule, 1 ząbek czosnku, ½ pęczka pietruszki, 2 duże pomidory, 2 dojrzałe awokado, sok z cytryny, sól lub sos sojowy, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę i odcisnąć z niej sok w celu pozbowienia goryczy (najlepiej przez lnianą ściereczkę).

Pomidory sparzyć, zdjąć z nich skórkę, pokroić w kostkę i odsączyć na sitku. Awokado przekroić wzdłuż, usunąć pestkę. Miąższ pozbawiony skórki pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Wszystkie przygotowane składniki połączyć, dodać rozdrobniny czosnek, pokrojoną natkę pietruszki, całość doprawić pieprzem i solą lub sosem sojowym.

Książki na lato

Bogna Wernichowska

Opowieści polskich dworów

Wydawnictwo Krakowskie, Kraków 2013

Opowieść o ludziach i miejscach. Nostalgiczna podróż w czasie. Dworki, dwory, pałace. Niektóre zapomniane i niszczone, inne z pietyzmem odrestaurowane, zamienione na instytucję kultury, hotele, centra konferencyjne, spa lub siedziby nowych właścicieli. Szczodrze ilustrowana i bardzo starannie opracowana graficznie książka Bogny Wernichowskiej skłania do chwili refleksji nad historią „wielką” – narodów i krajów i tą „małą” – osób, rodów, budowli. Plastyczny język Autorki i nieskrywana sympatia do opisywanych ludzi i miejsc, powoduje, że czytając narasta we mnie pragnienie, by zobaczyć na własne oczy czy to dąb Ignacego Paderewskiego w Kaśnej, czy Świątynię dumania Adama Asnyka w Dołędze, gdzie spełniają się marzenia, czy lipę Jana Kochanowskiego w Czarnolesie... Jak pisze Autorka we wstępie: „Są i pasjonaci przeszłości, dla których wędrówki szlakiem dawnych szlacheckich siedzib to odkrywanie czasu minionego przez pryzmat tradycji, biografii ludzi, którzy niegdyś tu żyli, wydarzeń zarówno historycznej, jak i obyczajowo-społecznej natury”.

Oprócz historii miejsca każdy rozdział kończy informacja o możliwości zwiedzania i dojazdu – mapka poglądowa oraz dane teled adresowe.

Spis opisywanych dworów: Rdzawa (Skansen i Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu), Trzebień, Tęgorz, Gorzeń, Oleszyce i Rymanów, Pleszów, Modlnica, Trzebinia, Kaśna, Dołęga, Kraków – Bronowice, Grodkowice, Młoszowa, Kraków – Bieżanów, Nowy Wiśnic – Koryznówka, Czarnolas, Wysoka k. Jordanowa, Borkowice, Krzyszkowice, Sieraków, Wsola k. Radomia, Domy Esterki, Lipnica Murowana, Przysucha, Śledziejowice.



Jacek Dehnel

Lala

Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2011, wyd. V

Jest rok 1919. W Kielcach przychodzi na świat dziewczynka. Roztargniona rodzina przez pięć lat nie może się zebrać, aby nadać jej imię. Mówią o niej „Lalka”, „Laleczka”, „Lalunia”. W końcu rodzice wywiązują się ze swojego obowiązku, jednak dziewczynka na zawsze już pozostaje Lalą. W powieści Jacka Dehnela imię bohaterki nabiera jednak dodatkowych znaczeń. z jednej strony jest wyrazem czułości, jaką przez całe życie otaczana była przez bliskich, z drugiej zaś metaforą jej starczego bezwładu i zdziecinienia, powolnego zapadania w letarg, którego jesteśmy świadkami w ostatniej części utworu.

Rozpięta pomiędzy tradycją rodzinnej sagi, biografii, powieści o dojrzewaniu i wywiadu-rzeki, „Lala” jest historią kobiety, która wbrew temu, co nieustannie powtarzała, zawsze miała więcej rozumu niż szczęścia. Dzięki temu udało jej się dokonać rzadkiej sztuki – przeżyła bezpiecznie i względnie pogodnie najokrutniejsze chyba stulecie w historii Europy. Perspektywa wkraczającego w dorosłość wnuka, z której śledzimy dawne i obecne losy bohaterki, dodaje książce specyficznego uroku.



Paweł Huelle

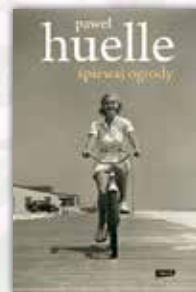
Śpiewaj ogrody

Wydawnictwo Znak, Kraków 2014

Greta przeczuwała, jak to wszystko się skończy. Obsesja jej męża na punkcie niedokończonej opery Wagnera. Mrozący krew w żyłach pamiętnik pewnego Francuza, poprzedniego właściciela domu. Wojna. I dzień, w którym Rosjanie zajęli jej miasto, jej dom, jej życie... I tylko ten młody Polak, przypadkowy współlokator, nie pasuje do przekłętej układanki historii. Jego syn, kilkuletni chłopiec z opowieści Greta, zaczyna na nowo stwarzać świat. Świat, który już dawno przeminął.

Przepiękna, misternie skonstruowana powieść o nieistniejącym już wielokulturowym świecie, w którym przenikały się różne tradycje i nacje. O Wolnym Mieście Gdańsku i tajemniczej operze Wagnera, która zmieniła życie pewnego kompozytora i jego żony. O flectości z Hameln i przemarszu szczurów, które w posępnej ciszy wędrują ulicami Gdańska. O muzyce w cieniu Hitlera, literaturze w cieniu zbrodni, miłości w cieniu wojny i o niezwyklej przyjaźni małego chłopca ze starą Gretą.

Skomplikowaną mozaikę losów Huelle spina wątkiem sensacyjnym – historią dwóch rękopisów ukrytych w metalowych skrzynkach. Pełno w tej nowej powieści Wielkiej Sztuki i najważniejszych debat XX w. W jednym akapicie zdarza się, że sąsiadują ze sobą Rilke (od jednego z jego wierszy pochodzi tytuł książki), Schopenhauer, Nietzsche, Wagner, a bohaterka zadaje pytanie: „czym jest prawda?”.



KURIA PROWINCJALNA PROWINCJAŁ

Br. Eugeniusz KRET, OH
31-066 Kraków
ul. Krakowska 48
tel.: (12) 430 60 50
e-mail:
kuria@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

PROMOTOR POWOŁAŃ

93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61A
tel. kom.: 660 482 635
e-mail: promotor@bonifratrzy.pl

POSTULAT

93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61 A
tel.: (42) 685 51 00
fax: (42) 685 51 29
e-mail: postulat@bonifratrzy.pl

NOWICJAT

43-400 Cieszyn, pl. Ks. Londzina 1
tel.: (33) 853 50 59
e-mail: nowicjat@bonifratrzy.pl

SCHOLASTYKAT

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: (12) 430 61 22

CIESZYN

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. WNIEBOWZIĘCIA N.M.P.
43-400 Cieszyn, pl. Ks. Londzina 1
tel.: (33) 852 05 62, 852 02 68
fax: (33) 852 02 68
e-mail: bonifratrzy.cieszyn@onet.pl

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGIERSKIEJ
38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19
tel.: (13) 435 05 21, 435 13 14
fax: (13) 425 01 30
e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. ANIOŁÓW STRÓŻÓW
40-211 Katowice-Bogucice
ul. Ks. Markiełki 87
tel.: (32) 258 95 82
fax: (32) 353 00 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl
www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
Konary-Zielona 21, 32-040 Świątyni Górne
tel./fax: (12) 270 40 84
e-mail: konwent@konary.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJSWIĘTSZEJ
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48
tel./fax: (12) 430 61 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl
www.bonifratrzy.krakow.pl



LEGNICA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. MATKI BOŻEJ
ŁASKAWEJ
ul. Lindego 6, 59-220 Legnica
tel./fax: (76) 862 45 42
e-mail: legnica@bonifratrzy.com

ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA
ARCHANIOŁA
Sanktuarium Matki Bożej Uzdrowienia Chorych
93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61 A
tel.: (42) 685 51 00
fax: (42) 685 51 29
e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl
www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. NAJŚW. SERCA PANA JEZUSA
63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1
tel.: (65) 573 97 37
fax: (65) 525 09 78
e-mail: konwent@marysin.com.pl
www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA
I PAWŁA
ul. Piastowska 8, 48-200 Prudnik
tel./fax: (77) 436 26 05
e-mail: prudnik@bonifratrzy.com

WARSZAWA I

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JANA
BOŻEGO i Św. ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12
tel./fax: (22) 635 77 17
(22) 831 41 40 Parafia – kancelaria
e-mail: parafiabonifraterska@wp.pl

WARSZAWA II

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. RYSZARDA PAMPURI
00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3
tel.: (22) 635 64 67, 635 68 19
fax: (22) 635 65 58
e-mail: bonifratrzy-warszawa@wp.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJSWIĘTSZEJ
50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel./fax: (71) 344 84 74
e-mail: konwentwroclaw@bonifratrzy.pl

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. AUGUSTYNA
34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64
tel.: (18) 207 09 09
fax: (18) 207 09 09
e-mail: bonifratrzyzakopane@gmail.com

ZĄBKOWICE ŚL

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ROBOTNIKA
ul. 1-go Maja 9, 57-200 Ząbkowice Śl.
skr. poczt. 12
tel./fax: (74) 815 54 56
e-mail: bonifratrzy-zabkowice@wp.pl
www.bonifratrzyzabkowice.pl

ZĘBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. FLORIANA
34-130 Kalwaria Zebrzydowska
Zebrzydowice 1
tel./fax: (33) 876 65 60
e-mail: dps.lzeb@poczta.onet.pl

DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA
DOBREGO SAMARYTANINA
Archidiecezja Lwowska
ul. Iwana Franka nr 53, 82100 Drohobycz,
Ukraina
tel./fax 00380324433202
e-mail: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RODZINY
Holy Family Hospital
P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel
tel.: (00972) 46508975
fax: (00972)46508906
e-mail: Bonifratrzy.Nazaret@gmail.com



ZAKON BONIFRATRÓW W POLSCE

NASZE ŻYCIE

Duchowość

Służba Chorym

Braterstwo

Tradycja

Jakość

Szacunek

Odpowiedzialność



KONTAKT

promotor powołań:

93-357 Łódź Chojny

ul. Kosynierów Gdyńskich 61A

tel. kom.: 660 482 635

e-mail: promotor@bonifratrzy.pl