

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	Może warto odważyć się i wyprostować...
	ALEKSANDRA ORMAN
7	Rozpoczęcie procesu beatyfikacyjnego br. Fortunatusa Thanhaeusera OH
7	Uroczystości Matki Bożej Patronki Zakonu Szpitalnego
8	Wolność i niepodległość
	O. LEON KNABIT
10	Z klasztornych archiwów
	KAMIL CZECHURA
11	Nowy przewodniczący Komisji Międzyprowincjalnej
11	Schematyzm i zarys historii Zakonu Bonifratrów w Polsce
	BR. SĄDOK SNOPEK OH
12	Czy istnieją diety cud?
	BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI
13	Naturalne produkty bonifraterskie
	MARCIN FIEDOROWICZ
14	Dobre rady brata Marcina
	ALEKSANDRA ORMAN
16	Powrót zielolecznictwa do Cieszyna
	BR. MATEUSZ BICZYK OH
16	Medal
16	Punkt zielarski
17	Wizyty partnerskich Domów
	RENATA RONCHETTI-HYRNIK, JADWIGA BACIA
18	Bądź zawsze miłośnierny
18	Zbiórka odzieży zimowej dla Ukrainy
	ALICJA HOMEL
19	Jadłodajnia – Warszawa
20	Hubertus w Konarach
21	Uroczystości odpustowe w Iwoniczu
21	Bonifraterski radny
22	Certyfikat „Zakup ProSpołeczny”
	KATARZYNA WOJTANOWICZ
23	IV bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją
	BERENIKA WRUK
24	Ciekawostki żywieniowe
	RENATA MIKOŁAJEK
26	Książki pod choinkę



Choinka

Radosna choinko dziecięca
Ciężka od słodczy
Wśród nocnej ciszy
Zrywanych świętokradczą ręką
Choinko młodzieńcza
Rozświetlona bańkami kolorowych marzeń
Opleciona łańcuchem nadziei
Jasnej jak włosy anioła
I ty choinko dzisiejsza
Jak co roku
Zapachem dni minionych
Otulasz bożonarodzeniową szopkę
Z twoich gałązek
Niczym z drzewa wiadomości
Zrywam tylko dobre wspomnienia

Anna Jawor

Wydaje: Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego Św. Jana Bożego
p.w. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny – Fate Bene Fratelli
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 chorym
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48

Fot. na okładce: Mieczysław Orman

Witraz: Dorota Brewczyńska

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3300 egz.

Od redakcji

Dopełnia się kolejny nasz wspólny rok, rok wielkich historycznych rocznic, polskich i światowych, a także rok kanonizacji Jana Pawła II, „Naszego Papieża”, na którą tak niecierpliwie wyczekiwaliśmy wraz z całym Kościołem katolickim. Dla Polskiej Rodziny Bonifraterskiej mijający Rok Świętego Benedykta Menniego to rok wyboru nowego Prowincjała i Zarządu Prowincji, rok podwójnego jubileuszu bonifratrów katowickich – 140-lecia posługi i 5-lecia powrotu szpitala do Zakonu, i wreszcie 20-lecie kwartalnika, który przez minione dwie dekady niezmiennie towarzyszył życiu polskich bonifratrów.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia i właśnie o nich, o Świętach, o rodzinie, o potrzebie uczciwej refleksji nad własnym życiem, o wyprostowywaniu się, a nawet rozwijaniu skrzydeł mówi znany nam wszystkim z integracyjnego spotkania w Kałkowie wykładowca na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach ks. dr Grzegorz Polok, który jest gościem tego numeru kwartalnika.

Do bonifraterskich archiwów, gdzie drzemią zapisane dawne dzieje i losy ludzi, którzy je tworzyli, zaprasza wrocławskie Archiwum klasztorne, które inaugurując w tym numerze cykl podróży w czasie, postanowiło dzieje te ożywić, zaś br. Sadok Snopek prezentuje opracowany przez siebie Schematyzm będący prawdziwym kompendium wiedzy o Zakonie i prowadzonych przez niego dziełach.

O tym, jak ważna dla naszego poczucia wolności – tej narodowej i tej osobistej – jest prawda i pamięć o naszych korzeniach, naszej tradycji, po raz kolejny przypomina wieloletni przyjaciel bonifratrów O. Leon Knabit, który w tegoroczne Święta Bożych Narodzin obchodził będzie swój podwójny jubileusz – 85-lecie urodzin i 60-lecie kapłaństwa.

Ojcu Leonowi, ale także całej Polskiej Rodzinie Bonifraterskiej, Braciom i Współpracownikom prowadzonych przez Zakon dzieł, Pacjentom, Podopiecznym i ich Najbliższym życzymy, aby szukając źródeł nadziei i optymizmu, znajdowali je w Chrystusie, bo w Nim jest wolność prawdziwa, wolność do dobra we wszystkich jego przejawach.



Może warto odważyć się i wyprostować...

Z ks. doktorem Grzegorzem Polokiem, adiunktem w Katedrze Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach, kierownikiem Akademickich Warsztatów Pedagogicznych i akademickim duszpasterzem rozmawia Aleksandra Orman

Niedługo Boże Narodzenie, najbardziej rodzinne, najbardziej serdeczne święta w roku, tymczasem – jak wynika z badań Księdza – blisko połowie dorosłych dom rodzinny nie kojarzy się z bezpieczeństwem, miłością i spokojem. Święta Bożego Narodzenia – z jednej strony cudowny rodzinny klimat, bo oto Bóg się rodzi w Betlejem dla nas jako człowiek, z drugiej zaś wielu myśli o nich z lękiem i niepokojem – bo kolejny raz ktoś zapije, kolejny raz ktoś się pokłóci, kolejny raz ktoś nie będzie w stanie być dłużej z rodziną, bo jest pracoholikiem i praktycznie ucieka z domu, bo ktoś został na emigracji...

Denerwują mnie świąteczne reklamy, które pokazują Święta hajlajfowo i super, tymczasem bywa różnie. Są rodziny, gdzie Święta to pozytywne, mocno integrujące doświadczenie, ale są i takie, gdzie jest to doświadczenie bardzo trudne. Dobrze pokazał to film Marka Koterskiego *Wszyscy jesteście Chrystusami*.

Jaka więc powinna być prawdziwa rodzina?

Przede wszystkim powinna to być rodzina pełna, czyli kochający się bezwarunkową miłością mąż i żona, ojciec i matka. Kiedy rodzą się dzieci, dostają tę bezwarunkową miłość, z biegiem czasu przechodząc od relacji symbiotycznej, czyli całkowitej zależności, do relacji autonomicznej, gdzie mają jasno określone

granice, gdzie dostają pozytywne komunikaty: „kocham cię”, „przepraszam”, „dziękuję”, „masz prawo do błędu”, „masz prawo do swojej drogi”, i dziecko uzyskuje coraz pełniejszą autonomię. Jest to sytuacja optymalna. Oczywiście, nawet w takiej rodzinie zdarzają się błędy i trzeba korygować swoje zachowania, ale panuje w niej prawdziwa ludzka miłość. Dla wierzących fundamentem wszystkiego jest bezwarunkowa miłość Boga, który w sakramencie małżeństwa wspiera małżonków i ich rodziny.

Kiedy możemy mówić o rodzinie dysfunkcyjnej?

Rodziny dysfunkcyjne to takie, w których jedna z podstawowych jej funkcji nie jest spełniana. Najłatwiej wychwycić – jako przyczynę dysfunkcji rodziny – nadużywanie lub wręcz uzależnienie od alkoholu jednego lub obojga rodziców.

Trauma rodziny alkoholowej przeżywana w dzieciństwie skutkuje w dorosłym życiu.

Jak wykazują statystyki 50% dzisiejszych alkoholików to są dorosłe dzieci alkoholików (DDA), 60% dziewczyn wywodzących się z rodzin z problemem alkoholowym wychodzi za partnera z jakimś uzależnieniem. Wykazano, że jeśli któreś z dziadków nadużywało alkoholu, u wnuków możliwość popadnięcia w uzależnienie alkoholowe jest trzykrotnie większa, a czterokrotnie



– jeśli uzależnione było któreś z rodziców. Oczywiście, nie jest to żaden automatyzm, a tylko pewna prawidłowość, która może wystąpić, ale też człowiek może się jej nie poddać. Znam rodziny, gdzie jedno z dzieci powielił model rodziny alkoholowej i jest uzależnione, a drugie potrafiło się od tego oderwać i funkcjonuje w społeczeństwie w miarę prawidłowo. Czyli są uwarunkowania, ale też jest możliwość wyboru.

Dysfunkcyjność rodziny to jednak nie tylko problem alkoholowy.

Równie częstą przyczyną jest zjawisko rodzin rozwiedzionych – prawnie lub emocjonalnie, gdzie rodzice mieszkają wprawdzie pod jednym dachem, ale żyją niejako obok siebie.

bie, są sobie obcy, a dzieci niestety są elementem gry – bywają przekupywane, stają się partnerem zastępczym dla któregoś z rodziców i to powoduje, że nie ma w rodzinie najważniejszego, czyli klimatu miłości i akceptacji.

Kolejną przyczyną dysfunkcji rodziny to emigracja zarobkowa. Kilka lat temu, kiedy była pierwsza fala emigracji i wyjeżdżało jedno lub oboje rodziców, jedna czwarta dzieci w Polsce była euro sierotami. Dzieci wychowywały babcie, dziadkowie, ciotki, wujkowie, przyjaciele, ulica... Teraz mamy kolejną falę emigracji. W lipcu tego roku byłem w Anglii, spotkałem się z ludźmi, którzy wyjechali tam do pracy i wiem, jak bardzo poważny jest to problem.

Powodem dysfunkcyjności w rodzinie może być także stosowanie przemocy fizycznej bądź emocjonalnej, terror psychiczny, a więc zastraszanie lub szantażowanie członków rodziny, nieuszanowanie ich indywidualności, nadmierne oczekiwania względem dzieci...

„Ja ci daję wszystko, ja się dla ciebie poświęcam a ty co...”

To bardzo niebezpieczne, kiedy rodzice mają nadmierne względem dzieci oczekiwania, kiedy w trosce o ich dobre przygotowanie do przyszłości, nie pozwalają im przeżywać dzieciństwa, tylko wypełniają im każdą wolną chwilę, opłacając rozmaite zajęcia dodatkowe czy lekcje kilku języków obcych. Żeby sprostać tym wszystkim potrzebom rodzice popadają w pracoholizm, są stale nieobecni, uważają, że jak dadzą pieniądze, zapewnią rodzinie dostatni byt materialny, to wystarczy. A przecież najważniejsza jest relacja osobowa, wzajemne wspieranie się, bycie razem, pełna akceptacja, na ile jest to możliwe.

Stąd tak ważne są korzenie. Jesteśmy jak modelina, która raz uformowana zachowuje swój kształt. „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” – mówi stare przy-

słowie. To, jak funkcjonujemy w życiu dorosłym, zależy od naszego rodzinnego domu, pewne zachowania, sposób myślenia, komunikaty – np. „nie ufaj ludziom” – wynosimy z domu i to nam zostaje.

Znałem pewnego mężczyznę, któremu ojciec powtarzał: „Pamiętaj, dopiero drugie małżeństwo będziesz miał udane”, i ten syn jest już w drugim związku, tak silny był to komunikat. Podobnie jest z brakiem akceptacji. Mówił mi pewien 30-letni mężczyzna, że jego ojciec nigdy go nie chwalił, jeśli zrobił coś dobrze – milczał, jeśli źle – ochrzaniał go. To sprawiło, że poczucie własnej wartości było u niego bardzo niskie.

Taka jest ogólna prawidłowość – stopień naszej akceptacji siebie, poczucia własnej wartości dzisiaj, jest wprost proporcjonalny do tego, jak akceptowali nas nasi rodzice.

Inny problem to rodzice zamrożeni emocjonalnie, którzy w relacji z dziećmi nie objawiają żadnych uczuć. Spełniają swoje podstawowe obowiązki, ale nie dają dziecku żadnego wsparcia emocjonalnego, zapewne sami mają z tym problemy wynikające z ich własnej przeszłości. Dzieci takiego zamrożonego ojca czy matki także mają problem z oka-

zywaniem i nazywaniem własnych emocji.

Przyczyną dysfunkcyjności rodziny może być ponadto choroba psychiczna lub przewlekła choroba fizyczna któregoś lub obojga rodziców.

Jak widać, skala możliwości jest bardzo duża...

Możemy powiedzieć, że około 60% dorosłych Polaków wywodzi się z rodzin, gdzie ujawniła się jakaś dysfunkcja. Oczywiście, siła oddziaływania tego, co się działo w rodzinie, jest zależna indywidualnie od człowieka, od jego temperamentu, od wsparcia, jakie miał od dalszej rodziny, szkoły, kolegów, podwórka. Generalnie jednak doświadczenie braku miłości, dysfunkcja w rodzinie przekłada się na funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Jak można sobie z tym radzić?

Najważniejsze, to uświadomić sobie swą własną prawdę – jacy jesteśmy dziś i dlaczego tacy jesteśmy. Na stronie www.rozwinacskrzydla.pl znajduje się test, a zawarte w nim pytania pomogą nam nazwać nasze dzisiejsze problemy, poznać ich korzenie. Od siebie, od swoich problemów nie da się uciec. One są w nas i tylko my – poznawszy ich przyczynę – możemy je rozwiązać.



Wykład podczas Spotkania Integracyjnego w Kałkowie, 2014 r.



Test, oczywiście, nie jest wyrocznią, ale jego wynik może wskazać, że warto podjąć terapię indywidualną bądź grupową, warto skorzystać z pomocy psychologa. Sieć pomocowa jest dziś w Polsce bardzo dobrze rozwinięta – poprzez szpitale, ośrodki antyalkoholowe, grupy AA, grupy terapeutyczne DDA (dorosłe dzieci alkoholików) czy DDD (dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych) – wystarczy wpisać w wyszukiwarce nazwę miejscowości.

Oczywiście są tacy, którzy uważają, że terapia nie jest im potrzebna. Przez lata wypracowali sobie i utrwalili takie mechanizmy obronne, że jakoś potrafią na co dzień

funkcjonować, ale może warto odważyć się i wyprostować, a nawet rozwinąć skrzydła.

Taki właśnie tytuł *Rozwinąć skrzydła* nosi napisana przez Księdza książka, której w tym roku ukazało się już 8. wydanie. Znajduje się ona na wspomnianej stronie internetowej i można ją pobrać za darmo w formie e-booka i audiobooka. Zadeedykowałem ją wszystkim tym, którzy nie poznali pełni radości czasu dzieciństwa i dorastania. Powstała dla nich, ale też oni są niejako jej współautorami. W książce pokazałem, jak wielkie są możliwości posługi we wspólnocie Kościoła katolickiego – poprzez pomoc psychologiczną, tworzenie grup wsparcia, grup terapeutycznych, a także poprzez wsparcie religijne – modlitwę, posługę sakramentalną w konfesjonale czy poprzez sakrament chorych udzielany nie tylko osobom chorym fizycznie, ale też tym, których trapią rozmaite dolegliwości duchowe. Pan Bóg kocha ludzi miłością bezwarunkową i to jest ten fundament, na którym można oprzeć proces zdrowienia.

Może więc warto zacząć właśnie teraz, przed Świętami Bożego Narodzenia, zamiast nadal udawać, że wszystko jest ok...

Tak, jeśli komuś wystarczy odwagi, to powinien zrobić test i powiedzieć sobie: „To mój problem, ale Ty, Panie Jezu urodzony w Betlejem, jesteś ze mną i pomożesz mi znaleźć kompetentne osoby, które będą umiały pomóc mi poukładać życie od nowa. I będziesz mnie wspierał, bym nie odrzucił ich pomocy, tylko umiał z niej skorzystać”.

Początkiem zmiany jest powiedzenie sobie: „Nikogo nie osądzam, ani rodziców, ani rodzeństwa, ani przeszłości. Ja po prostu chcę żyć inaczej”.

Ktoś może sobie pomyśleć: „dla mnie już za późno, jestem za stary”...

Terapia to nie jest problem wyłącznie ludzi młodych. Pamiętajmy, w każdym kolejnym pokoleniu dysfunkcyjność rodziny pogłębia się, narasta niczym kula śnieżna. Uświadomienie sobie tego i podjęcie terapii może ten proces zatrzymać. Każdy – bez względu na wiek – kto z rodziny dysfunkcyjnej zdrowieje, może pozytywnie wpływać na zdrowienie pozostałych jej członków.

Najważniejsze, żeby przełamać w sobie tę barierę „nie mówić!” – wspólną dla wszystkich rodzin dysfunkcyjnych, bez względu na rodzaj dysfunkcji. Szanse są ogromne, trzeba tylko nie bać się podjęcia tego trudu, bo rodzina to nasz największy dar.

Patrzmy na Rodzinę Nazaretańską – mimo skromnych warunków życia oparta na Bogu miłość wzajemna dała pozytywny klimat wzrostu Synowi Bożemu.

I tego właśnie – wzajemnej miłości – życzymy wszystkim polskim rodzinom.

Dziękuję za rozmowę.



Rozpoczęcie procesu beatyfikacyjnego br. Fortunatusa Thanhaeusera OH

22 listopada 2014 r. w Kattappana (Kerala, Indie) biskup Matthew Arackal podczas uroczystej Mszy św. oficjalnie otworzył proces beatyfikacyjny naszego współbrata Fortunatusa Thanhaeusera. Rozpoczęcie procedury zapoczątkowała pismem na prośbę postulatora generalnego br. Elii Tripaldiego, złożona w imieniu Zarządu Generalnego Zakonu oraz Kongregacji Sióstr Miłosierdzia św. Jana Bożego. Na mocy przyjętej prośby brat Fortunatus może być określany jako Sługa Boży.

Życiorys

Brat Fortunatus, imię świeckie Bernard, urodził się 27 lutego 1918 r. w Berlinie jako najstarszy z trójki dzieci. Dzieciństwo i młodość spędził w Woliborzu na Śląsku. W 1935 r. wstąpił we Wrocławiu do Zakonu Bonifratrów i 20 września tego samego roku został przyjęty do nowicjatu. Po złożeniu ślubów czasowych 21 listopada 1936 r. musiał czekać 10 lat (do roku 1946) na złożenie ślubów wieczystych – najpierw

z uwagi na wrogość narodowego socjalizmu do Kościoła, a następnie w związku z wybuchem II wojny światowej. W tym czasie zdobył wykształcenie zawodowe pielęgniarza oraz asystenta medycznego i pracował w tym charakterze w Szpitalu Bonifratrów we Wrocławiu do 1950 roku, kiedy to wraz z innymi niemieckimi współbraćmi został wydany ze Śląska, przyłączonego po wojnie do Polski.

W kolejnych latach był jednym z głównych twórców i inicjatorów rozwoju Prowincji Nadreńskiej, która później przyłączona została do Prowincji Bawarskiej. W roku 1969 na prośbę jednego z indyjskich biskupów bracia z Prowincji Nadreńskiej zdecydowali o założeniu misji w Indiach. Do realizacji tej idei wyznaczony został 51-letni wówczas br. Fortunatus wraz z dwoma braćmi. W ten sposób w Kattappana, w stanie Kerala powstał Szpital Bonifratrów, zaliczany dziś do najważniejszych ośrodków służby zdrowia w tym regionie.



W roku 1977 zarządzanie szpitalem br. Fortunatus przekazał współbratu, sam zaś poświęcił się pracy w utworzonym na terenie szpitalnym ośrodku dla ubogich. W tym samym też roku założył wspólnotę sióstr – nazwaną „Siostry Miłosierdzia św. Jana Bożego”. Wspólnotę tę w roku 1994 zaaprobował biskup diecezji, obecnie liczy ona ok. 90 sióstr.

Brat Fortunatus był inicjatorem wielu innych jeszcze inicjatyw i programów dla najuboższych z ubogich, a jego działalność stała się podwaliną dzisiejszej Prowincji Indii.

Za życia już czczony jako „ojciec ubogich”, br. Fortunatus zmarł w opinii świętości w Kattappana 21 listopada 2005, miał 87 lat.

(Źródło: strona internetowa Kurii Generalnej)

15 listopada – trzecia sobota miesiąca

Uroczystość Matki Bożej Patronki Zakonu Szpitalnego

„Janie, synu mój, w takich chwilach nigdy nie zawodzę oddanych mi osób. I tak jak spełniam tę obietnicę, tak tobie obiecuję, że w żadnej chwili nie opuszczę ubogich i chorych przebywających w twych dziełach i że na zawsze pozostanę Opiekunką twoich duchowych synów naśladowujących twój styl życia”

(por. *La Caridad*, 59, 1945, str. 477).

Kochani Współbracia i Współpracownicy,

łącząc się z całym Zakonem w tym czasie radosnego przeżywania Uroczystości Patronki naszego Zakonu pragnę z całego serca życzyć wszystkim synom i córkom św. Jana Bożego, a także sobie darów potrzebnych do wypełniania misji, jaką nam przekazał. Nie zapominajmy w naszym życiu o naszej Matce Maryii, która nieustannie opiekuje się naszymi dziełami i wyprasza zdroje łask dla Braci i Współpracowników dzieł świętego Jana.

Nasz Brat Generał Jesus Etayo w swym liście do całego Zakonu w sposób szczególny to podkreśla:

„Zgodnie z przykładem naszego Założyciela i tradycją naszego Zakonu zachęcam was do zachowania żywej czci i pobożności względem naszej Matki i Pani, której pragnę powierzyć w opiekę całą Rodzinę Szpitalną św. Jana Bożego, wszystkich chorych i podopiecznych naszych dzieł. (...)

Prosimy o wsparcie i towarzyszenie w naszych projektach i w naszej drodze w tym czasie niepewności i nadziei, abyśmy mogli wiernie i z odwagą odpowiedzieć na misję, do jakiej Pan nas powołał, by praktykować szpitalnictwo w tym samym duchu, co św. Jan Boży.”

Brat Eugeniusz Kret
prowincjał



WOLNOŚĆ i niepodległość

Chcesz dowiedzieć się, jak daleko jest od niepodległości do wolności, to przejdź się w Łodzi ulicą Piotrkowską. Nie mierzyłem, ale podobno od placu Niepodległości do placu Wolności jest około sześciu kilometrów. Na piechotę – czyli po krakowsku „na nogach” – to się idzie a idzie.

Właśnie, wolność i niepodległość. Za czasów Breżniewa – jakże to już dawno! – obowiązywała teoria ograniczonej suwerenności. Poszczególne państwa bloku wschodniego musiały liczyć się z interesami całego bloku, a najwyższym arbitrem w sprawach, co wolno, a czego nie, był oczywiście Związek Radziecki.

Dzisiaj Unia Europejska właściwie także jest związkiem krajów o ograniczonej suwerenności. Przy czym o tym, co wolno, a czego nie wolno, zasadniczo mają prawo decydować wszyscy jej członkowie, w praktyce jednak głos rozstrzygający ma grupa krajów silniejszych i bogatszych, którym nikt sprzeciwić się nie może. Oczywiście, można próbować, ale wtedy wpada się w spore tarapaty. Patrz – Węgry.

Jako Polacy żyjemy więc w stanie niepodległości cokolwiek ograniczonej, jednakże większość Narodu stara się tej ograniczoności za bardzo nie odczuwać. Stąd rosnące przywiązanie do obchodów Święta

Niepodległości, a także podkreślanie wagi słowa Polska i wszystkiego, co się pod nim kryje, bez szowinizmu, przeciwnie – przy pełnym poszanowaniu wartości, jakie w życie społeczeństw wnoszą inne narody. Być Polakiem – to każdego rozumnego Polaka napełnia dumą. Nawet ci, którzy zmuszeni byli do opuszczenia kraju, utożsamiają się z Narodem, mimo licznych zastrzeżeń, a często wręcz niechęci do Państwa, które niestety wciąż nie spełnia oczekiwań Narodu – idzie jakby obok. Pamiętamy taki fragment „Teatryku Zielona Gęś” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego zatytułowany *Ustrój i Naród*:

„Naród – Hop! Hop!

Ustrój – (Narodowi nie odpowiada).
Kurtyna”.

Jakżeż to dziś gorzko aktualne.

Szukamy źródeł nadziei i optymizmu i znajdujemy je w Chrystusie. W Nim jest wolność prawdziwa – nie wolność do anarchii, nieskrępowanego obrażania ludzi i wartości, epatowania wulgaryzmem i wyuzdaną seksualnością, ale wolność do dobra we wszystkich jego przejawach. Wolność, która zakłada, że w Chrystusie jesteśmy do niej zdolni. Ubolewamy, że tak zwana poprawność polityczna bardzo często łączy się z ograniczaniem wolności wypowiedzi. Spotykamy się już w Europie, a coraz częściej także w Polsce z tym, że nie wolno pisać o Świętach Bożego Narodzenia, o tym, że rodzina



to ojciec, matka i dzieci, że aborcja to odebranie życia dziecku nienarodzonemu – właśnie dziecku, gdyż według polskiego prawa dzieckiem jest się od poczęcia do dojścia do pełnoletniości – a więc po prostu zabiciem dziecka. Wobec takich faktów musimy zajmować zdecydowaną postawę. Należy domagać się właściwego interpretowania obowiązującego prawa, a jeśli prawo faworyzuje fałsz, dążyć za wszelką cenę do jego zmiany.

Mamy skłonność do obchodzenia rozmaitych rocznic, świętowania jubileuszy. I dobrze – to jeszcze jedna droga do ratowania poziomu wiedzy historycznej w naszym społeczeństwie. Naród bez historii jest jak drzewo bez korzeni. Ostatnio Prezydent RP często przypomina pamiętny rok 1989, kiedy to „w Polsce skończył się komunizm”. W Małopolsce zasadził już wiele dębów wolności upamiętniających owo dwudziestopięciolecie. Nawet w Opactwie benedyktynów w Tyńcu zasadzono taki dąb. Na tabliczce objaśniającej okoliczności wydarzenia dodano skromnie, że także „na pamiętkę 970. rocznicy fundacji Opactwa”.

Wobec tych i wielu innych ważnych tegorocznych rocznic wydarzeniem niezbyt wielkim wydaje się dwudziestolecie wydawania bonifraterskiego kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorym”, ale to



jednak też coś. Wszyscy zdajemy sobie sprawę z roli pisma mogącego dotrzeć do szerszego kręgu odbiorców niż słowo mówione. Rola polskiego słowa drukowanego w czasie powstań śląskich może być jednym z wielu tego przykładów. Podobnie działalność Ojca Maksymiliana Kolbego, którego „Rycerz Niepokalanej” osiągnął przed wojną nakład prawie miliona egzemplarzy. Życzymy więc kwartalnikowi, by rozpowszechniał bonifraterskiego ducha, który jest najczystsza formą realizacji Chrystusowego: „Byłem chory, a nawiedziliście mnie”. A my możemy dodać – „i pocieszyli, i wyleczyli”. Ufamy, że Czytelnikom kwartalnika

los osób starszych i chorych stanie się jeszcze bliższy i będą dobre podstawy promowali w swoich środowiskach, odnawiając i w tej dziedzinie oblicze tej ziemi.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. W duchowy sposób Jezus chce przyjść do serca każdego człowieka, aby mu przynieść wolność wewnętrzną, bez której nie ma mowy o żadnej wolności ani nawet o skutecznym do niej dążeniu.

Ty wyzwoliłeś nas, Panie! Amen.

Listopad, 2014 r.

O. Leon Knabit OSB
mnich tyński



Od Redakcji

Ojcu Leonowi

– od wielu lat przyjacielowi
bonifratrów, człowiekowi
wielkiej wiary, wielkiego serca
i wielkiego poczucia humoru
z okazji 85. rocznicy urodzin
i 60-lecia kapłańskiej posługi
AD MULTOS ANNOS

Z klasztornych ARCHIWÓW

Nawiązując do zapoczątkowanej w Polsce przed kilku laty inicjatywy tak zwanych „otwartych drzwi” – do teatrów i muzeów, ale także do kościołów i klasztorów, zapraszamy Czytelników do bonifraterskich archiwów klasztornych, gdzie przechowywane są dokumenty i świadectwa stanowiące historię Zakonu, ale też mówiące o ludziach, którzy tę historię tworzyli.

Zaczynamy od Archiwum konwentu wrocławskiego, a potem kolejno będziemy wydobywać na światło dzienne niezwykle wątki z dziejów pozostałych konwentów wchodzących w skład dawnej Prowincji Śląskiej.

Dziesiątki wrocławian przechodzi codziennie koło majestatycznego gmachu konwentu bonifratrów, a pewnie niewielu z nich wie, że jest to jeden z nielicznych klasztorów na Śląsku, który od początku swojego istnienia nie zmienił właściciela. Mało kto też pewnie – mijając przepiękny kościół klasztorny pw. Trójcy Przenajświętszej – dostrzega w nim bezcenny zabytek baroku wiedeńskiego. Warto jednak niekiedy przystanąć na chwilę, by zobaczyć to, czego w codziennym zabieganiu nie dostrzegamy, dowiedzieć się o ludziach, którzy wpisali się w losy bonifraterskiego konwentu.

Obchodzimy w tym kończącym się roku 2014 setną rocznicę wybuchu I Wojny Światowej, toteż na początek naszej wędrówki po bonifraterskim Archiwum chcielibyśmy opowiedzieć o trzech bohaterskich braciach zakonnych żyjących w tamtym czasie i posługujących we wrocławskim konwencie. Bracia ci po wcieleniu do niemieckiej armii zostali skierowani do miejscowości Stenay we Francji, gdzie prowadzili lazaret. Stamtąd też wyjeżdżali do oddzia-

Ranni w ogrodzie bonifraterskiego Konwentu we Wrocławiu



łów liniowych, aby walczyć o życie rannych żołnierzy – i w walce tej dali dowód największego poświęcenia...

Brat Justinus Paul Klein – pochodził z Głogowa, był dobrym i powszechnie lubianym zakonnikiem. Służył ojczyźnie niosąc ofiarną pomoc rannym żołnierzom w okopach. Prawdopodobnie podczas bitwy pod Passchendaele w 1917 roku został ciężko ranny. Zmarł 4 września w lazarecie wojskowym w wieku 42 lat.

Linus Tomasz Staszak, 40-latek z Pilchowic, który w zakonie był od lat dwudziestu, służył przy oddziałach, skierowanych w kwietniu 1918 roku przez dowództwo niemieckie do zajęcia miasta Bailleul. Podczas ostrzału artyleryjskiego pozycji niemieckich jeden granat wybuchł bezpośrednio w okopie dzielnego bonifratra. Brat Linus ciężko ranny został przewieziony do lazaretu. Obrażenia okazały się jednak śmiertelne. Zmarł 21 kwietnia 1918 roku.

Brat Pancratius Lew Rybski był rówieśnikiem brata Linusa. Kroniki zakonne odnotowały, że zginął piękną śmiercią. 8 sierpnia 1918 roku, na trzy miesiące przed końcem wojny, podczas bitwy brat Pancratius, dostrzegł konającego oficera niemieckiego. Chcąc mu pomóc prawdopodobnie wyskoczył z okopu swojego oddziału i próbował podbiec do rannego. Ostrzał był jednak zbyt silny. Brat zginął na miejscu trafiony w głowę.

Na pamiątkę ofiar poniesionych przez śląskich bonifratrów podczas I Wojny Światowej w ogrodzie klasztornym ustawiono pomnik poświęcony pamięci poległych współbraci. Istnieje on do dziś.

Od grudnia 2014 roku będzie można obejrzeć w konwencie wrocławskim pocztówki wysyłane przez braci służących na frontach Wielkiej Wojny...

Kamil Czechura





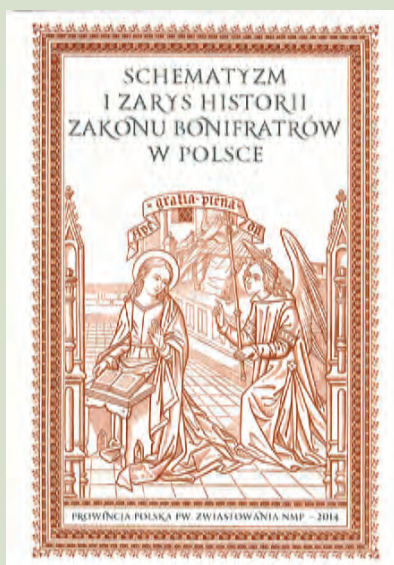
Nowy PRZEWODNICZĄCY Komisji Międzyprowincjalnej

W dniach 29–30 września br. w Wiedniu odbyło się posiedzenie Międzyprowincjalnej Komisji Europy Centralnej i Wschodniej, w którym udział wzięli prowincjałowie – br. Benedykt Haus (Prowincja Bawarska),

br. Eugeniusz Kret (Prowincja Polska), br. Ulrich Fischer (Prowincja Austriacka). Na posiedzeniu obecny był br. Rudolf Knopp – przedstawiciel Zarządu Generalnego Zakonu, a zarazem prezydent Komisji.



Podczas posiedzenia dokonano wyboru nowego przewodniczącego, którym został br. Eugeniusz Kret, prowincjał Prowincji Polskiej. Komisja spotyka się dwa razy do roku, a głównym jej celem jest koordynacja współdziałania sąsiadujących z sobą prowincji oraz wspieranie kontaktów między prowincjami i ich ośrodkami.



Zakon Bonifratrów ze swoją posługą wśród chorych i ubogich obecny jest na ziemiach polskich od ponad 400 lat. Właśnie opuściła

SCHEMATYZM i zarys historii Zakonu Bonifratrów w Polsce

drukarnię publikacja, które opisuje te dzieje.

Książka zaprasza w podróż po rzece historii. Początek tej podróży to rok 1495, kiedy to przyszedł na świat Jan Ciudad – późniejszy św. Jan Boży, który jako założyciel dał początek Zakonowi Bonifratrów. Płynąc po wodach wydarzeń, czytelnik dowie się, jak Zakon dotarł do Polski, jak się rozwijał, jak powstawały kolejne klasztory. Znajdzie też zestawienie wszystkich bonifraterskich placówek – zarówno tych działających obecnie, jak i tych, które przestały istnieć w wyniku zaborów, wojen, komunistycznych represji.

Zgodnie z wymogami schematyzmu – będącego swego rodzaju zakonnym rocznikiem statystycznym – publikację wzbogaca duża liczba informacji zestawionych w formie tabel. Dla dzisiejszego czytelnika niezwykle przydatne okażą się zapewne informacje dotyczące obecnie działających bonifraterskich klasztorów i ośrodków medycznych wraz z danymi teleadresowymi: szpitale, domów opieki, aptek, poradni ziołolecznictwa itd.

Książkę nabyć można pod adresem redakcji kwartalnika lub tel. 12/430 60 50.

Br. Sadok Snopek OH

Czy istnieją diety CUD?



Z określeniami w rodzaju „dieta cud” spotykamy się zwykle przy okazji doniesień medialnych o nowych, często zaskakujących recepturach dietetycznych, propagowanych jako szybki i dość łatwy sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów. W ostatnich latach co najmniej trzy diety pretendowały do owego miana – dieta Dukana, dieta Atkinsa, a także jej polska odmiana – dieta Kwaśniewskiego. Każda z nich jednak po okresie początkowego boomu, nie znajdując uznania w oficjalnych stanowiskach autorytetów naukowych do spraw żywienia, stopniowo traciła na znaczeniu.

Dieta Dukana

Po sukcesie światowym także w Polsce wzbudziła duże zainteresowanie, o czym świadczyłby ponad milion egzemplarzy polskiego wydania książki o tej diecie sprzedanych w naszym kraju. Na świecie kilkadziesiąt milionów ludzi uwierzyło, że dzięki serkom, jajkom i otrębom psennym mogą w ciągu kilku tygodni pozbyć się kilkudziesięciu kilogramów. Marzenia przypłacili wycieńczeniem organizmu, bólami głowy, chorobami nerek. Sam Pierre Dukan, twórca diety, przegrał o nią proces w sądzie. Nie przestaje jednak jej bronić. Nic dziwnego. Książki z jego przepisami wciąż rozchodzą się w setkach tysięcy egzemplarzy.

Dieta nisko węglowodanowa Atkinsa

To kontrowersyjny sposób żywienia, stworzony na początku lat 70. przez nowojorskiego kardiologa Roberta Atkinsa, który przyczynę nadwagi upatrywał w węglowodanach. Stąd też podstawą jego diety stały się białka i tłuszcze. Dieta Atkinsa, której zasady przypominają dietę polskiego dietetyka Jana

Kwaśniewskiego, to jednak nader kontrowersyjny sposób odchudzania – jest uboga w witaminy, toteż długotrwałe jej stosowanie może poważnie odbić się na zdrowiu. Niemniej w USA i Wielkiej Brytanii dieta Atkinsa nadal jest tak popularna, że na rynku pojawiły się gotowe posiłki i przekąski typu „Low carb”, czyli ze zmniejszoną liczbą węglowodanów.

Raw Food

Przeciwwagą do wymienionych wyżej sposobów odżywiania jest rozwijający się na świecie ruch określany mianem „Raw Food” („surowe posiłki”), czyli jedzenie na surowo, z wyłączeniem produktów zwierzęcych. Jego propagatorzy uważają się nie tyle za zwolenników określonej diety, co raczej innego, zdrowszego stylu życia. Inna nazwa „Living Food Movement” („Ruch Żywej Żywności”) odwołuje się – w ich rozumieniu – do właściwości zachowywania wewnętrznego „życia” i energii żywności. W rozumieniu Ruchu żywność jest „żywa”, jeśli jest naturalna, nieprzetworzona, dzięki czemu zawiera w sobie czynne związki, zwłaszcza enzymy, pozwalające organizmowi wykorzystywać w procesie trawienia naturalną energię pochodzącą z pożywienia.

Zasady Ruchu zostały zdefiniowane podczas zjazdu na Florydzie w 2006 r. i określają jego podstawowe kanony oparte na osiągnięciach nauki w dziedzinie żywienia. Oto najważniejsze z nich:

Dieta wegańska

- wyklucza wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego, zarówno gotowane, jak i surowe, jest organiczna, nieprzetworzona, bogata w witaminy, antyoksydanty, fitozwiązki, minerały

i niezbędne kwasy tłuszczowe, w tym omega 3,

- zawiera znaczny procent roślin bogatych w chlorofil (roślin zielonych),
- przynosi adekwatną, kompletną ilość białka pochodzenia roślinnego,
- zapewnia bardzo dobre nawodnienie organizmu,
- przynajmniej 80% diety stanowi jedzenie surowe, nie gotowane oraz świeże, surowe soki warzywne,
- przynosi umiarkowaną, adekwatną ilość kalorii, jest odżywczo optymalna do regeneracji i oczyszczania organizmu.
- zakłada unikanie (w każdej postaci) wszelkich substancji uzależniających, takich jak kakao, czekolada, kawa, herbata, alkohol,
- sposób odżywiania może być dostosowany do potrzeb indywidualnych, jednak z uwzględnieniem wymienionych wyżej zasad,
- zakłada aktywny styl życia, w tym ćwiczenia fizyczne, ekspozycję na światło słoneczne, dbałość o higienę i zdrowie psychiczne,
- korzyści z przyjętego stylu życia są proporcjonalne do stopnia przestrzegania wymienionych wyżej założeń,
- przyjmuje się otwartość na wyniki nowych badań i ewentualną aktualizację zasad.

Jak podkreślają zwolennicy „diety na surowo” nie chodzi o to, aby gryźć surową marchewkę, ale „nasza dieta musi być smaczna. Jesteśmy przyzwyczajeni do jedzenia dla smaku, wyglądu i wygody, więc bez względu na to, jak zdrowy jest dla nas dany produkt, jeśli nie posili nas także emocjonalnie, nie będziemy go jeść... a już z pewnością nie przez długi czas” (Charie Soria, założycielka instytutu Living Light Culinary Institute w książce *Raw Food Revolution Diet*).

Zasady Ruchu mieszczą się w stylu odżywiania zwanego witarianizmem, który jest rygorystyczną odmianą wegetarianizmu. Witarianie nie jedzą potraw podgrzewanych powyżej 42°C (punkt denaturacji białek zawartych w pożywieniu) ani też potraw przetworzonych (gotowanych, smażonych, puszkowanych, wędzonych itp.). Najbardziej znanym propagatorem tej diety jest Douglas Graham, autor książki *Dieta 80-10-10*, przetłumaczonej też na język polski.

Ekspertki analizując witarianizm i pokrewne diety od strony na-

ukowej, dostrzegają ich niewątpliwie zalety zdrowotne. Duża zawartość składników odżywczych w postaci witamin, składników mineralnych, węglowodanów złożonych, nienasyconych niezbędnych kwasów tłuszczowych – wszystko to prowadzi do zmniejszenia się ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości. Jednak jedzenie na surowo niesie też z sobą pewne niebezpieczeństwo. Pamiętać bowiem należy, że gotowanie w dużym stopniu unieszkodliwia (niszczy) zawarte w pożywieniu drobnoustroje chorobotwórcze mogące wywoływać wiele poważnych chorób, począwszy od zaburzeń żołądkowo-jelitowych, a skończywszy na chorobach zakaźnych, takich jak na przykład dur brzuszny. Poza tym gotowanie nie zawsze wpływa ujemnie na zubożenie pożywienia w składniki odżywcze, a w niektórych przypadkach ułatwia nawet ich asymilację (np. w przypadku beta karotenów). Pomijamy już trudności związane ze zdobywaniem świeżych warzyw i owoców, zwłaszcza poza sezonem, czas poświęcany przyrządzaniu posiłków witarianських

czy właściwy dobór składników pokarmowych, tak aby dieta była zbilansowana przede wszystkim pod względem możliwości syntezy białek pełnowartościowych.

Jakkolwiek witarianizm powszechnie okrzyknięty został jako przesadny żywieniowy ekstremizm, trzeba jednak pamiętać, że jeszcze nie tak dawno w ten sam sposób mówiło się o wegetarianizmie. Obecnie oficjalna nauka o żywieniu przyznaje, że wegetarianizm może być praktykowany na każdym etapie życia i przez każdego pod warunkiem dbałości o właściwy, zbilansowany dobór składników pokarmowych. Rezygnacja z mięsa, a objadanie się chipsami i krakersami popijanymi colą to nie tylko złe rozumienie wegetarianizmu, ale także prosta droga do różnych chorób diety zależnych.

Prawdziwą jednak furorę od pierwszych lat dziewięćdziesiątych robi na świecie dieta znana pod nazwą Hallelujah Diet, czyli Dieta Alleluja. Ale o niej w następnym numerze kwartalnika.

Br. Błażej Kozłowski OH

Naturalne produkty bonifraterskie

Naturalne produkty Zakonu Bonifratrów – sporządzone z komponentów roślinnych najwyższej jakości – służą witalności i poprawie jakości życia osób w każdym wieku. Są to:

- leki – Antinervinum – skuteczne w stanach wzmożonego napięcia nerwowego i trudnościach z zasypianiem,
- mieszanki ziołowe – sporządzone według zakonnej receptury, których synergiczne działanie wspiera siły witalne organizmu i wspomaga jego funkcjonowanie,
- maści, kremy i płyny do stosowania zewnętrznego,
- herbatki i zioła przyprawowe – wyłącznie z naturalnych składni-

ków zebranych głównie w rejonie Puszczy Białowieskiej,

- naturalne soki – nie zawierające sztucznych barwników, konserwantów ani cukru.

W kolejnych numerach eksperci będą przybliżać Państwu szczególne właściwości najbardziej wartościowych produktów.

Marcin Fiedorowicz





Ziołolecznictwo

Dobre rady brata Marcina

Z bratem Marcinem M. Cegłą
o jesiennym łamaniu w kościach
rozmawia Aleksandra Orman

Wyjątkowo długo cieszyliśmy się w tym roku ciepłym jesiennym słońcem, jesiennymi kolorami, ale wreszcie przyszedł tak nielubiane przez nas jesienne chłody, wiatry, szarugi, a wraz z nimi jesienne łamanie w kościach...

...które może być objawem przeziębienia lub początków grypy, ale nie tylko. Jeśli zauważamy u siebie także poranne trudności ze wstawaniem, z wchodzeniem po schodach, jeśli coraz trudniej nam zapiąć guzik, otworzyć słoik czy zawiązać sznurówadło, kiedy pojawi się sztywność i ból stawów, opuchlizna, mrowienie, kiedy czujemy się osłabieni, obserwujemy u siebie spadek wagi i stany podgorączkowe – to znak, że powinniśmy udać się do lekarza, bo są to objawy mogące sygnalizować choroby stawów. Najczęściej zaczynają się one w stawach rąk, kolan lub bioder, a nie leczone, mogą prowadzić do zwyrodnieniowej choroby stawów, szczególnie dotkliwej właśnie jesienią, przy zmianach pogody. Wspólną cechą chorób narządu ruchu są stany zapalne stawów i tkanek okołostawowych, więzadeł, ścięgien, niekiedy ich obrzęki i deformacje powodujące ból w mniejszym lub większym stopniu utrudniający poruszanie się.

Kiedyś choroby stawów uważano za „przywilej” starszego wieku: „Reumatyzmy jakieś łupią” – przygadywał niemłody Dyndałski młodemu już Cześnikowi w *Zemście* Fredry. Dziś zapadają

na nie także ludzie młodzi, a nawet dzieci. Dlaczego tak się dzieje?

Istnieje wiele hipotez co do powodów zapadania na choroby stawów. Jedni uważają, że są one następstwem różnych infekcji bakteryjnych, np. anginy, ale także próchnicy zębów czy chorób dziąseł – wytwarzane przez bakterie toksyny atakują stawy. Inni twierdzą, że to choroby dziedziczne, jeszcze inni upatrują ich przyczyn w niewłaściwym, siedzącym trybie życia i nieprawidłowym odżywianiu się.

Staw to miejsce połączenia dwóch lub kilku kości, które nie stykają się z sobą bezpośrednio, lecz oddzielone są tak zwaną torebką stawową wypełnioną płynem maziowym, dzięki czemu kości mogą poruszać się swobodnie, nie ocierając się o siebie. Dolegliwości spowodowane są zużyciem się lub uszkodzeniem chrząstki stawowej, często dochodzi do stanu zapalnego błony maziowej, pojawiają się widoczne zniekształcenia stawów, wyrastają narośle i ostrogi, ograniczające, a nawet uniemożliwiające ruch stawu.

Jak zapobiegać chorobom stawów albo choć trochę je złagodzić?

Aby jak najdłużej zachować zdrowe stawy, nie wolno być biernym i cały wolny czas spędzać na siedząco przed telewizorem czy przy komputerze. Należy jak najwięcej się ruszać – chodzić na spacer, biegać, jeździć na rowerze, pływać. Każdy ruch jest dobry, bo pomaga utrzymać w for-

mie nasze mięśnie, zapobiega tyciu – zgubnemu dla stawów, zwłaszcza dla naszych kolan, które zmuszone do dźwigania coraz większej liczby kilogramów szybciej się zużywają. Pamiętajmy także o zdrowej diecie, a więc jedzmy dużo warzyw i owoców – zawarte w nich substancje mineralne i witaminy, zwłaszcza witamina C, są niezwykle pomocne do regeneracji chrząstki stawowej, unikajmy tłustych mięs, tłustych wędlin i słodczy, pijmy wodę mineralną, która wypłucze z naszego organizmu zgubne dla naszych stawów toksyny. To tyle w telegraficznym skrócie. No i jeszcze – kiedy pojawią się pierwsze symptomy choroby stawów, pamiętajmy o ziołach. Szczególnie wartościowe są zioła moczopędne, a wśród nich zwłaszcza te, które „czyszczą krew”. Zawarte w nich substancje, łącząc się z toksynami, tworzą z nimi związki łatwo rozpuszczalne w wodzie, a więc bez trudu wydalone z moczem. W ten sposób usuwają z organizmu prozapalne substancje i zapobiegają stanom zapalnym w stawach. Takimi ziołami są: rdest ptasi, liście brzozy, pokrzywy, czarnej porzeczki oraz łopianu. Do ziół o działaniu przeciwzapalnym należą kora wierzby czy kwiat wiązówki błotnej.

Od dawien dawna wiadomo, że na bóle w kościach pomagają też okłady z potłuczonych liści kapusty...

Nie tylko z kapusty, także kompresy z potłuczonych liści aloesu, ze zmie-



lonych i rozgotowanych nasion lnu czy okłady goryczy białej.

A jeśli już zdiagnozowano u nas chorobę reumatyczną, to czy można ją wyleczyć?

Podstawą leczenia chorób reumatycznych jest neutralizacja czynników wywołujących zapalenie i ból. Leczenie zazwyczaj jest długie i trudne, a prowadzi nie tyle do całkowitego pozbycia się choroby co raczej do złagodzenia jej przebiegu. Nie istnieją leki, które skutecznie leczyłyby zapalenie stawów. Oczywiście, doraźnie niezwykle pomocny bywa popularny paracetamol, natomiast przy chorobach zwyrodnieniowych stawów lekarz zwykle zapisuje leki o silniejszym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, których zadaniem jest uśmierzanie bólu i ograniczenie rozprzestrzeniania się choroby, zwykle prowadzącego do powstawania dalszych deformacji stawu. Leki te jednak obciążone są groźnymi dla zdrowia działaniami niepożądanymi – długotrwałe ich stosowanie może wywołać chorobę wrzodową, zatrucie organizmu, niedokrwistość, osteoporozę, zaburzenia hormonalne itp. Toteż większą nadzieję na skuteczną pomoc w chorobie można pokładać w niedocenianych lekach naturalnych. Wprawdzie ich działanie jest nieco słabsze, ale w przewlekłym stosowaniu pozbawione są wymienionych niebezpiecznych działań niepożądanych. Przykładem takich pomocnych leków roślinnych łago-

dzących dolegliwości reumatyczne są np.: roślinne salicylany, oleje nienasycone zawierające tłuszcze omega 3, antyoksydanty roślinne i mineralne tłumiące zapalenie stawów, maści, lecznicze kąpiele i termiczne okłady z ługów mineralnych. Dużą skuteczność w leczeniu chorób zwyrodnieniowych stawów wykazuje kwas hialuronowy.

Przy wszelkich schorzeniach stawów niezwykle ważna jest rehabilitacja, która pozwala utrzymać pełny zakres ruchu stawu, dzięki czemu jest on odżywiany i konserwowany. Musimy sobie uświadomić, że bezruch eliminujący ból i wydający się nam ukojeniem dla stawu, nie tylko nie leczy, ale wręcz pogłębia chorobę. Natomiast ruch uruchamia fizjologiczne mechanizmy odżywiania, regeneracji i konserwacji stawów. Dlatego leczenie wszelkich chorób stawów powinno mieć charakter dwutorowy – z jednej strony dążyć do eliminacji stanu zapalnego i bólu, z drugiej zaś umożliwić ruch.

Wiele mówi się o dobroczynnym działaniu na stawy glukozaminy.

Glukozamina to związek chemiczny pochodny glukozy i do niedawna uważano, że ma duży wpływ na odbudowę chrząstki stawowej. Badania jednak wykazały, że należy do takich opinii podchodzić bardzo ostrożnie. Natomiast z pełnym zaufaniem mogę polecić np. bonifraterską maść salicylową czy też maść z korzenia czarciego pazura, czyli

południowoafrykańskiej hakorośli rozesłanej (*Harpagophytum procumbens*), a także kilka łatwo dostępnych w Polsce olejów, takich jak olej z wiesiołka, z nasion ogórecznika, z nasion czarnuszki czy z nasion lnu, które być może nie zadziałają tak szybko i tak radykalnie jak oliwa na zardzewiałe zawiasy Blaszanego Drwała w znanej wszystkim historii o Czarnoksiężniku z Krainy Oz, jednak na pewno znacząco odżywią nasze stawy, złagodzą ból i pomogą im należycie funkcjonować. Warto pamiętać także o przeciwbólowym działaniu złocenia maruny (*Tanacetum parthenium*), nazywanego niekiedy średniowieczną aspiryną, o zdrowotnym działaniu zielonej herbaty, o rozgrzewającym działaniu imbiru, o działającej przeciwzapalnie kurkumie, o ananasie, który jest nie tylko smaczny, ale też zawiera cenny enzym bromelinę, która działa przeciwzapalnie i wspomaga usuwanie toksyn z organizmu.

No to, Bracie, mam nadzieję, że jakoś przetrwamy te jesienne szarugi i Święta Bożego Narodzenia powitamy w zdrowiu i radości.

A ja chciałbym jeszcze przypomnieć o sprawdzaniu co jakiś czas naszych wspólnie przygotowywanych apteczek ziołowych – czy zioła mają właściwy kolor i czy nie pleśnieją. Wrócimy do nich na wiosnę, a teraz życzę wszystkim Bożego Błogosławieństwa.

Dziękuję, Bracie, za rozmowę i do spotkania już w Nowym Roku.

Powrót ziołolecznictwa do Cieszyna

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom lokalnej społeczności i pacjentów Apteki „U Braci Miłosiernych”, po kilkuletniej przerwie wznowiła swą działalność Przychodnia Ziołolecznictwa przy cieszyńskim Konwencie Bonifratrów. Uroczyste poświęcenie pomieszczeń Przychodni nastąpiło w sobotę 6 września br. po Mszy św., sprawowanej w intencji nowego dzieła i jego współpracowników. W gabinetach pomoc pacjentom świadczą lekarze i bracia ziołolecznicy, udzielając porad opartych zarówno na współczesnej wiedzy medycznej, jak i wielowiekowym doświadczeniu Zakonu Bonifratrów w dziedzinie stosowania roślin leczniczych. Kuracje ziołowe dostosowywane są do indywidualnych potrzeb chorego, tak by nie kolidowały z innymi metodami leczenia.

Rejestracji na wizytę można dokonywać pod numerem telefonu: 33 852 02 68. Porady są bezpłatne. Apteka „U Braci Miłosiernych” dysponuje szerokim asortymentem ziołowych produktów bonifraterskich.

Br. Mateusz Biczuk OH



Medal

Z radością informujemy, że Pani mgr Danuta Lewińska – zastępca kierownika Apteki Bonifratrów we Wrocławiu 24 września uhonorowana została medalem im. Prof. Bronisława Koskowskiego przyznawanym przez Naczelną Radę Aptekarską za „zasługi dla chwały, pożytku i rozwoju aptekarstwa jako dowód najwyższego uznania wyrażonego przez członków samorządu aptekarskiego”.

Warto dodać, że Pani Danusia została także zwyciężczynią konkursu wiedzy o św. Benedykcie Mennim podczas tegorocznego spotkania Rodziny Bonifraterskiej w Kałkowie. Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Punkt zielarski

Od 23 listopada na parterze katowickiego Szpitala Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów uruchomiony został nowy punkt zielarski, dysponujący pełnym asortymentem produktów bonifraterskich. Kierownikiem sklepu jest p. Maria Burda, wieloletni pracownik szpitalnej apteki.



Wizyty partnerskich Domów

Współpracę bonifraterskiego Domu Pomocy Społecznej w Cieszynie z bonifraterskim Ośrodkiem w Gremsdorf zapoczątkował ubiegłoroczny zorganizowany przez DPS w Cieszynie wspólny plener malarski w Zakopanem. Kontynuacją tej współpracy było otrzymane od dyr. Güntera Allingera zaproszenie do odwiedzenia w dniach 28 czerwca do 2 lipca br. bonifraterskiego ośrodka w Gremsdorf. Wyjechało sześć osób – trzech mieszkańców DPS-u i troje pracowników. Zaproponowany przez dyr. Allingera program naszej wizyty był niezwykle bogaty i interesujący.

Następnego dnia po przyjeździe po niedzielnej Mszy św. z okazji „Sommer Fest” (Festynu Lata) mogliśmy wziąć udział w rozmaitych atrakcjach przygotowanych na Festyn. W godzinach popołudniowych wraz z pedagogiem p. Agnes Kotzanek odwiedziliśmy warsztaty terapii zajęciowej i znajdujący się na terenie Ośrodka zakład pracy chronionej, uzyskując szczegółowe informacje na temat ich działalności. Dzień następny poświęcony był zwiedzaniu Bambergu, miasta wpisane go na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO, którego początki sięgają X wieku. Zwiedziliśmy gotycko-barokową katedrę, Stare Miasto, byliśmy w ogrodzie różanym na terenie rezydencji cesarza Henryka II, zobaczyliśmy klasztor benedyktyński św. Mikołaja, Stary Ratusz na moście oddzielającym dawniej część biskupią od świeckiej, zachwyciła nas nowoczesna Filharmonia. Podczas wycieczki statkiem po kanale otaczającym miasto Bamberg podziwialiśmy „Małą Wenecję”, czyli urokliwe domki nad rzeką.

Ostatniego dnia pobytu pojechaliśmy do kurortu Windsheim, gdzie skansen starych domów z VIII, XVI i XVII wieku zrobił na nas ogromne wrażenie. Po południu obejrzelśmy wzgórze winnic w Ipsheim z górującym nad nim zamkiem Hoheneck. Ostatni wieczór w Gremsdorf zakończył się wspólnym grillowaniem z mieszkańcami „Grupy Tomas”, wtedy też wręczone zostało dyr. G. Allingerowi zaproszenie do Polski.

Delegacja z bonifraterskiego Ośrodka w Gremsdorf, złożona z dyr. Güntera Allingera, p. Agnes Kotzanek oraz p. Kateriny Werner, przyjechała z rewizytą do Cieszyna 7 września. Głównym celem wizyty było poznanie naszego DPS-u oraz wyznaczenie płaszczyzny dalszej naszej współpracy. Rozpoczęliśmy jednak od pokazania gościom jednego z najpiękniejszych polskich miast – Krakowa. Po drodze z Cieszyna grupa pracowników obu Domów zatrzymała się w słynnym bernardyńskim Sanktuarium Maryjnym w Kalwarii. W Krakowie goście zwiedzili tego dnia Kościół Mariacki, Kazimierz – dawną dzielnicę żydowską, Uniwersytet Jagielloński, Bramę Floriańską, Kościół Paulinów na Skałce. Po noclegu w Konwencie Bonifratrów i krótkim spotkaniu z o. prowincjałem Eugeniuszem Kretem, udaliśmy się na Wawel, a potem Drogą Królewską – na Rynek, gdzie zwiedziliśmy Sukiennice oraz w Podziemiach Rynku interaktywną wystawę „Śladem europejskiej tożsamości Krakowa”. Do Cieszyna wróciliśmy pod wieczór, kolacja z braćmi z cieszyńskiej Wspólnoty bonifratrów była tego dnia ostatnim punktem programu.

Nazajutrz, w ostatnim dniu pobytu gości, zaprezentowaliśmy nasz Dom, pracownie terapii zajęciowej oraz aktualne warunki bytowe mieszkańców. Dyrektor Allinger, który gościł w naszym Domu 18 lat temu, był pozytywnie zaskoczony zmianami, jakie się tutaj dokonały.

Przed powrotem gości do Niemiec przedyskutowano „model” współpracy między naszymi placówkami. Ustalono, iż głównym wątkiem tej współpracy zostanie poznawanie tradycji, kultury i sztuki obu narodów, co niewątpliwie będzie miało terapeutyczny wpływ na stan psychiczny naszych mieszkańców.

Renata Ronchetti-Hyrmik
Jadwiga Bacia

W Krakowie...



W Bambergu...



„Bądź zawsze miłosierny, gdzie nie ma miłosierdzia nie ma Boga, choć jest On na każdym miejscu”.

św. Jan Boży



Możesz w prosty sposób pomóc ludziom z Ukrainy, finansując zakup niezbędnych środków do życia: produktów spożywczych, środków higienicznych i medycznych.

Podziel się złotówką wpłacając ją na nasze konto, a resztę zrobimy za ciebie:

**Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego
p.w. Zwiastowania NMP
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48
Bank Pekao SA
nr konta: 90 1240 4650 1111 0010 5967 5045
z dopiskiem Ukraina**

Zbiórka odzieży zimowej dla **Ukrainy**



W ostatniej dekadzie października br. w Krakowskim Szpitalu Bonifratrów została zorganizowana zbiórka odzieży zimowej dla osób pozostających pod opieką braci bonifratrów na Ukrainie.

W ramach akcji zebrano ciepłą odzież, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, a także obuwie i koce. Wszystkie te rzeczy 6 listopada przewiezione zostały na Ukrainę przez brata Jana Grandego Brózdę, posługującego w bonifraterskim konwencie w Drohobyczu.

Serdecznie dziękuję Pracownikom naszego Szpitala, ich Rodzinom i Przyjaciółom, a także Wolontariuszom, którzy przyłączyli się do zbiórki – ofiarowane przez nich rzeczy staną się cenną pomocą dla potrzebujących na Ukrainie.

Alicja Homel

Jadłodajnia – Warszawa

„Byłem głodny a daliście mi jeść”

Bonifratrska Jadłodajnia św. Ryszarda Pampuriego działa przy Konwencie warszawskim od roku 1994, realizując swe cele zawarte w Statucie, zgodnie z charyzmatem Zakonu Szpitalnego św. Jana Bożego. Od początku swego istnienia świadczy pomoc i opiekę bezdomnym, samotnym, ubogim, opuszczonym przez najbliższych. W Jadłodajni, czynnej przez wszystkie dni tygodnia, również w niedziele i święta, otrzymują śniadanie, a także gorący posiłek (ponad 300 dziennie), mogą

też skorzystać z łaźni oraz pralni. W każdy czwartek o godz. 10.00 odprawiana jest dla nich Msza św., a dwa razy do roku, tj. w okresie Adwentu i Wielkiego Postu, specjalnie dla nich przygotowywane są rekolekcje.

Dla wszystkich korzystających z Jadłodajni organizowane są uroczyste spotkania z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy, aby szczególnie w te największe święta w roku nikt nie czuł się głodny, samotny ani opuszczony.

Dziękując wszystkim, którzy materialnie i duchowo wspierają prowadzone przez nas dzieło pomocy, przypominamy, że 7 października 2004 roku Jadłodajnia św. Ryszarda Pampuriego z siedzibą w Warszawie 00-215 przy ul. Sapieżyńskiej 3 została wpisana do KRS o nr 0000219035 jako organizacja pożytku publicznego nr Regon 010813238-00056.

Osobom wrażliwym na ludzką biedę, które zechcą przekazać swój 1% rocznego podatku na wsparcie Jadłodajni dla ubogich i bezdomnych – serdecznie Bóg Zapłać.

Prowadzenie Jadłodajni dla osób bezdomnych realizowane jest dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy.



Projekt współfinansuje



**MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA**





Ostatni weekend października – w związku ze zbliżającym się dniem św. Huberta, patrona jeźdźców i myśliwych – upłynął w Konarach pod znakiem konia. Do sięgającej XVIII wieku tradycji Hubertusa, do dziś kultywowanej w środowiskach jeździeckich w Polsce, nawiązała też Bonifraterska Fundacja Dobroczynna „na Zielonej”.

Mimo niezbyt sprzyjającej pogody w sobotę rozegrane zostały konkursy jeździeckie, w których swych sił w poszczególnych kategoriach próbowali zarówno dzieci, jak i bardziej doświadczeni zawodnicy. Sędziowie oceniali kolejno konkurs skoków, konkurs ujeżdżania oraz test Caprillego będący sprawdzianem wyszkolenia konia i jeźdźcy.

Niedziela rozpoczęła się uroczystą Mszą św., którą odprawił duszpasterz środowisk jeździeckich ks. Adam Niwiński. Po wspólnej modlitwie czekały na gości atrakcje na ujeżdżalni – pokazy sokolnictwa, akrobacje konne w wykonaniu członków Apolinarzki Group oraz

tradycyjna „pogoń za lisem”, którą jednak ze względu na warunki atmosferyczne zastąpił „konny wyścig za lisem”. Dla dzieci przygotowano zajęcia warsztatowe – każde mogło sobie zrobić własnego konika ze... skarpetki! Niezwykle ciekawy okazał się również rodzinny konkurs farmerski o puchar „BoniFundo”, w którym zawodnicy zmagali się w takich np. konkurencjach, jak bieg z taczkami czy rzut kurczakiem na odległość. Zawodom sportowym towarzyszyła pokonkursowa wystawa plastyczna „Mój Hubertus”, na której prezentowane były prace dzieci, młodzieży i osób niepełnosprawnych. Specjalnie dla zmarzluchów przygotowano gorące potrawy i napoje, oczywiście największym powodzeniem cieszył się znakomity tradycyjny bigos.

Hubertusa w Konarach zakończyło ogłoszenie wyników konkursów sprawnościowych i plastycznych oraz rozdanie nagród.

Do zobaczenia za rok na kolejnym Hubertusie!



Uroczystości **ODPUSTOWE** w Iwoniczu

„Wszechmogący Boże, dzięki Twojej łasce Święta Elżbieta widziała i czciła Chrystusa w ubogich, za jej wstawiennictwem daj nam ducha miłości, abyśmy wytrwale służyli potrzebującym i cierpiącym”.



17 listopada Kościół wspomina św. Elżbietę Węgierską, patronkę Konwentu Bonifratrów w Iwoniczu. Tegoroczne uroczystości ku czci św. Elżbiety obchodzone były przez dwa dni.

W niedzielę 16 listopada odpustowej Mszy św. w domowej kaplicy przewodniczył i homilię wygłosił ks. Józef Groński, prefekt Domu Macierzystego Zgromadzenia Księżych Michalitów z Miejsca Piastowego.

Główne uroczystości odpustowe odbyły się w poniedziałek 17 li-

stopada. Uroczystą Mszę św. odprawił ks. Zbigniew Kurko, wikariusz parafii pw. Wszystkich Świętych w Iwoniczu. W homilii poświęconej św. Elżbiecie podkreślił zalety jej serca, jej dobroć, współczucie i oddanie potrzebującym. Na zakończenie Mszy św., podczas której posługiwał działający w naszym Domu Zespół Duszpasterski, odmówiona została litania do Św. Elżbiety oraz odśpiewano Te Deum.

Uroczystości odpustowe zakończył świąteczny obiad, do któ-

rego zasiedli zaproszeni goście – księża z Iwonicza Zdroju, Miejsca Piastowego, Iwonicza oraz siostry felicjanki, a także pracownicy i współpracownicy konwentu. Słowa wdzięczności należą się br. Michałowi Ziębie, przeorowi konwentu, który w organizację uroczystości odpustowych włożył całe swoje serce.

Bardzo mu za to dziękujemy.

Pracownicy DPS

Bonifraterski RADNY

Pan Damian Stępień, rzecznik prasowy oraz prokurent katowickiego Szpitala Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów podczas listopadowych wyborów samorządowych uzyskał mandat radnego Miasta Katowic. Oto jak komentuje swój wybór:

„Bez wątpienia moja współpraca z Bonifratrami, która znajduje bezpośrednie przełożenie na rzecz lokalnej społeczności, miała wpływ na wynik ostatnich wyborów samorządowych, w których uzyskałem mandat radnego. Idea Rodziny św. Jana Bożego nie jest dla mnie tylko hasłem. To prawdziwie moja rodzina, której nie chcę być biernym członkiem. To tutaj, jak w prawdziwej rodzinie, otrzymywałem wsparcie w najtrudniejszych chwilach życia. Tak było, tak jest i wierzę – że tak będzie, dlatego nie boję się podejmować odważnych wyzwań, które przede mną stoją.

Od dziecka zaangażowany jestem w życie parafii św. Szczepana w Katowicach-Bogucicach, najpierw jako ministrant, a później lektor i animator Ruchu Światło-Życie. Z tego okresu zapamiętałem często powtarzaną przez naszych opiekunów prawdę, że kto w małych

rzeczach jest sumienny, dokładny i uczciwy, ten i w dużych rzeczach taki będzie. I tak zostało do dzisiaj”.

Gratulując Panu Damianowi wyboru, życzymy wielu sukcesów w pracy zarówno dla dobra społeczności Katowic, jak i całej Rodziny Bonifraterskiej.



Certyfikat „Zakup ProSpołeczny”



dla Zakładu Aktywności Zawodowej w Konarach

Podmioty ekonomii społecznej to nowy kierunek rozwoju usług w Polsce polegający na łączeniu celów społecznych i gospodarczych. Oznacza to, że działalność gospodarcza w pełni podporządkowana jest realizacji celu społecznego. Podmioty ekonomii społecznej funkcjonują dzięki sprzedaży produktów i usług. Takim podmiotem w strukturze Zakonu Bonifratrów jest prowadzony przez Bonifraterską Fundację Dobroczynną w Konarach Zakład Aktywności Zawodowej zatrudniający 37 pracowników niepełnosprawnych w stopniu umiarkowanym i znacznym, których rehabilitacja zawodowa odbywa się m.in. w pracowniach: ogrodniczej, drobnej wytwórczości i usług, hodowli koni.

Ten zakres działalności ZAZ został poddany certyfikacji i po pozytywnym zweryfikowaniu uzyskał znak „Zakup ProSpołeczny”.

Celem uzyskania takiego znaku jest z jednej strony danie klientom szansy kupowania produktów i usług ekonomii społecznej o najwyższej jakości, a tym samym wspierania ludzi walczących o swą samodzielność życiową i zawodową. Certyfikat „Zakup ProSpołeczny” ułatwia konsumentom ich rozpoznanie. Z drugiej zaś – certyfikowane podmioty ekonomii społecznej muszą dbać o jakość i konkurencyjność swych ofert. Posiadanie znaku promocyjnego „Zakup ProSpołeczny” wyróżnia wybrane jednostki spośród podmiotów ekonomii społecznej działających na danym terenie.

Jesteśmy dumni, że także nasze usługi i produkty otrzymały znak „Zakup ProSpołeczny”. Jest to dla nas nie tylko wyróżnienie, ale i zobowiązanie do stałego rozwijania działalności, do dbałości o wysoką jakość naszych usług i produkcji. A to co najistotniejsze – zgodnie z przesłaniem Znaku chcemy działać z sercem i dla serca. Zapraszamy



do korzystania z naszych usług, do współpracy oraz wspierania dalszego naszego rozwoju. Dokonujemy wspólnie Zakupu ProSpołecznego!

Katarzyna Wojtanowicz





IV Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją

Kolejne, IV Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją, jakie odbyły się 24 września 2014 r. w Marysinie-Piaskach, koncentrowały się na problemach z zakresu psychologii i logopedii w neurorehabilitacji. Wykład wprowadzający zatytułowany „Wyzwania w neurorehabilitacji” wygłosiła dr n. med. Katarzyna Hojan, kierownik Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej naszego Centrum.

Pani prof. dr hab. n. med. Alina Borkowska z Katedry Neuropsychologii Klinicznej CMK w Bydgoszczy

w wykładzie „Neuropsychologia w rehabilitacji – czego nadal nie wiemy?” w przystępny sposób przedstawiła wyzwania stojące przed nowoczesną neuropsychologią, a także praktyczne aspekty pracy psychologa z chorym neurologicznym.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się wystąpienia dotyczące dysfagii – logopedy dr n. biol. Anny Żebryk-Stopy z Katedry i Kliniki Foniatrii i Audiologii UM w Poznaniu („Dysfagia u pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi i onkologicznymi w ujęciu neurologopedycznym”) oraz fizjoterapeuty dr n. kf. Sławomira Marszałka z Katedry Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych AWF w Poznaniu („Postępowanie fizjoterapeutyczne po tracheotomii oraz u pacjentów z dysfagią”).

Interesującym uzupełnieniem powyższych wykładów były wystąpienia – dr n. med. Berenika Wruk z Bonifraterskiego Centrum Rehabilitacji, przybliżające problem zespołu odpychania u chorych z niedowładem połowiczym, oraz dr n. med. Marcina Warota na temat stosowania nowych leków przeciwzakrzepowych w codziennej praktyce lekarskiej. Konferencję zakończyła ożywiona dyskusja, którą poprowadziła dr n. med. Berenika Wruk.

Spotkania z Rehabilitacją organizowane w Bonifraterskim Centrum stanowią cenną możliwość dialogu i wymiany poglądów między członkami zespołu rehabilitacyjnego, zgodnie z koncepcją prof. Wiktora Degi, twórcy polskiej szkoły rehabilitacji, dotyczącej kompleksowego i zespołowego podejścia do chorego.

Dr n. med. Berenika Wruk



2015 ROK ŻYCIA KONSEKROWANEGO

www.bonifratrzy.pl

kontakt 660 482 635 promotor@bonifratrzy.pl



Zacna rodzina D Y N I

Sezon na warzywa dyniowate rozpoczyna się późnym latem, ale dzięki możliwości długiego ich przechowywania możemy je spożywać nawet w zimie. Niestety, zbyt nieśmiało jeszcze wykorzystywane są w naszej polskiej kuchni, a naprawdę warto się z nimi zaprzyjaźnić, gdyż są naszymi sprzymierzeńcami w trosce o utrzymanie dobrego zdrowia. Zawierają w swym składzie m.in. witaminę C, kwas foliowy, beta karoten oraz wspomagający odchudzanie błonnik.

DYNIA – nazwa „dynia” zwykle kojarzy się nam z dużym, okrągłym, pomarańczowym warzywem. W Polsce uprawiane są głównie dwa jej gatunki – dynia olbrzymia i dynia zwyczajna, jednak odmian jest znacznie więcej. Warzywa te zachwycają nie tylko różnorodnym kształtem i malowniczymi kolorami, ale także delikatnym smakiem, dzięki czemu można z nich przygotować wiele ciekawych potraw. Okazuje się, że kabaczek, cukinia czy patison to nic innego jak także odmiany dyni zwyczajnej.



W Polsce najczęściej uprawiana jest dynia o żółto-pomarańczowym miąższu, bogata w drogie pestki. Im kolor miążgi jest intensywniejszy, tym bogatszy w składniki odżywcze, głównie antyoksydanty, które są naszymi sojusznikami w walce z nowotworami. Dynie zawierają witaminy B1, B2, C, PP, fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz beta karoten, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Miąższ dyni – ze względu na znaczną zawartość celulozy – ułatwia

trawienie, a ponadto jest niskokaloryczny – 100 g to tylko ok. 15 kcal. Dynie najczęściej wykorzystywane są do przygotowywania kremowych zup, marynat, sałatek, smażonych placzków i ciast. Jeśli chcemy wydobyć cały jej bogaty smak i aromat, powinniśmy przed przygotowaniem większości potraw najpierw upiec ją w piekarniku.

Pomarańczowy miąższ to jednak nie wszystko. Najbardziej wartościową częścią dyni są jej pestki. Charakteryzują się wysoką zawartością cynku, dzięki czemu chronią przed schorzeniami prostaty, pęcherza moczowego i nerek, poprawiają wygląd

skóry, włosów i paznokci, przyczyniają się do zwiększania odporności organizmu. W pestkach znajdziemy też sporo witaminy E, znanej ze swych właściwości odmładzających, magnezu wzmacniającego nasz system nerwowy, a także potasu, fosforu i żelaza. Dzięki zawartej w nich substancji zwanej kukurbicyną pestki dyni zalecane są przy zwalczaniu pasożytów układu pokarmowego. Tłuszcze pestek zaliczają się do pełnowartościowych tłuszczów roślinnych, tak zwanych NNKT, pomocnych w regulacji poziomu cholesterolu i zapobieganiu miażdżycy. Tłoczony na zimno olej z pestek dyni jest nie tylko bardzo zdrowy, ale i smaczny. Ten ciemnozielony, aromatyczny olej nie nadaje się co prawda do smażenia,



lecz stanowi znakomity dodatek do sosów, zup, sałatek, pieczywa, a nawet deserów. Wykorzystywany jest także w przemyśle kosmetycznym – natłuszcza i nawilża skórę, przeciwdziałając powstawaniu zmarszczek i rozstępów.

CUKINIA, inaczej zwana **KABACZKIEM** – to jedna z najpopularniejszych odmian dyni. Obie nazwy stosowane są zamiennie. Cukinia charakteryzuje się delikatnym, świeżym i stosunkowo neutralnym smakiem, dlatego może być wykorzystywana do wielu potraw w towarzystwie innych, intensywniejszych w smaku produktów. Jadalne są również jej kwiaty, które podaje się w formie nadziewanej lub smażone w cieście naleśnikowym. Cukinię można spożywać na surowo, jak też przygotowywać z niej zupy, leczko, placki, zapiekanki, desery, można ją marynować i robić z niej przetwory na zimę, np. dżemy czy sałatki. Stanowi ponadto zdrowy i smaczny dodatek do potraw mięsnych, np. w formie gril-



lowanej, po uprzednim zamarynowaniu. Zalecana jest w diecie cukrzycowej, zawiera bowiem stosunkowo niewielkie ilości węglowodanów i wykazuje niski indeks glikemiczny, nawet po ugotowaniu. Owoce cukinii nie kumulują azotanów ani metali ciężkich. Wykazują właściwości odkwaszające i oczyszczające, ponadto jak wszystkie warzywa dyniowate – cukinia jest niskokaloryczna i wspomaga proces odchudzania.

PATISON – to odmiana dyni zwyczajnej o niezwykle, fantazyjnym kształcie, przypominającym morską rozgwiazdę lub statek kosmiczny. Jego odmiany różnią się wielkością i barwą – od białej, poprzez kremową, żółtą, zieloną aż do granatowej. Interesującym wyglądem patisona idzie w parze z atrakcyjnym składem odżywczym. Warzywo to zawiera spore ilości antyoksydantów, magnezu, potasu, wapnia oraz kwasu foliowego. Młode patisony można spożywać na surowo, w formie zdrowych surówek i sałatek, starsze doskonale nadają się do nadziewania pikantnymi, mocno przyprawionymi farszami mięsnymi, grzybowymi lub warzywnymi. Z powodzeniem mogą też zastąpić ziemniaki, stanowiąc surowiec do przygotowania frytek.

Renata Mikołajek

Ciasto z dyni z orzechami

SKŁADNIKI

2,5 szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 0,5 kg dyni, 1 szklanka posiekanych orzechów, 1 cukier wanilinowy, 150 g masła, 2 jajka, ¾ szklanki cukru, 1,5 łyżeczki cynamonu, 1,5 łyżki przyprawy do piernika, 0,5 łyżeczki imbiru w proszku, szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do naczynia wsypujemy przesianą mąkę, proszek do pieczenia, przyprawę do piernika, sól, cynamon i wszystko mieszamy. Obraną ze skóry dynię trzemy na tarce i – co bardzo ważne! – bardzo dokładnie ją wyciskamy, odlewając

z niej sok, tak aby w cieście nie powstał zakalec. Do drugiego, większego naczynia wkładamy dobrze odcisniętą dynię, ostudzone rozpuszczone masło, jajka, cukier, cukier wanilinowy i imbir. Wszystko dokładnie mieszamy, po czym dodajemy mąkę z przyprawami i znów dokładnie mieszamy aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy posiekane orzechy. Ciasto wylewamy na wysmarowaną tłuszczem formę i pieczemy w piekarniku w temperaturze 190°C około 1 godziny. Po upieczeniu wierzch ciasta można poleć swoją ulubioną polewą, np. cytrynową lub z gorzkiej czekolady.

Książki pod choinkę

Leon Knabit OSB

Ojca Leona słów kilka

Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów,
Kraków 2014

Ojca Leona słów kilka to niezwykła książka napisana przez niezwykłego człowieka. Ojciec Leon Knabit OSB dzięki swojej zdolności mówienia o rzeczach trudnych w sposób prosty i zrozumiały podejmuje najważniejsze problemy współczesnego człowieka. Dla autora nie ma tematów TABU. Znajdziecie tutaj szeroki wachlarz poruszanych tematów, poznać opinie na takie tematy jak: homoseksualizm, pedofilia, odepścia z Kościoła, aborcja, in vitro, zdrada małżeńska, feminizm itp. Pojawia się również kwestie teologiczne, które często są niezrozumiałe dla osób świeckich, jak chociażby: Skąd zło? Czy czyściec istnieje? Jak rozumieć piekło? – oraz wiele innych.

Teksty, które pierwotnie ukazały się w formie filmów na portalu PSPO, zostały spisane i niniejszym oddajemy je do Waszych rąk. „Krótko i na temat” – tak można określić to, co przeczytacie w naszej publikacji. Niezwykle cenne rady i trafne spostrzeżenia tworzą specyficzny klimat, w którym poczuć się traktowani poważnie i z szacunkiem. Nie są to zdawkowe odpowiedzi, tworzone ad hoc. Refleksje Ojca Leona są przemyślane i podparte wieloletnim doświadczeniem spotkań z ludźmi, rekolekcji i działań duszpasterskich.

Jesteśmy dumni z wydania tego tomu, w ramach którego udostępniamy kwintesencję nauczania Ojca Leona Knabita OSB. Ufamy, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie i odnajdzie odpowiedź na nurtujące pytania. Lektura książki *Ojca Leona słów kilka* stanie się wyjątkową i jednocześnie trudną podróżą w głąb człowieka, jego wad i problemów, z którymi musi się zmagać na co dzień. Nie bójmy się jednak takiej konfrontacji, która może przynieść oczyszczenie i uporządkować nasze, często pokręcone, życie.



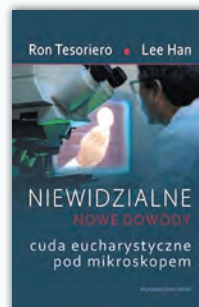
Sandor Marai

Wyznania patrycjusza

Czytelnik, Warszawa 2014

Autobiograficzna powieść Sándora Máraiego *Wyznania patrycjusza* składa się z dwóch części: pierwsza z nich to opis dzieciństwa, a zarazem obraz Węgier z początku XX wieku; druga jest relacją z okresu emigracji młodego człowieka (a wkrótce młodego małżeństwa) i jednocześnie portretem Europy Zachodniej w latach dwudziestych minionego stulecia. Jak pisze Teresa Worowska w posłowie, „całą powieść cechuje owa dwoistość: pierwsza część opowiada o próbie wyrwania się z pewnego świata, druga – o daremności tej próby, o niemożliwości wyrwania się”.

Dzieje tej książki były dość niełatwe: pierwsze wydanie ukazało się w latach 1934–35, lecz na skutek procesu o zniesławienie, wytoczonego przez jedną z opisanych w powieści osób, zostało wycofane ze sprzedaży, a wszystkie kolejne edycje publikowano już w wersji ocenzurowanej przez autora zgodnie z wyrokiem sądu. W niniejszym, rozszerzonym wydaniu po raz pierwszy prezentujemy polskim czytelnikom oryginalną, pełną wersję *Wyznań*.



Ron Tesoriero, Lee Han

Niewidzialne. Nowe dowody. Cuda eucharystyczne pod mikroskopem

Wydawnictwo WAM, Kraków 2014

Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. Jeśli ktoś spożywa ten chleb, będzie żył na wieki. Chlebem, który ja dam, jest moje ciało, wydane za życie świata. (J 6, 51).

W 1999 r. arcybiskup Buenos Aires Jorge Mario Bergoglio nakazał przebadanie znalezionej trzy lata wcześniej na jednym ze świeczników w kościele Santa Maria hostię. Wyniki były zaskakujące. Wykryto obecność ludzkiego DNA...

Autorzy opierając się również na innych przypadkach kwestionują przydatność teorii ewolucji w wyjaśnianiu tego typu zjawisk. Według nich musimy się otworzyć na to, co niewidzialne, by wyjaśnić to, co widzialne.

Ron Tesoriero od ponad dwudziestu lat poszukuje odpowiedzi na podobne pytania. Towarzyszy naukowcom, którzy przyglądają się nadzwyczajnym zjawiskom w Kościele katolickim. Wyniki analiz potwierdzają to, w co wierzymy. Tesoriero opisuje cuda Eucharystyczne, doświadczenia współczesnych mistyków i stygmatyków, badania Całunu Turyńskiego i Chusty z Oviedo oraz testy na próbce relikwii Krwi Chrystusa. Te fascynujące relacje poruszają serce i umysł.

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

63-820 Piaski
Osiedle Marysin 1
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 Cieszyń, 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

CIESZYŃ

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. WNIEBOWZİĘCIA N.M.P.
43-400 Cieszyń, 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
PRZENAJSWİETSZEJ
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 Uzdrawienia 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. NAJSW. 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
e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.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 21 09
e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

WROCLAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJSWİETSZEJ
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 Zabkowice Śl.
skr. poczt. 12
tel./fax: (74) 815 54 56
e-mail: zabkowice@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzyzabkowice.pl

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. FLORIANA
34-130 Kalwaria Zebrzydowska
Zebrzydowice 1
tel./fax: (33) 876 65 60
e-mail: dps1zeb@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 – Izrael
tel.: (00972) 46508975
fax: (00972)46508906
e-mail: Bonifratrzy.Nazaret@gmail.com

Zakon Bonifratrów

Pragniesz służyć chorym i potrzebującym?

Zapraszamy na:

Powołaniowe dni skupienia

Kiedy? 18– 22 luty 2015

Gdzie? Klasztor Bonifratrów
w Warszawie, ul Sapieżyńska 3

Zapisy:

br. Tymoteusz 660 482 635

lub promotor@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

