

BONIFRATRY

w służbie chorym



Nagroda Kwartalnika

Spis treści

- 3 Od redakcji
4 Pielgrzymka to czas łaski...
ALEKSANDRA ORMAN
7 Zebrzydowski Festiwal Sztuk
„Oblicza Madonny”
KAMILA MENTEL
9 Nigdy nie wojowałem z górami
ALEKSANDRA ORMAN
12 A to Polska właśnie!
O. LEON KNABIT OSB
13 Pierwsza pomoc duchowa i medyczna
BR. SEWERYN KNIEFEL
14 Na ratunek bezcennym księgom
z Krakowa
MAREK BEBAK
16 Wrocławskie „ślady” kandydata
na ołtarze
KAMIL CZECHURA
17 Zjazd scholastyków 2015
BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
17 Concordia 2015 – nagroda dla Zakonu
M. RACZKIEWICZ CSsR
18 Dobre rady brata Marcina
ALEKSANDRA ORMAN
20 Zespół jelita drażliwego
BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
22 Balsam jerozolimski – syrop dla dzieci
BR. JAN Z DUKLI ŚCIERANKA OH
22 Pod bezpiecznym dachem w Iwoniczu
JADWIGA STANISZ
23 X Podkarpacki Festiwal Rekreacji
i Zabawy – Pożegnanie lata
JOANNA STANISZ
24 15-lecie Bonifraterskiego Ośrodka
Interwencji Kryzysowej
MONIKA DOMINIAK
25 Zakończenie Wakacji w Konarach
na Zielonej
PIOTR FILIPOWSKI
26 IV Dożynkowe Spotkanie Integracyjne
w Zebrzydowicach
ANNA MANŻUK
27 XIV Spotkanie Formacyjno-Integracyjne
Rodziny św. Jana Bożego
BR. MATEUSZ BICZYK OH
28 Ciekawostki żywieniowe
RENATA MIKOŁAJEK
30 Książki na jesień



Mal. Irena Aksamit

Październikowa Madonna

Październikowa Madonno

Patronko szarych świtów

I mglistych poranków

Opiekunko dni powszednich

Jednakich niczym paciorki różańca

Dodaj mi wiary na czas radości

Dodaj mi nadziei na dni smutku

Dodaj mi miłości na dni chwalebne

Anna Jawor

Wydaje: Prowincja Polska Zakonu Szpitalnego Św. Jana Bożego
p.w. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny – Fate Bene Fratelli
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

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
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

Na okładce: „Maria Matka wszystkich ludzi” (mozaika z filcu), Magdalena Bagier, Warsztat Terapii Zajęciowej Spytkowice, Caritas Archidiecezji Krakowskiej

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3300 egz.

Od redakcji

Śródziemnomorskie temperatury, nieczęste w naszym jakoby umiarkowanym klimacie, a także ważne wydarzenia w polskim życiu społecznym – do których nawiązuje w swym felietonie Ojciec Leon Knabit – zdominowały tegoroczny nasz sezon urlopowy. Ani jednak upały, ani sprawy polityczne nie przeszkodziły Polakom w tradycyjnym letnim pielgrzymowaniu do Sanktuariów Maryjnych, zwłaszcza do Jasnogórskiej Pani, Patronki naszej Ojczyzny, do której szli niestrudzenie ze swoimi intencjami, strapieniami i potrzebami. Brat Paweł Kulka, przeor bonifraterskiego Konwentu w Zakopanem i gość tego numeru kwartalnika, szedł w tym roku po raz szesnasty, bo dla niego czas pielgrzymowania to czas łaski.

Prawdziwym maryjnym świętem był odbywający się pod koniec sierpnia w Zebrzydowicach III Festiwal Sztuk zatytułowany „Oblicza Madonny”, połączony z rozstrzygnięciem ogólnopolskiego konkursu plastycznego dla osób niepełnosprawnych. Na okładce tego numeru zamieściliśmy nagrodzoną przez redakcję kwartalnika pracę pt. „Maria, Matka wszystkich ludzi”, w której dziecięca ufność i matczyzna czułość, pracowicie wylepione ze skrawków materiału, znalazły jakże sugestywny wyraz.

O ratowaniu bezcennych bonifraterskich „Ksiąg chorych” z Archiwum Konwentu Krakowskiego pisze w tym numerze kwartalnika Marek Bebak, a o swej wieloletniej miłości do gór w cyklu „Nasze pasje” opowiada br. Piotr Telma.

Tegoroczne lato to bonifratersko-dominikańskie spotkanie w Ustroniu-Hermanicach połączone ze szkoleniem w zakresie udzielania pierwszej pomocy, które odbyło się w ramach przygotowań do przyszłorocznych Światowych Dni Młodzieży, to zjazd braci scholastyków w Kostenz, to wreszcie kończące tegoroczne lato rodzinne imprezy w Iwoniczu i Konarach. No i wielki finał – czyli połączone z dorocznymi Dożynkami w Zebrzydowicach kolejne Formacyjno-Integracyjne Spotkanie Rodziny św. Jana Bożego. Liczny udział we wszystkich tych wydarzeniach nie tylko samych braci bonifratrów, bonifraterskich współpracowników i ich rodzin, ale także władz samorządowych, sympatyków i mieszkańców okolicznych gmin świadczy o tym, jak żywa i potrzebna w dzisiejszym świecie jest bonifraterska misja czynienia dobra.



Pielgrzymka

to czas łaski...

Z bratem Pawłem Kulką, przeorem bonifraterskiego konwentu w Zakopanem, o pielgrzymowaniu rozmawia Aleksandra Orman



Wakacje to czas wypoczynku, czas zbliżenia się do natury, ale też czas zbliżenia się do Boga – na przykład poprzez pielgrzymowanie do miejsc świętych.

Od lat tak właśnie zaczynam swój urlop – pieszą pielgrzymką na Jasną Górę, organizowaną przez Archidiecezję Poznańską w dniach od 6 do 15 lipca. Jestem poznaniakiem, stąd właśnie ta poznańska pielgrzymka jest mi najbliższa. Idziemy dziesięć dni i do przejścia mamy przeszło 300 km. Po raz pierwszy poszedłem w roku 1994 za namową mojego brata Tomasza Kulki, który wtedy był jeszcze klerykiem, a od czterech lat pielgrzymuje z nami jako jej kapelan. Kiedy w rok później wstąpiłem do Zakonu Bonifratrów, miałem w pielgrzymowaniu pewną przerwę, nie zawsze mogłem pójść, zwłaszcza że w czasie studiów pielęgniarских właśnie w lipcu mieliśmy praktyki w szpitalu. Ale w sumie w tym roku byłem po raz szesnasty.

Czy pielgrzymki różnią się od siebie?

Każdego roku pielgrzymka ma swojego patrona. Tegoroczna była dla mnie wyjątkowa, bo patronował jej św. Augustyn, który dał regułę bonifratrom. Hasłem pielgrzymki poznańskiej, jak i wszystkich pielgrzymek w tym roku było „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”. Struktura pielgrzymki jest taka, że dzieli się ona na grupy, w tym roku było 20 grup i każda z nich idzie trochę inną trasą.

A Brat – w której był grupie?

Od samego początku w grupie 15. Przed wstąpieniem do Zakonu, czyli jeszcze jako „cywil”, chodziłem w tzw. drogówce, której zadaniem było kierowanie ruchem, żeby grupa mogła bezpiecznie przejść, zwłaszcza kiedy trasa wiodła ruchliwą drogą. A już jako bonifrater – zgodnie z charyzmatem – przydzielony zostałem do służby medycznej. W tym roku po raz trzeci z rzędu przygoto-

wywałem apteczki dla wszystkich poznańskich grup pielgrzymkowych. Bardzo mi w tym pomogła nasza Apteka w Łodzi oraz łódzki przeor br. Franciszek Salezy. Jemu, a także całemu zespołowi Apteki w Łodzi – wielkie za to dzięki.

Jak liczne są poszczególne grupy pielgrzymkowe?

Grupa 15. w tym roku liczyła około 120 osób, a w całej poznańskiej pielgrzymce szło ponad 1700 osób. W porównaniu z innymi, np. z krakowską, gdzie szło ponad 8 tys. osób, nie jest to liczba imponująca, ale trzeba pamiętać, że liczy się tu także czas i odległość. Kraków idzie 4 dni, my 10 dni, a idąca w ramach naszej pielgrzymki grupa czartkowska 13 dni. Każda grupa ma swojego przewodnika, w naszej od dwóch lat jest nim ks. Łukasz Bąbelek. Przez wiele lat Piętnastkę prowadził ks. Tomasz Kulka, mój brat, po nim przez dwa lata przewodnikiem był ks. Artur Filipiak, redaktor naczelný miesięcznika „Katecheta”, a od dwóch lat właśnie ks. Bąbelek. Każda grupa ma też swoją specyfikę i swój kolor – nasza Piętnastka to grupa niebieska, najbardziej Maryjna.

Jak wygląda dzień na pielgrzymce?

Zaczyna się niekiedy bardzo wcześnie, w zależności od tego, ile kilometrów tego dnia mamy przejść, jak daleko od miejsca zbiórki nocujemy i ile osób jest na noclegu. Bywa, że jest nas dziesięć i wtedy trzeba wstać ok. 4.30–5.00 rano, żeby się





pozierać, zjeść śniadanie, a już o szóstej stawić się na miejscu, skąd wychodzimy. Ponieważ należę do służby medycznej, zawsze muszę być trochę wcześniej, bo przed wyjściem trzeba pielgrzymom opatrzyć nogi, zabandażować, nasmarować maścią, podać tabletki tym, którzy się gorzej czują. Medycy to zespół, który najwcześniej dzień zaczyna i dość późno go kończy, bo pracy tej jest sporo. Notabene w pielgrzymce nie tylko medycy są zapracowani. Jest kilka takich grup – tzw. „duszpasterstwo drucikowe”, jak inuflał z Ostrowa Wielkopolskiego nazywał tych, co grają na gitarze, przygotowują śpiewy i towarzyszą różnym modlitwom. Niezwykle czynna jest grupa porządkowa dbająca o nagłośnienie, ale też o to, by nikt nie wychodził poza tzw. „kabelek”, oraz drogówka, która zabezpiecza przejścia na drogach z dużym ruchem samochodowym.

Rano po przyjeździe na miejsce zbiórki, zdaje się plecaki, które jadą ciężarówką pod opieką panów Mariana i Kostka, od lat towarzyszących naszej pielgrzymce. Mamy i drugie auto, busa, zwykle wypożyczonego z któregoś z bonifraterskich klasztorów. Busik bardzo się w trasie przydaje, jeśli ktoś zasłabnie lub źle się poczuje, czy trzeba kogoś odwieźć do szpitala. Czasem zdarzają się nieprzewidziane przypadki – np. w zeszłym roku osa niebezpiecznie użądliła w wargę jedną z dziewczyn. Na szczęście mieliśmy wszystko, co potrzeba, tak że kiedy

zawieźliśmy ją – na wszelki wypadek – do szpitala, sytuacja była już w pełni opanowana. Busik to także – jak nazywa go pan Kostek – nasz ambulans, jeżdżą w nim rozmaite medykamenty i środki opatrunkowe, które przydają się na „posiedzi”, czyli na miejscu odpoczynku – nie można go nazwać postojem, bo przecież nie stoimy...

Jakie są najczęstsze urazy podczas pielgrzymki?

Najczęstsze są naciągnięcia ścięgna no i oczywiście słynne bąbelki. Mnie samemu zdarzyły się owe bąbelki tylko raz, na pierwszej pielgrzymce, a później już nigdy. Może to Pan Bóg sprawił, a może po prostu takie mam nogi, że w jakichkolwiek butach bym poszedł, nigdy odparzeń nie mam. W tym roku w naszej Piętnastce była wyjątkowo duża grupa medyków – lekarka, dwie pielęgniarki, studentka medycyny i dwie rehabilitantki. Wprawdzie każda grupa ma własny zespół medyczny,



ale na „posiedziach” często zgłaszają się do nas osoby z innych grup, toteż wypracowaliśmy sobie pewien system – najpierw my, medycy, sami chwilę odpoczywamy albo pracujemy rotacyjnie.

Wróćmy na miejsce zbiórki...

Każdy dzień pielgrzymi zaczyna modlitwą, którą prowadzi przewodnik grupy, a potem ruszamy, śpiewając Godzinki – jest wcześniej rano, idziemy przez pole lub przez las i śpiewamy Godzinki... Niesamowite wrażenie. Idziemy etapami – kawałek, posiedź, kawałek, posiedź i potem Msza św., często w większych grupach, sprawowana na przyczepie lub na ołtarzu polowym, rzadko w kościele, a po niej Adoracja Najświętszego Sakramentu. W naszej grupie odbywa się to tak, że ksiądz niesie w bursie Najświętszy Sakrament, nie na początku grupy, lecz wśród idących w milczeniu pielgrzymów. Ludzie bardzo sobie to cenią, że mogą iść ramię w ramię





z Panem Jezusem. Trwa to jeden etap drogi.

Trasę co roku mamy stałą, więc i posiłki wypadają w tych samych miejscach – w remizach, przy kościołach, a przygotowują je mieszkańcy miejscowości, do której danego dnia przychodzimy. Każdy pielgrzym ma kubek, łyżkę, dostaje zupę, pajdę chleba i może się najeść. Podobnie jest z noclegami. Kiedy wchodzimy do danej miejscowości, ludzie sami przychodzą i zabierają nas do swoich domów. Większość noclegów jest w domach, ale bywają też w szkolnych salach gimnastycznych, w remizach, rzadko w stodołach. Nie ma tradycji spania pod namiotami – w poznańskiej pielgrzymce kładzie się nacisk na ten tradycyjny aspekt, że pielgrzym prosi o nocleg i rodzina go przyjmuje.

I wreszcie przychodzi dzień, że zbliżacie się do Częstochowy...

Wchodzimy od strony Kłobucka, skąd już widać Jasną Górę. To bardzo szczególny moment dla grupy – wszyscy na drodze klękają, niektórzy padają na twarz, bo już tak

blisko, na wyciągnięcie ręki – tylko jeden dzień drogi. Na Jasną Górę wchodzi się główną aleją, witają nas tłumy ludzi z kwiatami – to niesamowite wrażenie. Podchodzimy pod Wały Jasnogórskie, klękamy i po chwili głębokiej ciszy, kapelan przedstawia kolejne grupy – ile szło osób, ile pierwszy raz, kto najwięcej razy, i czyta pisany przez pątników, zazwyczaj humorystyczny opis tego, co się w grupie zdarzyło. A potem idziemy przed cudowny obraz Matki Bożej – chwila modlitwy – i już czeka następna grupa.

Mszę św. Na Wałach Jasnogórskich odprawił dla nas metropolita poznański abp Gądecki. Ponieważ nasza Piętnastka wchodziła jako pierwsza, my właśnie przygotowaliśmy całą liturgię tej Mszy św., a także drogę krzyżową odprawioną 16 lipca w święto Matki Boskiej Szkaplerznej oraz nocne czuwanie przed Cudownym Obrazem z 16 na 17 lipca.

W bulli *Incarnationis misterium* na Wielki Jubileusz Roku 2000 papież Jan Paweł II napisał, że pielgrzymka „wyraża nieustanną czujność człowieka wobec własnej ułomności i przygotowuje go wewnętrznie do przemiany serca”.

Ludzie idą na pielgrzymkę z różnych pobudek – każdy ma jakąś własną intencję, ale też spisane na kartkach intencje tych, u których gościliśmy po drodze – którzy nas przyjęli, nakarmili, dali łóżko czy choćby kawałek podłogi, żebyśmy

mogli wypocząć. Codziennie podczas różańca polecamy ich wszystkim i to jest nasza forma podziękowań i to jest nasza forma podziękowań za dobro, które nam wyświadczyli. Różne są te intencje, bo różne są ludzkie potrzeby i strapienia, które niosą w sercach. Ja także mam wiele swoich intencji...

Zdarza się, że ludzie idą mając nogi całe w bąblach i ranach i widać, że cierpią, ale idą. Dojście na Jasną Górę w ciągu tych 10 dni, to nie jest wyłącznie sprawa sił fizycznych – to w znacznej mierze sprawa ducha i psychiki – wszystko jest w głowie i w sercu. Zdarzało się, że ktoś po pierwszym, drugim dniu chciał się wycofać, wrócić do domu, ale jednak zostawał i dochodził. W tym roku było małżeństwo – poznali się właśnie na pielgrzymce, a teraz przyszli z dwoma synami – 4 lata i 9 miesięcy. „My tylko pierwszy etap, do Środy Wielkopolskiej” – ale doszli do Częstochowy.

Dla mnie chodzenie na pielgrzymkę stało się potrzebą – modlitewnym zatrzymaniem się, ładowaniem akumulatorów na cały kolejny rok. Co roku czekam na ten czas, kiedy będą mógł pójść. Każdy na swój sposób przeżywa czas pielgrzymki, każdy ma swoje własne intencje, ale dla mnie to szczególny czas łaski. Nie wyobrażam sobie wakacji bez pielgrzymki, tak jak i bez wpływów kajakowych organizowanych przez ks. Tomasza, w których biorę udział od sześciu lat. W tym roku płynęliśmy w dwanaście kajaków Piławą na Pojezierzu Drawskim. Nie da się opisać tego zachwytu malowniczą przyrodą, tej niezwykłej, prawdziwie Bożej ciszy, którą zakłóca tylko plusk wiosł o wodę, szum drzew i śpiew ptaków, a także tych wieczorów przy ognisku, radości, śpiewu przy gitarze. I zimorodka, którego widziałem i słyszałem po raz pierwszy w życiu...

Czyli, Bracie, jest co wspominać przez cały rok. Dziękuję za rozmowę.





Zebrzydowski Festiwal Sztuk „Oblicza Madonny”

22–23 sierpnia 2015 r.

„Malując nie liczyłam na żadną nagrodę, nie spodziewałam się nawet wyróżnienia. Pierwsze miejsce zaskoczyło mnie, dodało mi pewności siebie, przyniosło satysfakcję i ochotę do dalszej pracy. W tego typu konkursie uczestniczyłam po raz pierwszy, nigdy wcześniej nie malowałam też na desce. To było dla mnie zupełnie nowe doświadczenie. Jestem szczęśliwa, zaszczycona i dziękuję za nagrodę. Otrzymałam ładną sztalugę, farby i pędzle, z których zamierzam w pełni korzystać. Gratuluję

także innym uczestnikom, których obrazy są różne, ciekawe i prezentują wysoki poziom” – tak o swoich wrażeniach opowiada Edyta Mika, uczestniczka Warsztatów Terapii Zajęciowej w Zebrzydowicach i laureatka ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Madonna wczoraj i dziś”, którego posumowanie połączone z rozdaniem nagród odbyło się na zakończenie III Festiwalu Sztuk „Oblicza Madonny 2015”.

Inicjatywa artystycznego przedstawienia Matki Bożej spotkała się

z entuzjazmem środowiska osób niepełnosprawnych, do którego była skierowana. W efekcie na zamkowych ścianach bonifraterskiego klasztoru w Zebrzydowicach zawisło 38 prac podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej oraz Środowiskowych Domów Samopomocy z różnych stron naszego kraju. Wielobarwne wizerunki Matki Bożej, różnorodne techniki obrazowania dowodzą niezwykłej wrażliwości i zaangażowania ich twórców. Prace oceniało jury

Nagrodzeni i wyróżnieni w konkursie plastycznym „Madonna wczoraj i dziś”

I miejsce – Edyta Mika, *Matka Boska Nieustającej Pomocy*, akryl na desce, WTZ Zebrzydowice

II miejsce – Joanna Nowak, *Matka Boska Siewna*, witraż, WTZ Konary

III miejsce – Krzysztof Kołodziej, *Cud w Fatimie*, suche pastele, WTZ Łyszkowice

Nagrody specjalne

Burmistrza Miasta Kalwarii Zebrzydowskiej – Bożena Szczepaniec, *Wyjście Madonny*, akryl na desce, WTZ Myślenice

Brata Prowincjała Zakonu Bonifratrów – Helena Pająk, haft, DPS Wadowice

Kwartalnika Bonifraterskiego – Magdalena Bagier, *Maryja – Matka wszystkich ludzi*, filc

I miejsce



II miejsce



III miejsce



Nagroda Prowincjała



Nagroda Burmistrza



w składzie: Anna Kowal – artysta plastyk, brat Jan z Dukli Ścieranka – Kuria Zakonu Bonifratrów, Aleksandra Orman – redaktor kwartalnika „Bonifratrzy w służbie chorem”, Łukasz Dziedzic – Centrum Kultury Sportu i Turystyki w Kalwarii Zebrzydowskiej oraz Katarzyna Meissner – Fundacja CULTURA Kultury. Punktowano oryginalność ujęcia, samodzielność, wyraz artystyczny prac, nie znając nazwisk autorów, co gwarantowało bezstronność ocen.

Odbývający się w Kalwarii Zebrzydowskiej i Zebrzydowicach w dniach 22–23 sierpnia 2015 r. III Festiwal Sztuk „Oblicza Madonny” zorganizowany przez Fundację CULTURA Kultury honorowym patronatem objęli burmistrz Miasta i Gminy Kalwaria Zebrzydowska August Ormanty oraz prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Eugeniusz Kret. Partnerami przedsięwzięcia byli: Urząd Miasta Kalwaria Zebrzy-

dowska, Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Kalwarii Zebrzydowskiej, Konwent Zakonu Bonifratrów w Zebrzydowicach, Dom Wydawniczy „Rafael”, „Ulepianka” Pracownia Ceramiki, a także Pracownia Twórcza BE 202. Patronat medialny sprawowali: TVP Kraków, Polskie Radio Kraków, Portal Nasza Kalwaria, Telewizja internetowa Panorama Informacje, „Wiadomości Kalwaryjskie” oraz kwartalnik „Bonifratrzy w służbie chorem”. III Festiwal Sztuk „Oblicza Madonny” zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Konwent Zakonu Bonifratrów w Zebrzydowicach jako partner Festiwalu udostępnił przestrzeń dla wielu działań, a my mieliśmy szczęście korzystać z tego bogactwa. Różnorodny program stał się cenną lekcją wiedzy o kulcie Maryjnym zarówno w sztuce sakralnej, jak i świeckiej, a także okazją do wspólnych poszukiwań własnych wizerunków Matki Boskiej. Podczas integracyjnych warsztatów artystycznych dzieci oraz osoby niepełnosprawne podjęły się malowania ikony oraz tworzenia płaskorzeźby pod kierunkiem pań Anny Kowal i Joanny Piotrowskiej. Zainteresowaniem cieszyła się także wystawa „Oblicza Madonny”, na którą złoży-

ły się reprodukcje obrazów wypożyczonych z Muzeum Etnograficznego w Krakowie oraz fotogramy Marcina Wąsika. Warto wspomnieć też o wernisażu malarstwa Borysa Fiodorowicza, ukraińskiego artysty, który tworzy pełne uroku obrazy malowane na starych deskach. Twórczość tego artysty niewątpliwie stanie się inspiracją do dalszych poszukiwań artystycznych.

Festiwalowa aura towarzyszyła nam także nieco dalej, poza murami klasztornymi. W Centrum Kultury w Kalwarii Zebrzydowskiej spotkaliśmy się ponownie, by obejrzeć obraz, tym razem filmowy, „Maria Matka Jezusa” oraz wysłuchać koncertu zespołu „Angeli” – grupa pod opieką artystyczną Ewy Kapelskiej-Słysz wykonuje głównie gospel.

Obecny w sztuce od wieków, motyw Madonny będący tematem przewodnim Festiwalu stał się okazją do wielu wzruszeń dla wszystkich, którzy w te piękne sierpniowe dni do Zebrzydowic przybyli. Wizerunek Maryi, przedstawiony w różnych interpretacjach: malarskich, muzycznych, teatralnych czy filmowych, sprawił, że było to niezwykle ubogacające duchowo wydarzenie. Miło nam, że i my mieliśmy w nim swój udział.

Kamila Mentel



Nigdy nie wojowałem z górami



Ojciec Piotr Telma, przełożony Konwentu Bonifratrów w Cieszynie, pochodzi z Pogórza Karpackiego, z okolic Jasła, a więc góry od zawsze miał niejako na wyciągnięcie ręki, ale jego pasją stały się one dopiero później, kiedy już po maturze w Liceum im. Mikołaja Kopernika w Nowym Żmigrodzie pojechał na organizowany przez duszpasterstwo młodzieżowe zjazd rekolekcyjny i po raz pierwszy wyszedł na Świnicę (2301 m n.p.m.) – w półbutach! W pamięci zapisały mu się właśnie owe półbuty i jeszcze placki po węgiersku – oraz związane z nimi pewne kłopoty...

W góry chodziłem różnie – w Tatry często sam, w dalsze góry w kilka osób, zwykle w czasie wakacji. W sumie zaliczyłem prawie wszystkie szczyty tatrzańskie i kilkanaście 4-tysięczników w Alpach. Mam legitymację Klubu Wysokogórskiego wydanego przez KW Warszawa, ale przydała mi się tylko raz – w Alpach, kiedy dzięki niej mogłem mieć w schronisku 30-procentową zniżkę.

Ksiądz Tischner mawiał, że w góry trzeba iść, bo są, Anglicy mówią, że w góry idziemy po to, żeby oglądać krajobrazy położone niżej. Góry uczą pokory, dowiadujemy się, jacy naprawdę jesteśmy. Tam ważne jest tylko to, żeby przeżyć. Wszystkie sprawy codzienne – domowe, rodzinne, klasztorne, ludzkie, nieludzkie, towarzyskie – nabierają innej perspektywy, innego wymiaru. Od problemów się nie ucieknie, nawet nie wolno, ale stamtąd widzi się je nieco inaczej, łatwiej. Góry wymagają uczciwości, nie warto z nimi kombinować. Któregoś roku wróciłem z Alp i poszedłem sobie jeszcze na spacer „w Taterki” – tak je wtedy nazywałem – najłatwiejszą drogą na Szatana. Ten „spacer” mógł się dla mnie źle skończyć, ale tylko oberwałem po łapach – dotknąłem lewą

ręką głazu, który nieoczekiwanie ruszył się i zmiażdżył mi palec. Byłem w rękawiczce, więc palec jakoś utrzymał się na skórcie. W Zakopanem mi go opatrzono, ale uratował mi go dopiero doktor Mariusz Bonczar w Krakowie.

Nigdy nie chodziłem w góry, żeby sobie coś udowodnić, nigdy nie wojowałem z górami. Pamiętam, trzy razy podchodziłem na Świnicę zimą, ze sprzętem – nie puściła. Albo było za dużo śniegu, albo wiatr, albo mgła – nie puściła. A kiedyś wybrałem się na Kasprowy – bo na Świnicę przecież i tak nie pójde –

i zdarzyło się takie okno pogodowe, że bez kłopotu wszedłem właśnie na Świnicę z niepełnosprawną Anią na plecach, w towarzystwie Agaty, Marka i Grzegorza – bez czekana, bez raków, niejako z gołymi rękami. Najbardziej w górach przeszkadza mgła – nie wiatr, nie deszcz, tylko właśnie mgła, bo wtedy najłatwiej traci się orientację, nawet jeśli trasę zna się bardzo dobrze. Kiedyś z Józkiem na plecach podchodziłem na Giewont, na którym byłem ze dwadzieścia razy i mgła tak nas skołowała, że zamiast na Giewont trafiliśmy na Wielką Kopę. Ostatni raz byłem na





Giewoncie w dniu, kiedy umierał nasz Papież. Modliliśmy się na Zielonej i wspólnie, i indywidualnie, ale ja jakoś nie mogłem sobie znaleźć miejsca, pojechałem w stronę gór. Mówiliśmy w młodości, że jeśli nie wiemy, co zrobić, to idziemy na Giewont. Wtedy też poszedłem na Giewont... Takie wspomnienie. Z osobą Ojca Świętego mam wiele wspomnień z włoskich Alp, gdzie w wielu, bardzo wielu miejscach widziałem podobizny Jana Pawła II, znicze. Włosi bardzo go kochają, w Cervino po stronie włoskiej jest wielki obelisk z podobizną Papieża – tam się modlił i patrzył na Matternhorn.

Oficjalnie w Tatrach, poza schroniskami, nocować nie wolno, ale stare przewodniki tatrzańskie podają mapki, na których zaznaczone są koleby po polskiej i po słowackiej stronie. Koleby to jaskinie albo naturalne wnęki pod skałą, gdzie można się schronić przed deszczem lub w nagłym przypadku nawet przenocować. Wejście do koleby trzeba zabezpieczyć, żeby jakieś zwierzę nie weszło. Zdarzało mi się spotykać ze zwierzętami. Pamiętam pierwsze spotkanie z capem. Byłem na Orlej Perci, dobrze mi się szło, gdy na Kozich Wierchach stanął mi na drodze cap i nie usunął się – widać uznał, że jest u siebie.

Wtedy jeszcze nie wiedziałem, jak się w takiej sytuacji zachować, ale przy następnym spotkaniu z capem w Tatrach Słowackich podniosłem kamyk i rzuciłem go nad jego głowę, żeby myślał, że kamyk leci z góry – natychmiast uciekł.

Kilkakrotnie też spotykałem się z niedźwiedziami, ale najbardziej dramatyczne było spotkanie przed 15 laty, kiedy z naszym podopiecznym na wózku Józkiem Rogowiczem poszliśmy na Rysy od polskiej strony. Była z nami pielęgniarka Helena Pruszczyk i Jan Łobozek, krewny nieżyjącego już dziś brata Maksymiliana. Wtedy właśnie w Dolinie Roztoki buszował niedźwiedź. Do Palenicy Białczańskiej przyjechaliśmy o 7 wieczór (październik), było ciemno, do schroniska przy Morskim Oku mieliśmy około dwóch godzin drogi z Józkiem na wózku. Byliśmy już niedaleko, kiedy pojawił się niedźwiedź – słyszeliśmy jego charkot, ciężkie kroki, trzaskanie gałązek. Za chwilę zaatakuję... Został nas jednak, poszedł ku schronisku, chciał wejść do kuchni, ale przerażone kobiety zaczęły tłuc się garnkami, więc miś odszedł. Kiedy potem opowiadałem tę historię, dodawałem, że wtedy właśnie poznałem swój egoizm – zawsze myślałem, że trochę dobrego serca we

mnie jest, ale wtedy tak bardzo bał się wszyscy, że myślałem tylko o tym, żeby uciec i ratować własną skórę.

Z niepełnosprawnymi nauczyłem się przeżywać góry z innej perspektywy. Człowiek niesiony na plecach czuje się bezpieczniej przy wchodzeniu do góry – widzi plecy tego, kto go niesie i bliskie skały, ale przy schodzeniu – co niosącemu wydaje się pozornie łatwiejsze – istnieje znaczne niebezpieczeństwo zachwiania równowagi. Niesiony, mając przed sobą dużo wolnej przestrzeni, bardzo się boi i mimowolnie może się poruszyć. Niosący musi zabezpieczyć jego ręce i nogi, bo nagłe poruszenie grozi upadkiem z wysokości. Wiem to wszystko z własnego doświadczenia. 15 lat temu, kiedy byłem młodszy, chodziłem z niepełnosprawnymi. Ba, przechodziłem z nimi Orlą Percą bez korzystania z drabiny, bez dotykania łańcuchów – to był honor. Oczywiście, przed takim wejściem obowiązuje szczerą rozmowa – wiemy, że oboje możemy zginąć, więc jako ludzie wierzący powinniśmy być w stanie łaski uświęcającej. Po takiej rozmowie szliśmy w góry albo nie. W moim przekonaniu po górach zawsze trzeba chodzić w stanie łaski – gdyby zabrakło uświęcającej, to uczynkowa być musi – bo dopiero wtedy przeżycie jest głębokie.

Alpy przez to są trudniejsze, że są wyższe. I to nie lodowce sprawiają trudność – można się po nich nauczyć chodzić, ale brak przygotowania fizycznego do tej wysokości. Jesteśmy sprawni w Tatrach, możemy po nich bezpiecznie chodzić i innym pomagać, ale nie każdy organizm dobrze znosi dużą wysokość i wtedy te umiejętności się tracą. Za to pozostaje w człowieku świadomość poniesionych kosztów, musi więc tę górę zdobyć – i wtedy często dochodzi do wypadku. Poza tym przewodniki alpejskie wydane w języku polskim używają termi-

nów technicznych i przeciętnego turystę mogą wprowadzić w błąd oraz narazić na poważne kłopoty. Po Alpach należy chodzić w stylu alpejskim – wychodzić bardzo wcześnie rano, z niewielkim plecakiem i koniecznym sprzętem, mieć zabukowane wcześniej miejsce w schronisku, wiedzieć, ile czasu trzeba, by wejść na szczyt i zejść z powrotem, no i mieć przy sobie kartę kredytową lub odpowiednią ilość gotówki. Bardzo długo Polacy i inni turyści ze Wschodniej Europy chodzili oszczędnościowo z wielkimi bagażami i nocowali przy schronisku – dziś zdarza się to bardzo rzadko.

Po co idziemy w góry – żeby nabrać dystansu do samego siebie, zobaczyć piękne widoki? Ludzie chodzą w góry, opisują, co czują, ale jak mawiał ks. Tischner – nie ma słów, żeby to wyrazić, bo też nie wszystko da się wyrazić. Pięknie jest być w górach zimą, kiedy wszystko się skrzy, twardy śnieg albo lód skrzypi pod rakami i czekaniem, a w dole mgła niby morze, z którego wystaje wierzchołek góry. Wychodzi słońce, wszystko lśni – żeby to opowiedzieć, trzeba być poetą.

Czy przed pójściem w góry trzeba jakoś trenować, przygotowywać się? Utrzymanie ogólnej dobrej sprawności fizycznej przydaje się w każdym sporcie, ważna jest

zwłaszcza wydolność oddechowa i krążeniowa. Trzeba nauczyć się funkcjonować ze zmęczeniem, z bólem po dużym wysiłku, z otarciami, z zimnem, kiedy musi się w górach zostać, z piorunami – może któryś będzie mój... Trzeba to wszystko wytrzymać, i to wytrzymać z humorem. W życiu codziennym bardzo się to przydaje. Dobrym dla nas przykładem, jak chodzić po górach, jest Jan Paweł II – siedł z ludźmi, rozmawiał, ciężkie plecaki nosił, był bardzo wydolny fizycznie, ale przychodził taki moment, że potrzebował zostać sam i zostawał – chciał być sam z Panem Bogiem, z sobą, z górami. W górach człowiek łatwiej się modli, coś się w nim otwiera.

Kiedyś, gdy byłem młodszy, myślałem, że obcowanie z górami czyni człowieka lepszym. Dziś już tego nie wiem. W Alpach, gdzie turyści chodzą sami, ale też z przewodnikiem, widziałem obcesowe zachowanie przewodników, zwłaszcza francuskich. Jedyne, co ich obchodziło, to zaliczyć drogę, za którą ktoś im solidnie zapłacił. Klient wytrzyma albo nie, jego sprawa, przewodnik skończył pracę. Ludzie chodzą po górach dla gór, ale chodzą też dla zarobku. Czy wolno nam krytykować kogoś, kto tak zarabia na życie? Dziś już nie mam takich idealistycznych poglądów na temat górskiej szlachetności.



Tatry Zachodnie, zima 2013

Góry wymagają hartu – łatwo o tym mówić, kiedy siedzi się w domu, w fotelu, ale tam, wśród skał, bywa niekiedy dramatycznie. Ja sam parokrotnie tego doświadczyłem. Ostatni raz kiedy od słowackiej strony chciałem wejść na Durny Szczyt między Baranimi Rogami a Łomnicą. Była druga połowa lipca, cały tydzień czekałem na pogodę, wreszcie doczekałem się i poszedłem. Udało mi się wejść na szczyt. Zgodnie z prognozą pogoda miała wytrzymać do godziny 15. Sprawdziło się, schodziłem szybko. Zdążyłem, zanim zaczęło kropić. I właśnie wtedy poczułem się naprawdę szczęśliwy – że wszedłem, że udało mi się zejść po żlebie, który skracał drogę, ale na samym wierzchu tego żlebu, wklonowany był blok skalny, który trochę się chwia, a ja go miałem nad sobą około półtorej godziny. Gdyby poleciał, to by mnie zgarnął. Kiedy dotarłem do namiotu, wylałem na siebie menażkę wody, żeby zmyć sól z twarzy, a potem zaczął padać deszcz.

Jest nadzieja, że młodzi zakonnicy, np. brat Szymon, brat Seweryn, brat Serafin i inni pójdą w góry dalej i wyżej, aż wejdziemy wszyscy na niebieski Synaj, skąd widok będzie najpiękniejszy...

Wysłuchała Aleksandra Orman

Włoskie Alpy, lipiec 2012



A to POLSKA właśnie!



Wobec nadchodzących zmian starsi ludzie zwykle bywają ostrożni. Wiele widzieli, wiele słyszeli, wiele przeżyli, wiele obietnic im składano, a często niewiele z tego wychodziło. Nie entuzjazmujemy się więc zbyt i tym, co aktualnie przeżywamy. Nadzieja pokładana w Bogu pozwala nam wszakże patrzeć z trochę większą ufnością. Jeżeli ważne akty w życiu Narodu i Państwa dokonują się w Dzień Zesłania Ducha Świętego i w Święto Pańskiego Przemienienia, to może Bóg sam będzie ingerował z mocą i pozwoli, by tym razem owoce ich były trwałe. Bo przecież chodzi o Polskę, ukochaną naszą Ojczyznę.

Nie musimy specjalnie typować partii politycznych, które chcielibyśmy widzieć u steru rządów, ale mamy prawo typować ludzi. Ludzi zdolnych powiedzieć jak Prymas Tysiąclecia: „Po Bogu najwięcej kocham Polskę” czy jak św. Jan Paweł II: „Polska to moja Matka” – i słowa te wprowadzać w życie. Oczywiście, spotkamy się z zarzutami, że doprowadzilibyśmy do powstania państwa wyznaniowego, opresyj-

nego w stosunku do wszystkiego, co nie „księżowskie”. Nie obawiam się tego. Ludzie na miarę Prymasa Wyszyńskiego, Kardynała Wojtyły, Księdza Popiełuszki, Matki Urszuli Ledóchowskiej, Eugeniusza Kwiatkowskiego, Generała Hallera, Henryka Sławika, Karoliny Lanckorońskiej i wielu innych, których trudno tu wyliczyć, umieliby ukochać i uporzędkować Polskę i „wszystko, co ją stanowi”. A gdyby do nich dołączyć jeszcze innych, może nie związanych z Kościołem, ale niezaprzeczenie prawych, jak Janusz Korczak, Maria Skłodowska Curie, Tadeusz Kotarbiński i – proszę listę kontynuować, mielibyśmy Ojczyznę lepszą niż ta w czasach sanacyjnych, nie mówiąc już o czasach realnego socjalizmu, a nawet o dzisiejszej rzeczywistości, kiedy to odnosi się nieprzeparte wrażenie, że wielu ludziom stojącym na szczycie hierarchii społecznej daleko jest i do katolicyzmu, i do patriotyzmu, a także do zwykłej uczciwości.

Nie wiemy, niestety, jak się będą układały stosunki na górze, ale wiemy, ile może naród, zwykli, a może i niezwykli obywatele, Polacy. Histo-

ria uczy nas, nawet kiedy elity zawodziły, naród znajdował w sobie dość siły, by bronić wartości religijnych, kulturalnych, ludzkich i po prostu – trwał. Do dzisiaj. I trwać będzie w najdłuższe czasy.

Wspominaliśmy nie tak dawno rocznicę Bitwy Warszawskiej w 1920 roku. Zwycięstwo było rzeczywiście Cudem nad Wisłą, skoro byliśmy opuszczeni, wręcz zdradzeni przez Zachód (stara śpiewka, prawda?), a wśród kadry przywódczej panowały rozmaite opcje polityczne i wojskowe. Ostatecznie zwycięstwo stało się owocem nieprawdopodobnego wprost męstwa i determinacji zwykłych żołnierzy, dla których obrona Ojczyzny była najwyższą powinnością. Dla pełności obrazu trzeba też dodać usilną modlitwę Warszawy i całej Polski. Jeśli już cud, to Bóg musiał mieć w tym swój udział! Trzeba więc nam pracować nad wzmożeniem miłości i szacunku dla Ojczyzny, dla jej Władz, instytucji, symboli.

Często wracam myślą do ceremonii przekazania zwierzchnictwa nad siłami zbrojnymi Prezydentowi

Polski na Placu Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Z głośnika słychać głos: „Nadjeżdża Prezydent Rzeczypospolitej Pan Andrzej Duda”. Rozlegają się dźwięki tak polskiego Marsza Generalskiego. „Prezentuj broń! Na prawo patrz!” Prezydent oddaje cześć sztandarom. A potem polska flaga wzniesiona wysoko na maszcie. „Biało-czerwona, jedyna, biała jak śnieżna lawina, czerwona jak puchar wina... I nigdy nie będziesz biała i nigdy nie będziesz czerwona!” Na tym placu! I hymn narodowy, śpiewany z mocą przez obecnych. Wszystkie cztery zwrotki, nawet te z Basią i tarabanami. Majestat Najjaśniejszej Rzeczypospolitej, za którą życie oddały już miliony obywateli.

I sięgam do mediów. Dużo artykułów i tytułów względnie obiektywnych i wyważonych, ale oto rzuca się w oczy wielki tytuł „DUDA JEST PYSZNY”. Chciałbym mieć prezydenta nie pysznego, więc czytam dalej, żeby dowiedzieć się, o co chodzi. „...Jest pyszny, bo mówi, że wygra”. Hm, a jeśli Pani Premier mówi, że wygra, to też jest pyszna? Wyobrażam sobie tytuł: KOPACZ JEST PYSZNA. A gdyby mówiła, że przegra, czy napisałby ktoś: „KOPACZ JEST POKORNA?”. Może by tak więc media podjęły kampanię na rzecz szanowania tego wszystkiego „co Polskę stanowi”. Na rzecz jedności, naprawiania tego, co zostało źle zrobione, a umacniania i rozwijania rzeczywistych dokonań, których



przecież naród ma niemało. I może stanęłyby na straży dobrego smaku i kultury, także wtedy, kiedy trzeba coś zganić, nie mówiąc o obiektywnym relacjonowaniu faktów. Bo inaczej doczekamy się w przyszłym roku wielkiego tytułu: FRANCISZEK ROZMAWIAŁ Z DUDĄ.

To oczywiście będzie prawda, ale?... Ale!

Leon Knabit OSB

Tyniec w sierpniu 2015

„Pierwsza Pomoc Duchowa i Medyczna”

– pod takim hasłem dominikański ośrodek w Ustroniu-Hermanicach w dniach od 19 do 26 lipca br. zamienił się na prawdziwe centrum szkoleniowe dla osób chcących pomagać chorym. Spotkanie zorganizowane przez braci bonifratrów pod patronatem o. Jana Góry OP odbyło się w ramach „Lednickich wakacji z Bogiem”.

Dla ponad pięćdziesięciu uczestników z różnych stron Polski przygotowano blisko dwadzieścia godzin szkolenia, na które złożyły się wykłady, warsztaty i ćwiczenia z zakresu anatomii i fizjologii, udzielania pierwszej pomocy, opieki pielęgnacyjnej, rehabilitacji, leczenia ran, ziołolecznictwa, podstaw psychologii, komunikacji międzyosobowej, ochrony ppoż., ale również pomocy duchowej. „Działania fizjoterapeutyczne i usprawnianie chorego”, „Anatomia i fizjologia”, „Leczenie ran”, „Opieka nad pacjentem obłożnie chorym” – to tylko niektóre z całej gamy tematów przygotowanych dla biorących udział w spotkaniu. Centralnym punktem szkolenia były

sześciogodzinne warsztaty z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej prowadzone przez Wojciecha Lamacha z firmy „Rescue” z Wisły. Każdy z uczestników musiał umieć się znaleźć w symulowanych sytuacjach zagrożenia życia, takich jak udar, zawał, zadławienie się czy wypadek samochodowy.

Od strony duchowej w wiedzę teoretyczną oraz praktyczną dotyczącą posługiwania chorym wyposażyli nas bracia Albert Dorociak OH, sac. oraz Wawrzyniec Iwańczuk OH, sac. Wiezorami spędzaliśmy wspólnie czas przy grillu. Dużo radości sprawił nam wieczór integracyjny, wielu zaś emocji i wzruszeń dostarczył koncert poezji śpiewanej oraz szant

w wykonaniu wybitnego pieśniarza Romana Roczenia.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za klimat, który tworzyli podczas spotkania. Cieszymy się, że mogliśmy im dać się poznać i przekazać, czym zajmujemy się na co dzień. Wykładowcom i braciom dziękujemy za poświęcony czas i zaangażowanie w przygotowanie przedsięwzięcia. Dobroczyncom oraz firmom Bóg zapłać za wszelkie wsparcie. Mamy nadzieję, że w przyszłości uda nam się zorganizować jeszcze nie jeden taki event, gdzie miłosierdzie i ofiarna pomoc będą na pierwszym miejscu.

Br. Seweryn Kniefel OH



Na ratunek bezcennym księgom z Krakowa

Od kilku lat krakowscy bonifratrzy starali się o dofinansowanie Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego na konserwację najstarszych i najcenniejszych „Ksiąg Chorych” przechowywanych w Bibliotece i Archiwum Bonifratrów w Krakowie. Wreszcie się udało. Od marca trwa konserwacja pięciu ksiąg, w czerwcu wyremontowano magazyn, w którym przechowywane są archiwalia i historyczny księgozbiór, a te z kolei

poddano całościowej dezynfekcji w Bibliotece Jagiellońskiej. W grudniu, podczas specjalnego pokazu w krakowskim klasztorze, będziemy mogli zobaczyć efekty pracy konserwatora dzieł sztuki – Ewy Pietrzak.

Zbiory Biblioteki i Archiwum Bonifratrów w Krakowie są niezwykle bogate, tworzą je biblioteka historyczna, czyli rękopisy oraz stare druki z lat 1501–1800, kolekcja książek z XIX wieku oraz archiwum obejmujące dokumentację konwentu, szpitala i apteki z lat 1615–2009.

Poddawane konserwacji „Księgi chorych” są jednymi z najcenniejszych dokumentów archiwalnych. Należy podkreślić, że to właśnie bonifratrzy są pionierami w zakresie tworzenia dokumentacji medycznej. Od XVII wieku każdy pacjent zgłaszający się do Dobrych Braci był zapisywany w księdze. Notowano imię i nazwisko pacjenta, jego wiek, imiona rodziców, miejsce zamieszkania, zawód, rzeczy, które ze sobą przyniósł do szpitala (w celu uniknięcia pomyłek przy ich oddawaniu, ponieważ rzeczy osobiste pacjenci oddawali do depozytu), oraz objawy chorobowe. Obecnie mało kto wie, że bonifratrzy są twórcami szpitala w dzisiejszym rozumieniu tego słowa. W przeciwieństwie do innych „szpitali”, które w dawnych wiekach



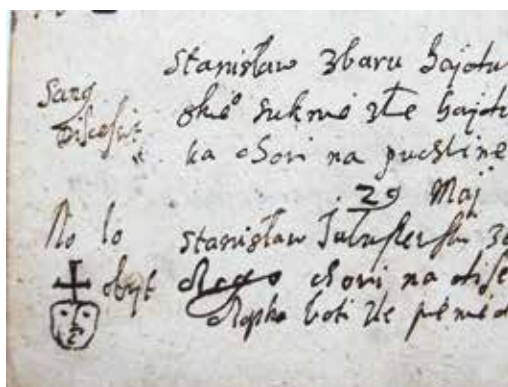
Regestr chorych szpitala w Lublinie (1652–1673),
wnętrze przed konserwacją

były bardziej przytułkami, bonifratrzy przyjmowali potrzebujących, diagnozowali, podejmowali odpowiednie działania medyczne, a po powrocie pacjenta do zdrowia – wypisywali ze szpitala. Leczyli wszystkich – bez względu na wyznanie czy status społeczny. Pomoc kierowali głównie do najuboższych, którzy nie mogli liczyć na pomoc innych wykwalifikowanych specjalistów.

Dzisiaj „Księgi chorych” ze szpitali w Kra-

kowie (piętnaście tomów z lat 1657–1914), Zebrzydowicach (jedna księga z lat 1628–1641), Lublina (jedna księga z lat 1652–1673), zachowane w Bibliotece i Archiwum Bonifratrów w Krakowie, są unikatami i niepowtarzalnym źródłem dla historii medycyny, obyczajowości i kultury. Konserwacji, dofinansowanej ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach priorytetu „Wspieranie działań muzealnych”, poddawanych jest pięć najstarszych woluminów. Ojciec przeor Ambroży Maria Pietrzkiewicz OH również przeznaczył na ten cel znaczne środki własne konwentu, a ponadto sfinansował dezynfekcję całego Archiwum i Biblioteki historycznej, a także doprowadził do gruntownego remontu magazynu bibliotecznego i zakupu osuszacza. Teraz cenne zbiory są całkowicie bezpieczne, przechowywane w odpowiednich warunkach klimatycznych.

Regestr chorych szpitala
w Lublinie (1652–1673), fragment strony



Poza archiwaliaми w krakowskiej bibliotece znajduje się interesujący księgozbiór. Jego część stanowią książki, które bonifratrzy gromadzili w swej pierwszej siedzibie – przy zbiegu ulic św. Marka i Jana w centrum Krakowa, część zaś pochodzi z biblioteki trynitarzy funkcjonującej w XVIII wieku w klasztorze przy ul. Krakowskiej na Kazimierzu. Zbiory trynitańskie zostały włączone do księżnicy bonifratrów, gdy



Regestr chorych szpitala
w Lublinie (1652–1673), oprawa przed konserwacją



po konserwacji

Dobrzy Bracia dekretem Fryderyka Augusta z dnia 17 lipca 1812 roku otrzymali i zajęli potrynitarski, opuszczony zespół klasztorny na krakowskim Kazimierzu. Wtedy to zbiory bonifraterski i trynitarski zostały połączone i odtąd stale przez bonifratrów uzupełniane. W bibliotece można odnaleźć wiele dzieł o tematyce teologicznej, filozoficznej, historycznej, medycznej, a także literaturę piękną – m.in. XVI- i XVII-wieczne wydania *Sonetów* Petrarki, czy *Don Kichota* Cervantesa. W księgozbiorze zachowało się też ponad 200 poloników, czyli książek wydanych na terenie Polski, przez Polaków lub w języku polskim.

Do najciekawszych i najcenniejszych należą m.in. zawierająca superekslibris księga z prywatnej biblioteki króla Zygmunta III Wazy, druk z księgozbioru Samuela Łaskiego herbu Korab (rotmistrza królewskiego i sekretarza Zygmunta III), księgi z bibliotek polskich biskupów

– Piotra Gembickiego oraz Jana Andrzeja Próchnickiego, dwie księgi z superekslibrisem Jana Krasickiego z Siecina herbu Rogala (stolnika sanockiego z I połowy XVII wieku). Niezwykle interesujące są także druki należące do bonifratrów, w tym m.in. książki z prywatnej kolekcji br. Ludwika Ciosnowskiego – jednego z pierwszych bonifratrów na ziemiach polskich, przeora krakowskiego klasztoru w I poł. XVII wieku, autora polskiego tłumaczenia biografii św. Jana Bożego.

Należy mieć nadzieję, że w najbliższych latach uda się przeprowadzić kolejne konserwacje oraz badania naukowe nad księgozbiorem, dzięki czemu krakowska Biblioteka Bonifratrów odzyska swój dawny blask i będzie mogła być udostępniana wszystkim zainteresowanym.

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Marek Bebak

Księga z biblioteki Zygmunta III Wazy



Księga z biblioteki biskupa Piotra Gembickiego





Urodził się 27 lutego 1918 roku w Berlinie, na chrzcie otrzymał imię Bernard. Dzieciństwo i młodość spędził w Woliborzu na Śląsku. Tam też odkrył w sobie powołanie do służby Bogu i po ukończeniu gimnazjum postanowił wstąpić do Zakonu Bonifratrów we Wrocławiu, aby pomagać biednym i potrzebującym. Stało się to prawdopodobnie 22 września 1935 roku.



Wrocławskie „ślady” kandydata na ołtarze

21 listopada 2005 roku w mieście Kattappana w stanie Kerala w południowej części Indii zmarł w wieku 87 lat brat Fortunatus Thanhaeuser, powszechnie nazywany „ojcem ubogich”. Jego śmierć odbiła się głośnym echem w mieście i w okolicach. Kim był darzony za życia tak ogromnym szacunkiem bonifraterek?

W rok później 21 listopada 1936 złożył śluby czasowe. W złożeniu ślubów wieczystych przeszkodziła mu sytuacja polityczna w Niemczech – wrogą Kościołowi narodowy socjalizm, a potem wybuch II wojny światowej. W rezultacie złożył je dopiero w dziesięć lat później, w roku 1946. Przez wszystkie te lata pracował w Szpitalu Bonifratrów we Wrocławiu. Opuścił go w 1950 roku. W kolejnych latach był jednym ze współtwórców Prowincji Nadreńskiej, a w roku 1969 udał się z misją utworzenia bonifraterskiej prowincji w Indiach. Br. Fortunatus był inicjatorem wielu dzieł służących ubogim, zwłaszcza zaś szpitala w Kattappana, do dziś uważanego za jeden z najważniejszych w całym regionie ośrodków pomocy chorym.

W ramach rozpoczętego procesu beatyfikacyjnego br. Fortunatusa, wrocławskie Archiwum Klasztorne odwiedzili w lipcu bracia zajmujący się zbieraniem dokumentacji odnoszącej się do jego życia. Dzięki odnalezionym zapiskom udało się ustalić, czym br. Fortunatus zajmował się w konwencie wrocławskim. I tak – okazało się, że przez pierwsze trzy lata był pielęgniarzem.

W 1937 roku rozpoczął posługę również jako asystent w laboratorium. Od roku 1940 obsługiwał także aparat rentgenowski. Nie wiadomo, jakie funkcje pełnił w latach od 1945 do 1950, zważywszy jednak na niechęć władz komunistycznych do obsadzania stanowisk zakonnych braćmi niemieckojęzycznymi, prawdopodobnie posługiwał nadal jako pielęgniarz i asystent.

W poszukiwaniach archiwistycznych rzadko kiedy zdarza się, by to, co interesuje badacza, znajdowało się w jednej teczce, książce czy nawet zespole akt. Podobnie było w przypadku poszukiwania danych o pobycie w konwencie wrocławskim br. Fortunatusa. Informacje o jego osobie udało się odnaleźć w księgach nowicjuszy, pośród korespondencji dotyczącej kandydatów do Zakonu, w spisie zakonników, a także w wykazach personelu medycznego zatrudnionego w bonifraterskim szpitalu w latach trzydziestych XX wieku.

Mamy nadzieję, że materiały odnalezione w naszym Archiwum przyczynią się do sprawnego przebiegu procesu beatyfikacyjnego br. Fortunatusa.

Kamil Czechura

Na pierwszym planie br. Fortunatus podczas przygotowywania ołtarza na procesję Bożego Ciała na schodach Kościoła Bonifratrów we Wrocławiu

Zjazd scholastyków 2015

Ostatni tydzień sierpnia od 15 lat stał się czasem spotkań formacyjnych braci scholastyków z Prowincji Polskiej, Austriackiej i Bawarskiej. Tegoroczne spotkanie w Kostenz było wyjątkowe, bo wzięli w nim udział także bracia z Portugalii i Hiszpanii. Zjazd poświęcony był ślubowi szpitalnictwa. Rozważaniami, jak w świetle naszych Konstytucji i Pisma Świętego ślub ten należy przeżywać, dzielił się z nami radny generalny – br. Benigno Ramos. Brat Thomas z Prowincji Bawarskiej w prowadzonych przez siebie warsztatach starał się pokazać, jak bardzo do przeżywania szpitalnictwa potrzebna jest wrażliwość, kreatywność i gotowość do przekraczania utartych schematów myślenia. Szczególnym materiałem pomocniczym do tych warsztatów była baśń „Ofelia i teatr cieni”. Niezwykle konkretne i przekonujące świadectwo szpitalnictwa przedstawił w osobie sługi bożego br. Fortunatusa Thanhausera br. Alfons, który przez 17 lat współpracował z dzisiejszym kandydatem na ołtarze w indyjskiej Kattappanie. Jeden ze zjazdowych dni poświęciliśmy pielgrzymowaniu śladami innego bonifraterskiego „mistrza szpitalnictwa” – błogosławionego Eustachego Kuglera.

Jak co roku ważnym elementem Zjazdu były rozmowy przy wspólnym stole i spotkania rekreacyjne. Próbuąc bez pomocy tłumaczy porozumieć się w swo-



istym zjazdowym esperanto (czyli mieszanke angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego i jeszcze kilku innych języków), mogliśmy się przekonać, jak wiele nas łączy – mimo językowych barier. Mamy nadzieję, że do kolejnego Zjazdu scholastyków w Fatimie, do której bracia z Portugalii zaprosili nas z okazji przypadającego w 2017 roku 100-lecia objawień Matki Bożej, owe bariery uda nam się przełamać. Czy rzeczywiście uda się nam ten plan zrealizować? *We will see...* Zobaczymy...

Br. Łukasz Dmowski OH

Concordia 2015 – nagroda dla Zakonu

Zakon św. Jana Bożego otrzymał prestiżową nagrodę Księżniczki Asturii „Concordia 2015” za walkę z wirusem ebola. Od wybuchu epidemii w Liberii i Sierra Leone zmarło 18 osób pracujących w szpitalach prowadzonych przez Zakon, w tym dwóch hiszpańskich bonifraterów: Miguel Pajares, kapłan i pielęgniarz, oraz Manuel García Viejo, chirurg.

Podczas epidemii szpitale bonifraterów zostały zamknięte w celu przeprowadzenia dezynfekcji i kwarantanny. Część personelu zaraziła się wirusem, co spowodowało śmierć braci i pracowników. Jednak – jak podkreśla w orzeczeniu Fundacja Księżniczki Asturii – Zakon pozostał na miejscu i kontynuował pracę, aby szpitale otworzyć jak najszybciej. We współpracy z władzami sanitarnymi i innymi instytucjami międzynarodowymi przygotowywano personel do walki z wirusem, a także pomagano rodzinom przebywającym na kwarantannie, oferując żywność, lekarstwa i wsparcie psychologiczne. Już w listopadzie 2014 r. otwarty został szpital w Monrowii, gdzie do chwili obecnej opiekę lekarską otrzymało ponad 5 tys. osób, głównie kobiety

i dzieci. Fundacja Księżniczki Asturii w swym orzeczeniu podkreśliła ponadto, że działalność bonifraterów jest skuteczna także dzięki stałej aktualizacji struktur szpitalnych oraz prowadzenia badań medycznych.

Władze Zakonu zapowiedziały, że nagrodę przeznaczą na dalszą walkę z wirusem. W tym roku w kategorii „Concordia” zgłoszono 27 kandydatur z wielu krajów świata, w tym także z Polski.

M. Raczkiewicz CSsR, Madryt





Ziołolecznictwo

Dobre rady brata Marcina

Z bratem Marcinem M. Cegłą o zgadze, bólach brzucha, wzdęciach i innych dolegliwościach gastrycznych rozmawia Aleksandra Orman

Jedną z większych przyjemności życiowych jest jedzenie – zwłaszcza smacznie przyrządzone, ładnie podane i w miłym towarzystwie, ale też zdarzające się potem dolegliwości potrafią całą tę przyjemność zepsuć...

No cóż, często niestety na nasze własne życzenie. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu kosztuje. Układ pokarmowy to złożony, precyzyjny niczym szwajcarski zegarek system przetwórczy, w którym poszczególne organy ściśle z sobą współpracują. Jeśli zdarzy się, że coś zakłóci pracę któregoś z nich, pojawiają się dolegliwości – mniejsze lub większe, w zależności od tego, jak duże było owo zakłócenie i na którym etapie procesu trawienia wystąpiło. Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej, wspomagane znajdującym się w ślinie enzymem ptaliną. Często w pośpiechu przełykamy duże, niedokładnie pogryzione kęsy, popijane gorącą kawą lub herbatą, ryzykując poparzenie lub zranienie śluzówki przełyku. W rezultacie do żołądka wraz z nadmiarem powietrza trafia niedokładnie rozdrobniona masa, a nam zaczyna się odbijać, mamy czkawkę, pojawiają się nieprzyjemne refluksy, czyli zgaga. Wniosek stąd oczywisty – dbajmy o zęby, jedzmy spokojnie, nie pijmy do posiłku gorących napojów.

Właściwe trawienie dokonuje się w żołądku.

Żołądek to jeden z najbardziej pracowitych organów trawiennych człowieka. Tu poprzez rytmiczne skurcze i rozkurcze ścian żołądka dokonuje się zasadnicze rozdrobnienie masy pokarmowej, w czym wielki udział mają soki żołądkowe złożone z enzymów, kwasu solne-

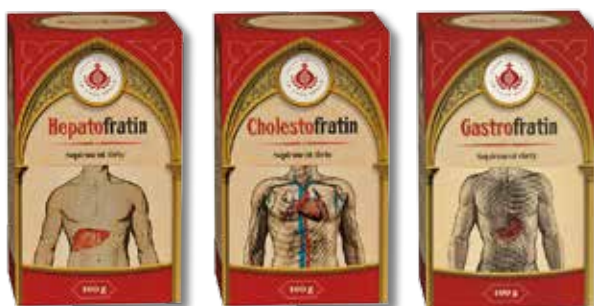
go i śluzówki. Oczywiście, od tego, ile zjemy i czy nasz posiłek był ciężko- czy lekkostrawny, zależy czas pracy żołądka, który wprowadzie w razie potrzeby potrafi się rozciągać (mieści od 1,5 do 6 litrów), ale jeśli porcja była zbyt duża, trawienie będzie trwało długo, pojawi się uczucie ciężkości, wzdęcie lub zgaga, a w sytuacji ekstremalnej nawet odruch wymiotny. Jeśli tych przykrych dolegliwości pragniemy uniknąć, starajmy się nie przejadać, nie nadużywajmy też ostrych przypraw – pobudzają wydzielanie się kwasu solnego, który co prawda niszczy bakterie trafiające z jedzeniem do żołądka i pobudza działanie dwunastnicy, ale też jego nadmiar może doprowadzić do powstania nadżerek, a nawet wrzodów żołądka.

Na tym jednak nie kończy się proces trawienia...

Z żołądka masa pokarmowa przechodzi do dwunastnicy, która jest pierwszym odcinkiem jelita cienkiego, i tu następuje dalszy rozkład składników pokarmowych, czyli białka, cukru i tłuszczów na formy proste, które poprzez kosmki jelita cienkiego przenikają do naczyń limfatycznych i krwionośnych, stając się budulcem i źródłem energii dla tkanek naszego organizmu. Ten ostateczny rozkład nie mógłby się odbyć bez udziału dwóch niezwykle ważnych gruczołów – wątroby i trzustki. Produkowana w wątrobie żółć umożliwia trawienie tłuszczów, z którymi organizm otrzymuje rozpuszczone w nich witaminy. Przepływająca przez wątrobę krew oczyszcza się w niej z toksyn – zarówno tych dostarczonych z pożywieniem, jak i produkowanych przez organizm. Trzustka natomiast jest producentem hormonów (glukagonu i insuliny), od których zależy prawidłowa gospodarka cukrami (niedobór insuliny prowadzi do cukrzycy) oraz enzymów biorących udział w trawieniu tłuszczów. Nie strawione resztki przechodzą do jelita grubego i zostają z organizmu wydalone.

Jak ustrzec się dolegliwości gastrycznych, a jeśli już się pojawiają, jak je łagodzić?

Wracamy do punktu wyjścia – nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu kosztuje. Przede wszystkim więc jedzmy regularnie – nieco mniej a częściej, unikajmy potraw





ciężkostrawnych, wysoko przetworzonych, nafaszerowanych różnymi konserwantami i polepszaczymi, starajmy się jeść w spokoju, bez pośpiechu. Unikajmy nadużywania alkoholu i zdecydowanie zrezygnujmy z palenia – niezdrowe to i niemodne! Nie nadużywajmy też rozmaitych leków przeciwbólowych, koniecznie za to pamiętajmy o probiotykach, o warzywach i owocach, a także o ziołach. Szczególnie przydatne są działające rozkurczowo i wiatropędnie koper włoski i kminek; mięta, dziurawiec i rumianek łagodzą i usprawniają pracę jelit; szalwia zapobiega nadmiernej fermentacji jelitowej, a anyż skutecznie działa przy kolkach i niestrawności. I koniecznie pamiętajmy o ostropestzie, o którym kilka razy była tu już mowa – przy dolegliwościach wątroby jest niezastąpiony!

Oczywiście, wszystkie wymienione zioła można znaleźć w bonifraterskich aptekach.

Nie tylko pojedyncze zioła, ale także znakomite mieszanki, których skuteczność sprawdziło na sobie wiele pokoleń pacjentów.

Bracie, przed nami jesień, pora więc dorzucić kilka ziół do naszej domowej apteczki.

O tej porze roku wiele roślin kończy okres wegetacyjny, dlatego oprócz liści (np. mięty pieprzowej, pokrzywy) i kwiatów (np. jasnoty białej, wrzosu) pozyskuje się głównie owoce (aronia, głóg, dereń), nasiona, np. kopru włoskiego, oraz kłącza i korzenie, np. arcydzięgla, chrzan czy mniszek lekarski. Przy zbieraniu ziół zawsze należy pamiętać o unikaniu miejsc zanieczyszczonych i skażonych, nie zbierać wszystkich roślin z danego miejsca, nie zrywać roślin chronionych, zbierać tylko w dni bezdeszczowe, a takich nam w tym roku nie brakuje. A więc zacznijmy od dzikiej róży:

Dzika róża (*Rosa canina*), nazywana też od nazwy łacińskiej psią różą.

Okres zbioru – jesienią zbieramy dojrzałe, twarde, nieprzemrożone owoce, suszymy je rozdrobnione, przy czym najpierw należy je przez kilkanaście minut poddać działaniu wysokiej temperatury, a dopiero potem suszyć rozłożone w temperaturze 50–60°C.

Zastosowanie w leczeniu – dojrzałe owoce są źródłem witaminy C, wielokrotnie bogatszym niż cytrusy, zawierają ponadto witaminy A, B1, B2, E, K oraz kwas foliowy, kwasy organiczne, pektyny i garbniki. Róża stosowana jest głównie jako lek wzmacniający, ale także

pomocniczo przy nadciśnieniu oraz przy schorzeniach wątroby, nerek i przewodu pokarmowego. Konfitury z dzikiej róży mogą być skutecznym lekiem na chorobę zwyrodnieniową stawów.

Wrzos zwyczajny (*Calluna vulgaris*) – krzewinka ta rośnie głównie w lasach iglastych, na leśnych polanach, tworząc tzw. wrzosowiska.

Okres zbioru – wrzos kwitnie pod koniec lata i we wrześniu, który właśnie od niego wziął swą nazwę. Kwiaty wrzosu zbieramy na początku kwitnienia, ścinając wierzchołki pędów, suszymy w przewiewnym miejscu i oddzielamy od łodyżek (osmykujemy).

Zastosowanie w leczeniu – herbaty z naparu kwiatów wrzosu działają rozkurczowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, są pomocne przy chorobach dróg moczowych i nerek (działają moczopędnie) oraz przewodu pokarmowego, przy chorobach reumatycznych, a także przy bezsenności; kwiaty wrzosu wchodziły w skład wielu mieszanek ziołowych.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) – nazywany też mleczem lub dmuchawcem, to powszechnie uważany za trudny do wytrzebieńia chwast, ale też jedna z najcenniejszych roślin leczniczych.

Okres zbioru – wprawdzie cenne są wszystkie części tej rośliny, ale teraz interesuje nas korzeń; wykopujemy go późną jesienią, wybierając rośliny dobrze rozrośnięte, których korzeń jest grubszy od ołówka; umyte, nie uszkodzone korzenie kroimy na paski, rozdrabniamy i suszymy w temperaturze nie wyższej niż 30°C.

Zastosowanie w leczeniu – korzeń zawiera wiele substancji czynnych, w tym garbniki, sole mineralne (zwłaszcza potasu), trójterpeny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwirusowym, sterole roślinne (tzw. fitosterole), które obniżają stężenie szkodliwego cholesterolu we krwi, a także spore ilości inuliny, czyli naturalnego prebiotyku. Preparaty z mniszka pomagają w niektórych schorzeniach dróg żółciowych i kamicy żółciowej, przy problemach wątrobowych i trawiennych, przy niewydolności nerek, przewlekłym zapaleniu pęcherza moczowego, a także w początkowym stadium cukrzycy.

Przed nami jesień i wszystkie związane z tą porą roku atrakcje pogodowe i zdrowotne, ale po pięknym lecie na pewno wystarczy nam siła, by wszystko to przezwyciężyć. Dziękuję za rozmowę.

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego (nadmrażliwego) (łac. *colon irritabile*; ang. *Irritable Bowel Syndrome*, w skrócie IBS) to przewlekłe zaburzenia jelitowe charakteryzujące się bólami brzucha i zakłóceniami rytmu wypróżnień. Choroba ma charakter czynnościowy, tzn. nie jest wywołana przyczynami organicznymi, tak więc pojawiające się biegunki czy bóle brzucha nie są wynikiem ostrej infekcji bakteryjnej, nowotworu czy zaburzeń hormonalnych tarczycy. U większości chorych objawy okresowo pojawiają się i po pewnym czasie ustępują, by znów po jakimś czasie powrócić. Stąd mówimy, że choroba ma charakter nawrotowy. Jej przebieg jest łagodny i nigdy nie prowadzi do groźnego dla życia wyniszczenia organizmu, a mimo to poświęcono jej stosunkowo dużo publikacji naukowych. To – wydawałoby się – przesadne zaintereso-

wą częstych absencji chorobowych wśród tej grupy chorych – rocznie przeciętnie 13,4 dni nieobecności w pracy lub szkole, co według niektórych źródeł stanowi drugą po przeziębieniu najczęstszą przyczynę absencji chorobowej w populacji krajów cywilizacyjnie rozwiniętych. Trzeba też zaznaczyć, że pomimo dokuczliwości choroby tylko około 10% osób szuka pomocy u lekarza, pozostali usiłują sobie radzić na własną rękę.

Rozpoznanie

Zauważmy jednak, że z przedstawionej wyżej definicji mogą wynikać pewne niejasności. Dla przykładu – czy wszystkie bóle brzucha, np. stresogenne lub biegunki przedegzaminacyjne, możemy zaliczyć do tego rodzaju schorzenia? Z pomocą przychodzą nam tu pewne jasno określone kryteria, zwłaszcza naj-



luźny lub twardy, bobkowaty, stolec z dużą ilością śluzu).

Tak więc kluczem do rozpoznania choroby jest wywiad, a nie badania dodatkowe (radiologiczne, endoskopowe czy laboratoryjne), choć w większości przypadków są one jednak konieczne, aby wykluczyć chorobę organiczną, której symptomy mogą być podobne. Dla przykładu – nadczynność tarczycy także może charakteryzować się luźnymi stolcami, nerwowością, dolegliwościami brzuszными. Podstawą rozpoznania jest więc prawidłowo przeprowadzona diagnostyka różnicowa, konieczna zwłaszcza wtedy, gdy występują objawy niepokojące, nie wchodzące w obraz zespołu jelita drażliwego; należą do nich:

- gorączka,
- zmniejszenie masy ciała,
- krew w stolcu,
- niedokrwistość,
- nieprawidłowości w badaniu przedmiotowym (np. wyczuwalny guz brzucha),
- rak lub zapalne choroby jelit w wywiadzie rodzinnym.

Wszystkie wymienione wyżej objawy sugerują organiczną przyczynę dolegliwości. Podstawowymi badaniami dodatkowymi w IBS są:

- morfologia krwi i OB,
- badanie biochemiczne krwi i badanie ogólne moczu,
- badanie kału na obecność pasożytów i krwi utajonej,
- posiewy bakteriologiczne stolca,

ZABURZENIA CZYNNOŚCIOWE UKŁADU POKARMOWEGO NALEŻĄ DO NAJCZĘSTSZYCH SCHORZEŃ GASTROENTEROLOGICZNYCH. BLISKO 30–40% CHORYCH ZGŁASZAJĄCYCH SIĘ DO GASTROLOGA TO PACJENCI Z ZESPOŁEM DRAŻLIWEGO JELITA. SZACUJE SIĘ, ŻE CHOROBA TA WYSTĘPUJE U OKOŁO 10–20% OSÓB DOROSŁYCH, Z CZEGO 2/3 TO KOBIETY, PRZEWAŻNIE W WIEKU 30–40 LAT.

wanie wynika ze znacznego rozpowszechnienia schorzenia.

Epidemiologia

Zaburzenia czynnościowe układu pokarmowego należą do najczęstszych schorzeń gastroenterologicznych. Blisko 30–40% chorych zgłaszających się do gastrologa to pacjenci z zespołem drażliwego jelita. Szacuje się, że choroba ta występuje u około 10–20% osób dorosłych, z czego 2/3 to kobiety, przeważnie w wieku 30–40 lat, a więc w wieku czynnej aktywności zawodowej. To z kolei jest przyczy-

bardziej znane Kryteria Rzymskie III. Stanowią one „wytyczne”, jak postawić rozpoznanie. O IBS mówimy wtedy, gdy w ciągu ostatnich 12 miesięcy przez co najmniej 12 tygodni (niekoniecznie kolejnych) występował dyskomfort lub ból brzucha, który miał co najmniej dwie spośród następujących trzech cech:

- ustępował po wypróżnieniu,
- jego pojawienie wiązało się ze zmianami częstości wypróżnień (postać biegunkowa lub zaparciowa),
- jego pojawienie wiązało się ze zmianami wyglądu stolca (stolec

- oznaczenie poziomu hormonów tarczycowych,
- fiberosigmoidoskopia/colonoskopia/USG.

IBS należy odróżnić przede wszystkim od następujących schorzeń:

- nieswoiste i swoiste (infekcyjne) zapalenia jelit,
- uchyłki okrężnicy,
- biegunka u osób nadużywających środków przeczyszczających,
- choroba trzewna,
- nowotwory jelita grubego – rak, gruczolak łagodny,
- guzy endokrynne wydzielające hormony,
- choroby metaboliczne – nadczynność tarczycy, cukrzyca, niedobór laktazy.

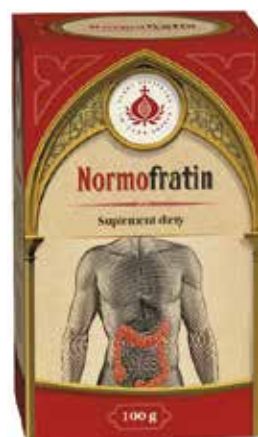
Patogeneza

Pierwotna przyczyna choroby nie jest znana. Czynniki patofizjologiczne, które mogą mieć wpływ na wystąpienie choroby, to:

- nadmierny rozrost flory bakteryjnej jelita,
- zaburzenia czucia trzewnego i funkcji motorycznej jelit, potwierdzone badaniami,
- niski próg bólowy odbyticy rozszerzanej balonem (balonik powietrzny wprowadzony do odbyticy osoby zdrowej nie powoduje takiego dyskomfortu czy bólu jak u osób z IBS),
- zwiększona odpowiedź ruchowa jelita grubego na pobudzenie niektórymi lekami, hormonami lub pokarmem,
- problemy w sferze psychicznej (u 70–90% pacjentów chorych na IBS występują zaburzenia osobowości, niepokój lub depresja),
- spożywanie w nadmiarze pokarmów ubogoresztkowych, np. mącznych,
- przebycie w przeszłości infekcji jelitowej z biegunką (np. czerwoni). Choroba pierwotna wprawdzie ustępuje, ale jako następstwo niekiedy pojawiają się objawy IBS.

Podsumowując

W IBS możemy mieć do czynienia z licznymi objawami zwłaszcza ze strony układu pokarmowego, takimi jak: wzdęcia brzucha, domieszka śluzu w kale, nudności i wymioty, zgaga, „przelewania w brzuchu”, a także – bóle głowy, uczucie zmęczenia, zaburzenia miesiączkowania, częstomocz. Najważniejszymi jednak objawami, bez których nie możemy rozpoznać tego schorzenia, są bóle brzucha/dyskomfort w połączeniu z zaburzeniami wypróżniania. Bóle zwykle wyzwalane są przez sytuacje stresowe i cechują się tym, że są ostre, skurczowe, nękające (zazwyczaj w okolicy podbrzusza i lewego dołu biodrowego). Prawie nigdy nie budzą w nocy. Nasilają się po posiłkach, a zmniejszają po



dobry efekt przynosi spożywanie otrębów lub środków pęczniących (typu metaceluloza), natomiast unikać należy pokarmów zawierających dużo węglowodanów, potraw wzdymających: fasoli, kapusty, brukselki, a także picia kawy i alkoholu;

W IBS MOŻEMY MIEĆ DO CZYNNIENIA Z LICZNYMI OBJAWAMI ZWŁASZCZA ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO, TAKIMI JAK: WZDĘCIA BRZUCHA, DOMIESZKA ŚLUZU W KALE, NUDNOŚCI I WYMIOTY, ZGAGA, „PRZELEWANIA W BRZUCHU”, A TAKŻE – BÓLE GŁOWY, UCZUCIE ZMĘCZENIA, ZABURZENIA MIESIĄCZKOWANIA, CZĘSTOMOCZ.

wypróżnieniu lub oddaniu gazów. W biegunkach – pomimo rozrzedzenia stolca – rzadko dochodzi do zwiększenia jego objętości. Zazwyczaj występuje po posiłkach, stresie psychicznym i w godzinach rannych. W postaci zaparciowej choroby – zamiast biegunki zmniejsza się częstotliwość wypróżnień lub stolec oddawany jest z wysiłkiem. Oddaniu stolca często towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia. Badaniem przedmiotowym nie stwierdza się odchyień od normy.

Nie ma sposobu trwałego leczenia z zaburzeń. Celem postępowania leczniczego jest jedynie złagodzenie objawów chorobowych, można to uzyskać poprzez:

- unikanie stresów,
- urozmaiconą dietę, bogatą we włókna roślinne. U pacjentów z zaparciami i bólem brzucha

- środki farmakologiczne, które jednak pełnią tylko funkcję wspomagającą
 - w postaci bólowo-zaparciowej można stosować środki antycholinergiczne (bromek oksyfenonium), drotawerynę, mebeverinę,
 - w postaci biegunkowej natomiast dobre efekty przynosi difenoksylat czy loperamid. – przy wzdęciach ulgę przynosi rifaksymina, symetykon,
 - przy ciężkiej depresji z chudnięciem i bezsennością pomaga amitryptylina,
 - chorzy z niepokojem mogą stosować anksjolityki, ale dłuższa kuracja jest niewskazana.

Br. Błażej Kozłowski OH

Balsam jerozolimski – syrop dla dzieci



Historia opracowania receptury i stosowania balsamu jerozolimskiego jest wyjątkowo długa. Wiele pokoleń pacjentów na terenie dzisiejszej Polski i Litwy już od kilkuset lat stosuje ten preparat, potwierdzając jego skuteczność. Niezwykle istotną rolę zarówno w powstaniu receptury balsamu, jak i pierwszej jego rejestracji odegrał klasztor Zakonu Bonifratrów w Wilnie, gdzie bracia z Laboratorium Apteki Zakładowej Konwentu Zakonu Bonifratrów uzyskali formalny rejestr preparatu

w ówczesnym Ministerstwie Opieki Społecznej.

Lata prób i badań nad tradycyjną recepturą zaowocowały wyodrębnieniem unikalnego składnika aktywnego – *Extractum Compositum* Balsam Jerozolimski – wieloskładnikowego ekstraktu gęstego z ziół według zakonnej receptury. I właśnie ten ekstrakt jest głównym składnikiem nowoczesnej formuły syropu – balsamu jerozolimskiego dla dzieci.

Balsam jerozolimski dla dzieci to dietetyczny środek spożywczy o działaniu wspomagającym w stanach przeziębienia, grypy, przy infekcjach dróg oddechowych, przy obniżonej odporności i w profilaktyce grypy, zalecany do stosowania u dzieci powyżej 3. roku życia, a także u dorosłych. Jest to jedyny preparat na grype i przeziębienie dostępny dla pacjentów w Polsce, oparty na wielowiekowym doświadczeniu Zakonu Bonifratrów w stosowaniu ziół.

Potwierdzona tradycją kompozycja naturalnych składników wspiera układ immunologiczny w okresie przeziębienia i grypy dzięki synergicznemu działaniu. Składniki preparatu uzupełniają dietę

w przypadku objawów grypy i przeziębienia, takich jak: kaszel mokry i suchy, podrażnione gardło, chrypka i podwyższona temperatura. Zgodnie z tradycją stosowania, preparat można przyjmować na każdym etapie infekcji, tj. od pierwszych objawów aż do ich ustąpienia, również w trakcie antybiotykoterapii.

Duże i ekonomiczne opakowanie preparatu wystarcza na dłuższy czas terapii. Preparat może być stosowany przez całą rodzinę, a dzięki swym walorom smakowym chętnie przyjmowany jest także przez dzieci. Zastosowana w preparacie wyjątkowa kompozycja składników działa wzmacniająco i profilaktycznie, chroniąc dzieci narażone na częste dolegliwości dróg oddechowych.

Polecam profilaktyczne stosowanie balsamu jerozolimskiego w okresie jesiennych chłódów, w stanach przeziębienia i grypy oraz przy infekcjach dróg oddechowych, ze względu na potwierdzoną tradycją skuteczność leczniczego działania ziół i wielowiekowe doświadczenie Zakonu Bonifratrów w ziołolecznictwie.

Br. Jan z Dukli Ścieranka OH

Pod bezpiecznym dachem w Iwoniczu

28 lipca br. w Konwencie Bonifratrów w Iwoniczu odbyło się uroczyste zamknięcie projektu „Pod bezpiecznym dachem – innowacyjny rozwój infrastruktury DPS w Iwoniczu”, współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach Szwajcarskiego Programu Współpracy z Nowymi Krajami Członkowskimi Unii

Europejskiej. W ramach projektu zmodernizowano kuchnię i pralnię, urządzono ogród – powstał fitness ogrodowy, tętnia, jacuzzi, oczko wodne, boisko sportowe, poletka zielno-kwiatowe, wybudowano budynki do hipoterapii, wielofunkcyjną altanę, wyposażono pracownię terapeutyczną w sprzęt komputerowy.

W spotkaniu udział wzięli m.in.: provincial Zakonu Bonifratrów br. Eugeniusz Kret, radny prowincjalny br. Damian Wasylewicz, radny i ekonom prowincji br. Izydor Adamowicz, proboszcz pa-

rafii w Iwoniczu Zdroju ks. Bogdan Nitka, siostry felicjanki, wicestarosta krośnieński Adolf Kasprzyk, starosta brzozowski Zygmunt Błaż, Barbara Krawczyk – dyrektor ROPS w Rzeszowie wraz ze współpracownikami, Maciej Szymański – dyrektor Oddziału PFRON w Rzeszowie, burmistrz gm. Iwonicz Zdrój Witold Kocaj ze swym zastępcą Jackiem Rygielem, Agnieszka Zygarowicz – dyrektor PCPR w Krośnie, radny powiatu krośnieńskiego, przedstawiciele miejskich i gminnych OPS, Zakładu Karnego w Warzycach oraz





inspektor nadzoru budowlanego. Był z nami również redaktor „Nowego Podkarpacia”.

Uroczystości rozpoczęły się Mszą św. odprawioną przez diekana i proboszcza parafii w Iwoniczu ks. Kazimierza Gierę, po czym prowadzeni przez iwoniczką Gminną Orkiestrę Dętą wszyscy przeszli nowo powstałymi alejami do ogrodu, gdzie nastąpiło oficjalne zamknięcie projektu. Dyrektor Domu Tomasz Półchłopek wraz z przeorem konwentu br. Michałem Ziębą dokonali uroczystego przecięcia wstęgi na znak przekazania odnowionego ogrodu

całej społeczności DPS-u oraz społeczności lokalnej. Po modlitwie i błogosławieństwie ks. Kazimierz Giera wraz z przeorem udali się poświęcić inne nowo oddane obiekty i urządzenia, w tym czasie zaproszeni goście przy dźwiękach muzyki orkiestry dętej zwiedzali Dom i ogród.

Dalsza część uroczystości odbyła się w sali komputerowej, gdzie Dorota Chilik, koordynator z ramienia Konwentu, przedstawiła wizualizację projektu. Goście mogli też obejrzeć – zrealizowany i współfinansowany także ze środków projektowych – film ukazujący życie podopiecznych DPS-u, w którym pokazano, jak zrealizowane projekty podniosły jakość ich życia. Zespół Black Crows, złożony z mieszkańców i pracowników DPS na nowym sprzęcie muzycznym, zakupionym w ramach projektu szwajcarsko-polskiego, wykonał kilka utworów.

Br. Michał jako gospodarz Konwentu i Domu podziękował wszystkim, którzy wnieśli swój wkład w realizację zakończonego właśnie projektu. Szczególne słowa podziękowania skierował do ROPS-u w Rzeszowie, a także do Zarządu Prowincji za akceptację projektu oraz wsparcie finansowe. Wspomniał również o śp. Anastazji Ochęduszek – dyrektorze Domu, która zainicjowała i rozpoczęła prace nad projektem. Na zakończenie głos zabrał przedstawiciel mieszkańców DPS-u Stanisław Przeklasa, który w imieniu podopiecznych Domu podziękował za nową inwestycję, a każdy z gości otrzymał folder promujący Dom Pomocy Społecznej oraz film o działalności Domu i życiu jego mieszkańców.

Jadwiga Stanisiz

X Podkarpacki Festiwal Rekreacji i Zabawy – Pożegnanie lata

Po raz dziesiąty bawiliśmy się 27 sierpnia 2015 roku na Podkarpackim Festiwalu Rekreacji i Zabawy – Pożegnanie lata. Spotkanie odbyło się w nowo powstałym ogrodzie bonifraterskim, a zorganizowane zostało przy wsparciu finansowym PFRON w Warszawie, a także darczyńców, którzy przekazali na ten cel środki finansowe i rzeczowe.

Festiwal rozpoczął się Mszą św. koncelebrowaną przez ks. prałata Kazimierza Piotrowskiego oraz ks. Antoniego Tyńca, dyrektora Zgromadzenia Św. Michała Archaniola w Miejscu Piastowym, po czym goście udali się do ogrodu na obiad

i część artystyczną. Jak co roku Festiwal prowadzili p. Grażyna Skotnicka i p. Jacek Kotarba.

Hasłem Festiwalu był „Zdrowy tryb życia”, taki też był temat happeningu w wykonaniu podopiecznych, pracowników i wolontariuszy DPS w Iwoniczu, po czym zaprezentowały się zespoły z zaprzyjaźnionych placówek DPS i WTZ, Izabela Kaciuba oraz zespół Black Crows. Gwiazdą Festiwalu był „Kortez”, a do tańca przygrywał zespół „Optimum”. Poza sceną można było popróbować swych sił na ścianie wspinaczkowej, postrzelać karabinkiem laserowym, zapoznać się z wyposażeniem ka-

retki pogotowia ratunkowego, wziąć udział w gaszeniu pożaru oraz wykazać się talentem w organizowanym przez policję konkursie plastycznym o ruchu drogowym. Na zakończenie Festiwalu na niebie rozbłysły sztuczne ognie ufundowane przez p. Jarosława Petkę z Rzeszowa.

Patronat honorowy Festiwalu sprawowali: prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Eugeniusz Kret, dyrektor Oddziału PFRON w Rzeszowie Maciej Szymański oraz Witold Kocaj, burmistrz gminy Iwonicz Zdrój, patronami medialnymi byli Polskie Radio Rzeszów i tygodnik „Nowe Podkarpacie”.

Wszystkim sponsorom, darczyńcom i osobom, które przyczyniły się do organizacji tegorocznego Festiwalu, składamy serdeczne podziękowania.

Joanna Stanisiz



15-lecie Bonifraterskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej



„Dobroć jest cichym czynieniem tego, o czym inni mówią głośno”

– takie motto umieściła w swojej prezentacji Anna Sowula, kierownik Bonifraterskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej i Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, która po uroczystej Mszy św. podsumowała 15 lat działalności Ośrodka. I tak – od lipca 2001 do czerwca 2015 schronienie znalazło 580 osób – w tym 248 kobiet i 332 dzieci. W ciągu tych lat pomocy ambulatoryjnej lub telefonicznej – prawnej, psychologicznej, pedagogicznej, terapeutycznej, a także pomocy rzeczowej udzielono wielu tysiącom kobiet i dzieci. W sumie z pomocy Ośrodka skorzystało 14 580 osób. W latach 2000–2015 w Ośrodku urodziło się 11 dzieci, ochrzczono 12 dzieci, jedno dziecko przystąpi-

ło do Komunii św., odbyły się trzy śluby.

Nie byłoby tego Ośrodka, gdyby nie wsparcie i pomoc wielu ludzi i instytucji. Wszystkim, którzy przyczynili się do powstania, utrzymania i obecnej działalności Ośrodka, a więc jego twórcom, pracownikom, przyjaciółom, darczyńcom i wolontariuszom Anna Sowula serdecznie podziękowała.

Po części oficjalnej w tę piękną słoneczną sobotę u Bonifratrów zapanaowała radosna atmosfera zabawy. Brat Jacek Szyszka OH, przeor Konwentu w Marysinie-Piaskach, uroczystie otworzył Festyn Rodzinny. Były gry i zabawy, lody tradycyjnie już ufundowane przez Przeora oraz mnóstwo wesołych i zadowolonych dziecięcych twarzy. Na miłośników czekało wiele darmowych atrakcji m.in.: wata cukrowa, bańki mydlane, przejażdżka na osiołku, zabawy z psem, wesoły szpital małego misia, dmuchane zamki, malowanie twarzy, konkurs plastyczny i rozmaite zabawy ruchowe z udziałem dorosłych. Wszyscy otrzymali nagrody.

Prawdziwe oblężenie przeżyły również radiowóz policyjny oraz wozy strażaków ze sprzętem ratowniczym i pożarniczym. Niewątpliwą atrakcją dla dzieci była możliwość

wejścia do radiowozu czy uruchomienie strażackiej syreny alarmowej.

Wsparciem dla podniebienia było m.in. ciasto, kawa, herbata, zimne napoje oraz grochówka, bigos i kiełbaski z grilla.

Tak więc udało się!

Monika Dominiak



Zakończenie wakacji w Konarach na Zielonej

Sobota 6 września miała być w Konarach wyjątkowa. I taka właśnie była – tego dnia spotkaliśmy się na imprezie plenerowej o charakterze integracyjnym i rodzinnym, z dużym zaangażowaniem przygotowanej przez Bonifraterską Fundację Dobroczynną w Konarach. Wśród gości pikniku znaleźli się przedstawiciele władz gminy, zaprzyjaźnionych placówek i instytucji, z którymi Fundacja współpracuje, a także lokalna społeczność, dla której przygotowano wiele rozmaitych atrakcji.

Wielkim zainteresowaniem cieszyło się widowisko historyczno-edukacyjne przygotowane z okazji 410. rocznicy zwycięskiej bitwy pod Kircholmem w 1605 roku, kiedy to dowodzone przez hetmana Chodkiewicza wojska Rzeczypospolitej pokonały trzykrotnie liczniejszą armię szwedzką. Obecni na pikniku goście z zainteresowaniem obserwowali pokazy XVII-wiecznego wojska polskiego – był więc obóz wojskowy, przejazdy husarii, pokazy fechtunku, salwy armatnie i wystrzały z broni czarnorpowej.

Z myślą o rodzinach przygotowano zostały konkursy i zawody sprawnościowe, np. skok w worku, w których rywalizowały z sobą całe pokoleniowe „ekipy”. Dla wszyst-

kich znalazły się drobne upominki, a trzy zwycięskie rodziny otrzymały nagrody specjalne ufundowane przez przeora Konwentu w Konarach, burmistrza Świątnik Górnych i wójta gminy Mogilany.

Wśród zaproszonych gości znalazła się znakomita biegaczka, multimedalistka paraolimpijska wspierająca medialną akcją #Tak-dlaRio, w której popieranie zaangażowała się Fundacja Dobroczynna. Celem akcji jest doprowadzenie do transmisji przez telewizję publiczną przyszłorocznej paraolimpiady. Na pikniku obecni byli także przedstawiciele współpracującego z Fundacją Stowarzyszenia „Manko”, którzy opowiedzieli o swych działaniach na rzecz seniorów (pisma „Głos Seniora”, „Senioralia”). Swoje stoisko miał świeżo zaprzyjaźniony z Fundacją Uniwersytet Rolniczy, a także firma Apipol, która o miodach wie wszystko i wspiera nas w pracy z pszczołami.

Do atrakcji tego dnia zaliczyć można kiermasz produktów bonifraterskich oraz prac wykonanych przez podopiecznych Fundacji, można było zjeść coś pysznego czy – szczególnie ważne dla dzieci – pobrykać na dmuchanej zjeżdżalni. Oczywiście wsparły nas jak zawsze niezawodne Policja i Straż Pożarna,



którym serdecznie za obecność i pokazy dziękujemy.

Punktem kulminacyjnym dnia była licytacja przedmiotów niezwykle, z której dochód przeznaczony był na zakup nowego środka transportu dla naszych podopiecznych. Licytację prowadziła, jak zwykle z humorem i swadą, p. Lidia Jazgar, rozpoczynając ją swoim wielkim przebojem *Wiał wiatr*. Finał i zwieńczenie imprezy stanowił koncert zespołu Dragon's Band, który rozbudził wytrzymałość i wszystkim poprawił humor. Pomimo niesprzyjającej aury – niebo często zasłaniały chmury, czasem kropiło i wiało – imprezę oceniono jako bardzo udaną.

Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim, którzy nas wsparli – naszym patronom medialnym i instytucjom współpracującym.

Piotr Filipowski



IV Dożynkowe Spotkanie Integracyjne w Zebrzydowicach

Już po raz czwarty Konwent Bonifratrów w Zebrzydowicach zorganizował Dożynkowe Spotkanie Integracyjne. Ta wyjątkowa impreza skupiająca osoby niepełnosprawne, mieszkańców gminy oraz wspólnotę bonifraterską z całej Polski odbyła się w tym roku w sobotę 12 września br.

Wśród zaproszonych obecni byli m.in. prowincjał Zakonu Bonifratrów br. Eugeniusz Kret, senator Andrzej Pajak, władze samorządo-

we, a także przedstawiciele bonifraterskich konwentów z całej Polski. Na spotkanie przybyli również podopieczni z ponad dwudziestu ośrodków dla osób niepełnosprawnych z terenu trzech województw. Gośćmi specjalnymi byli uczestnicy XIV Spotkań Formacyjno-Integracyjnych Rodziny Św. Jana Bożego.

Spotkanie Dożynkowe rozpoczęło się uroczystą Mszą św. w kościele parafialnym pw. Michała Archaniola w Zebrzydowicach, której przewodniczył ks. Tomasz Szarliński. Wśród darów ofiarnych znalazły się: chleb i wino, owoce i warzywa, ser i miód oraz dary lasu. Jednym z trzech dożynkowych wieńców był wieniec bonifraterski przedstawiający owoc granatu wykonany tradycyjnie przez Janinę Pajak pracownika DPS w Zebrzydowicach.

Przy akompaniamencie Miejskiej Orkiestry Dętej z Kalwarii Zebrzydowskiej pochód dożynkowy przemarszerował do bonifraterskiego ogrodu, gdzie nastąpiło uroczyste otwarcie Dożynek, przedstawienie tegorocznych Starostów – Pauliny Studnickiej (uczestniczka WTZ) i Krzysztofa Majcherczyka (mieszkaniec DPS) oraz powitanie zaproszonych gości. Po oficjalnych przemówieniach dziarsko zagrała Miejska Orkiestra Dęta, po niej zaczęły się występy przedstawicieli zaproszonych ośrodków dla osób niepełnosprawnych oraz zabawa taneczna.

W zabytkowym dworze bonifratrów goście mogli obejrzeć wystawę prac uczestników WTZ i mieszkańców DPS w Zebrzydowicach, pokonkursową wystawę prac „Madonna wczoraj i dziś”, fotografie „Oblicza Madonny” z Muzeum Etnograficznego, a także wystawę malarstwa i fotografii pracowników oraz podopiecznych Zakładu Ak-



tywności Zawodowej Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Konarach-Zielonej.

W ogrodach Konwentu znalazły się różne stoiska m.in.: prezentacja projektu „Oswoić żywioły” dofinansowanego ze środków PFRON, stoisko produktów bonifraterskich, pokaz tworzenia ceramiki. Ogromnym powodzeniem u dorosłych cieszyło się stoisko Koła Łowieckiego „Jarząbek” proponujące degustacje mięsa oraz kiełbasy z dzika, u dzieci zaś – zamek dmuchany, basen z kulą, malowanie buziaków, a także przejażdżka po okolicy „dylizansem konnym” czy kolorową ciuchcią udostępnioną przez Ośrodek Rekolekcyjno-Wypoczynkowy Caritas w Zakrzowie.

Tegoroczna impreza współfinansowana była ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Jej głównym celem była integracja środowiska osób niepełnosprawnych i społeczności lokalnej. Święto plonów stanowiło ku temu wspaniałą okazję, dającą możliwość nie tylko wspólnej zabawy i rekreacji, ale również promowania twórczości i aktywności własnej osób niepełnosprawnych.

Spotkania Dożynkowe z pewnością nie byłyby tak udane gdyby nie zaangażowanie pracowników DPS i WTZ Zakonu Bonifratrów w Zebrzydowicach, mieszkańców DPS i uczestników WTZ, którzy jak co roku ciężko pracowali, aby jak najlepiej przyjąć przybyłych gości.

Anna Manżuk



XIV Spotkanie Formacyjno-Integracyjne Rodziny św. Jana Bożego

Zakrzów-Zebrzydowice 11–13 września 2015 r.

Motywy przewodnim tego rocznego XIV Spotkania Formacyjno-Integracyjnego Rodziny św. Jana Bożego była szkoła empatii. W Spotkaniu wzięło udział blisko 300 osób – braci bonifratrów i współpracowników z dzieł apostolskich Prowincji Polskiej. Owa integracja zaczęła się już w autokarach zmierzających do Zakrzowa, gdzie w położonych na leśnej polanie góralskich domkach Ośrodka Wczasowo-Rekolekcyjnego im. Jana Pawła II, należących do Caritas Archidiecezji Krakowskiej, zostaliśmy zakwaterowani.

Oficjalne rozpoczęcie Spotkania odbyło się następnego dnia w kaplicy Centrum Konferencyjnego Ośrodka, gdzie prowincjał br. Eugeniusz Kret powitał obecnych i zaprosił do udziału w pierwszej części treningu z zakresu komunikacji empatycznej i dialogu. Celem warsztatów prowadzonych przez p. Zo-

fię Schacht-Petersen, założycielkę Szkoły Empatii, miało być poznanie, na czym polega żywy i autentyczny kontakt między ludźmi, jak go osiągnąć i pielęgnować, nawet kiedy doświadczamy kryzysów i trudnych emocji. W trakcie spotkania p. Zofia wyjaśniała, że empatia w komunikacji i dialogu oparta jest na rozmowie „językiem serca”, poczynając od uważnego wysłuchania rozmówcy, wczuwania się w jego sytuację, przy poszanowaniu jego równości i godności.

Dalsza część Spotkania miała miejsce w Zebrzydowicach, gdzie Konwent Bonifratrów zorganizował uroczyste Dożynki, po czym na drugą część konferencji o Szkole Empatii udaliśmy się do auli Seminarium Duchownego OO. Bernardynów w Kalwarii Zebrzydowskiej. Prowadząca wykład pani Zofia Schacht-Petersen zaproponowała wszystkim krótki trening praktyczny z zakresu empatii komunikacyjnej, mający na celu praktyczne zdobycie umiejętności budowania otwartych relacji pomiędzy „autorem wypowiedzi i słuchaczem”.

Wieczorem w ogrodach zebrzydowskiego Konwentu miał miejsce wielki finał uroczystości dożynkowych i XIV Spotkania Formacyjno-Integracyjnego. Na program artystyczny, prowadzony przez p. Jacka Kotarbę oraz wokalistkę zespołu „Galicja” p. Lidę Jazgar złożyły się występy bonifraterskich zespołów artystycznych w ramach Festiwalu „Boni Song” – na ludowo. Całość zakończyła zabawa z wodzirejem i wspólna biesiada.

W czasie Dożynek prowadzona była zbiórka środków na zakup nowego busa, który będzie dowoził uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej z okolicy na zajęcia w zebrzydowskim



Konwencie. Jak co roku wszystkich obecnych zachwyciły dekoracje wykonane przez pracowników i podopiecznych WTZ i DPS. Goście mogli też skosztować potraw przygotowanych przez Koło Łowieckie w Zebrzydowicach oraz znakomitych pierogów, bigosu, potraw z grilla, oraz różnorodnych wypieków.

Br. Mateusz Biczuk OH





Borówka amerykańska



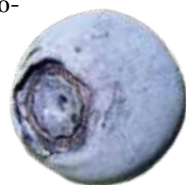
Okres późnego lata i początek jesieni to prawdziwie rajski czas dla smakoszy owoców i warzyw, które dojrzewając w pełnym słońcu są najlepszym źródłem zdrowych składników. Wśród tych kolorowych, cieszących oko niezwykle wartościowych produktów w ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się borówka amerykańska zasługująca na miano „eliksiru zdrowia”.

Owoc ten pochodzi z Ameryki Południowej. Na świecie istnieje około 400 gatunków różniących się wielkością – od krzewinek, poprzez krzewy, do form drzewiastych. Borówkę wysoką wyselekcjonowano w Stanach Zjednoczonych na początku ubiegłego wieku. Ciekawostką jest fakt, iż Polska to obecnie jeden z największych plantatorów tej rośliny w Europie. Uprawia się ją również w naszej prowincji zakonnej w konwencie w Konarach. W ramach działalności Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Zakładzie Aktywności Zawodowej zajmują się tym osoby niepełnosprawne. W sezonie można tam zakupić świeże owoce, wspomagając w ten sposób prowadzoną działalność społeczną.

Krzewy borówki amerykańskiej dorastają do ok. 2 m wysokości i osiągają ok. 2,5 m rozpiętości. Uprawa ich jest stosunkowo opłacalna, ponieważ przy właściwej pielęgnacji żywotność tej rośliny dochodzi do



20 lat. Borówka amerykańska do prawidłowego rozwoju wymaga przede wszystkim kwaśnej gleby i pełnego nasłonecznienia. Najważniejszym zabiegiem pielęgnacyjnym jest systematyczne przycinanie, czyli usuwanie chorych i zbyt zagęszczonych pędów, co gwarantuje większe zbiory. Owoce borówki amerykańskiej są bardzo podobne do naszej leśnej czarnej jagody, jednak zdecydowanie większe – ich średnica wynosi od 1 do 3 cm, są też bardziej mięsiste, pozbawione wyciekającego soku. W zależności od odmiany owocują od lipca do końca września, znajdujące się na końcach pędów dojrzewają stopniowo. Zrywa się je kilka dni po przebarwieniu. Te drobne, ciemnogrnatowe owoce są nie tylko bardzo smaczne, ale przede wszystkim niezwykle zdrowe. Charakteryzują się stosunkowo niską wartością energetyczną – 100 g owoców dostarcza jedynie ok. 60 kcal.



Jedną z największych zalet zdrowotnych borówki amerykańskiej jest wysoka zawartość związków antyoksydacyjnych, czyli przeciwutleniaczy. Podstawowym zadaniem tych substancji jest usuwanie nadmiaru wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia się organizmu i odpowiedzialne są za wiele chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory czy choroby krążeniowe. Wolne rodniki robią dużo zamieszania w naszym organizmie, czas ich rozpadu jest bardzo krótki, ale działają szybko, pozostawiając po sobie wiele szkód. Dlatego tak ważna jest ich natychmiastowa neutralizacja i unieszkodliwienie, czemu niewątpliwie sprzyja spożywanie dużej ilości produktów bogatych w przeciwutleniacze. Substancje te chronią nas nie tylko przed groźnymi chorobami, ale również poprawiają stan i elastyczność skóry, dzięki czemu wyglądamy zdrowo i młodo.

Zawartość przeciwutleniaczy przyczynia się również do regulacji prawidłowego ciśnienia krwi i obniżenia poziomu złego cholesterolu. Dietę bogatą w owoce borówki amerykańskiej zaleca się osobom mającym częsty kontakt z monitorem komputerowym, czyli na-



rażonym na problemy z widzeniem. Udowodniono, że antocyjany odpowiedzialne za błękitny kolor borówek poprawiają mikrokrążenie w gałkach ocznych, zwielokrotniają przepływ krwi w siatkówce oka i polepszają widzenie. Wiele badań dowodzi, iż owoce borówki wykazują znacznie większe działanie antyoksydacyjne niż większość pozostałych produktów roślinnych. Należy zaznaczyć, iż najlepiej spożywać owoce świeże, nieprzetworzone, ewentualnie mrożone, gdyż takie procesy, jak suszenie, smażenie czy gotowanie znacznie obniżają ich właściwości przeciwutleniające.

Antyoksydanty to nie wszystko. Borówki amerykańskie charakteryzują się także wysoką zawartością fitoestrogenów, wykazujących właściwości zbliżone nieco do działania żeńskich hormonów, tzw. estrogenów. Uważa się, że fitoestrogeny obniżają ryzyko wystąpienia niektórych hormonozależnych nowotworów, takich jak rak piersi, jajników, tarczycy i wątroby. Są także niezwykle pomocne w leczeniu uciążliwych objawów menopauzy, tj. uderzeń gorąca, kołatań serca, rozdrażnienia itp. Jedzenie owoców borówki przyspiesza również regene-

rację komórek nerwowych, co ma nie tylko pozytywny wpływ na pamięć, ale też opóźnia procesy starzenia. W owocach borówki znajdują się związki zwane proantocyjanidami, które zapobiegają infekcjom dróg moczowych, zmniejszając zdolność bakterii do przylegania na ściankach przewodów moczowych.

Spożywanie owoców borówki amerykańskiej w świetle prowadzonych badań może mieć bardzo korzystny, ochronny wpływ na wątrobę, szczególnie u osób nadużywających alkohol, po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby oraz u osób zażywających duże ilości leków. Borówka amerykańska spowalnia rozwój marskości wątroby oraz związane z nim zmiany w strukturze i pracy tego narządu.

Korzyści płynące z regularnego spożywania tych owoców są bezdyskusyjne. Borówki są nie tylko zdrowe, ale również bardzo smaczne, dlatego nie pozostaje nam nic innego jak zaprzyjaźnić się z nimi i na stałe zaprosić je do swojej kuchni.

Renata Mikołajek

Śniadaniowy przysmak – „Borówkowy słoik zdrowia”

SKŁADNIKI

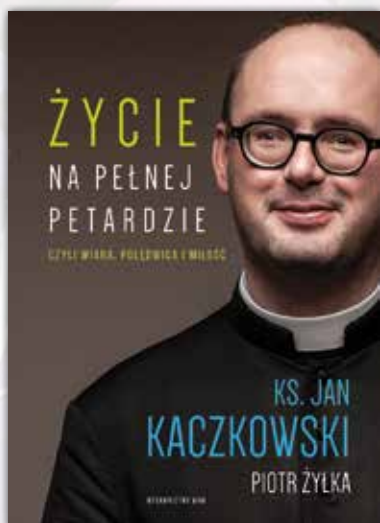
4–5 łyżek borówki amerykańskiej, 4 łyżki płatków owsianych, 2 łyżki nasion chia (szałwii hiszpańskiej – opcjonalnie, jeśli posiadamy), 1 łyżka suszonych owoców, 1 łyżka drobno posiekanych orzechów, 3 łyżki jogurtu greckiego, około 0,5 szklanki mleka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do słoika wsypujemy płatki owsiane, nasiona chia, rodzynki, suszone owoce i orzechy. Następnie dodajemy jogurt

i wlewamy mleko, tak aby uzyskać półpłynną konsystencję. Jeśli nie mamy nasion chia, możemy dodać więcej płatków lub zmniejszyć ilość mleka. Proporcje składników możemy dobierać samodzielnie wg upodobań. Całość mieszamy. Słoik zamykamy i wstawiamy na noc do lodówki. Rano na wierzch wysypujemy świeże borówki. Jest to niezwykle smaczne, pożywne i zdrowe śniadanie, dające nam dużo zdrowej energii na każdy nowy dzień.

Książki na jesień



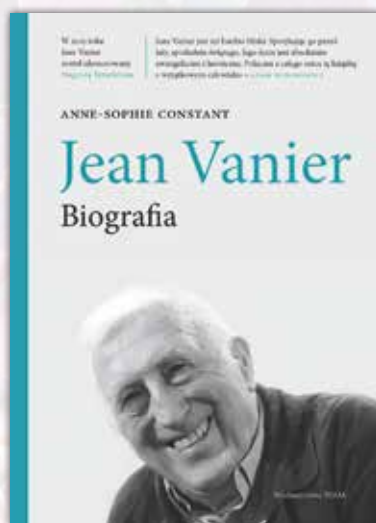
Jan Kaczkowski, Piotr Żyłka

Życie na pełnej petardzie, czyli wiara, poledwica i miłość

Wydawnictwo WAM, Kraków 2015

Najbardziej lubiany polski ksiądz w rozmowie życia, ceniony za swój autentyzm, odwagę i szczerość. Podziwiany zarówno przez katolików, jak i niewierzących. Sam o sobie mówi, że jest onkocielebrytą, czyli człowiekiem znanym z tego, że ma raka. Zanim się o tym dowiedział, wybudował hospicjum w Pucku. W szkole nie chodził na religię. Gdy już zyskał pewność co do swojego powołania – oducili go jezuici (*Niech żałują!*). Kłopoty ze wzrokiem prawie uniemożliwiły mu święcenia (*- A pieniądze widzi?; - Widzi!; - To święcić!*).

W inspirującej rozmowie z Piotrem Żyłką ks. Jan zdradza źródła swojej niesamowitej energii i nieskończonych pokładów optymizmu. O swoim życiu i polskim Kościele mówi z odwagą i dystansem osoby, która nie ma już nic do stracenia. Wzruszające do łez świadectwo człowieka, który wie, że nie zostało mu wiele czasu.



Anne Sophie Constant

Jean Vanier – Biografia

Wydawnictwo WAM, Kraków 2015

Mieszkając w Arce przez prawie 50 lat, odkryłem mądrość miłości i czułości, mądrość prostoty, mądrość dobroci i radości ukrytej w ludziach słabych i kruchych. Oni nauczyli mnie dużo więcej niż jakakolwiek książka. Pokazali mi moją własną słabość i pomogli ją zaakceptować (Jean Vanier).

Vanier określany jest jako Matka Teresa w spodniach. Założył wspólnoty życia z osobami niepełnosprawnymi Arka oraz ruch Wiara i Światło, działające od wielu lat również w Polsce. Kanadyjczyk, mając kilkanaście lat, rozpoczął karierę w marynarce wojennej. Co więc doprowadziło w jego życiu do tak gwałtownej przemiany, że stał się światowym symbolem chrześcijaństwa? Co sprawiło, że prestiżowa Nagroda Templetona – we wcześniejszych latach honorująca m.in. ks. Michała Hellera, Aleksandra Sołżenicyna czy Matkę Teresę – trafiła właśnie do Vaniera? Anne-Sophie Constant kreśli barwny portret człowieka, który dzięki tej książce wychodzi z cienia własnego dzieła.



Krzysztof Zanussi

Strategie życia, czyli jak zjeść ciastko i je mieć

Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2015

Ciągle jeszcze zadaję pytania, miał dać mentorskie odpowiedzi i chciałbym właśnie, żeby ta książka dotyczyła pytań – tych najprostszych i najważniejszych. Moje doświadczenie zaś ma posłużyć jako przykład, że poszukiwanie odpowiedzi na nie zajmuje myślącemu człowiekowi całe życie (Krzysztof Zanussi).

Wybitny reżyser, bez którego polskie kino nie osiągnęłoby tak wielkiego rozmachu artystycznego, przenosi swoje rozważania na grunt literatury. Słowem – równie sugestywnie jak za pomocą obrazu filmowego – potrafi wzbudzić w odbiorcy niepokój. Zadaje proste, ale spędzające sen z powiek pytania o możliwości, jakie przed człowiekiem stawia Los. Zastanawia się, na ile sposobów można przeżyć życie i czy któryś z nich jest etycznie słuszniejszy od innych. Uwodzi czytelnika pisząc jednocześnie o religii, dinozaurach i kolorowych skarpetkach.

Strategie życia to frapująca opowieść o drodze niepokornego artysty, który nawet dziś idzie pod prąd.

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 12
tel.: 22 635 77 17
e-mail: kuria@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

PROMOTOR POWOŁAŃ

93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61
tel.: 660 482 635
e-mail: promotor@bonifratrzy.pl
www.facebook.com/brattymoteusz

POSTULAT

93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61a
tel.: 42 685 51 08
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.: 71 344 84 74

CIESZYN

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

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. ANIOŁÓW STRÓŻÓW
ul. Ks. Markiełki 87, 40-211 Katowice-Bogucice
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
32-040 Świątniki Górne, Konary-Zielona 21
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@konary.pl

KRAKÓW

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



LEGNICA

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

ŁÓDŹ

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

PIASKI

KONWENT BONIFRATRÓW pw.
NAJŚWIĘTSZEGO 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
48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8
tel./fax: 77 436 26 05
e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

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

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO
i Św. ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12
tel.: 22 831 41 40
e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJŚWIĘTSZEJ
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./fax: 18 207 09 09
e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

ZEBRZYDOWICE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. FLORIANA
34-130 Kalwaria Zebrzydowska, Zebrzydowice 1
tel./fax: 33 876 65 60
e-mail: konwentzebrzydowice@bonifratrzy.pl

DROHOBYCZ

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

NAZARET

KONWENT BONIFRATRÓW pw. ŚWIĘTEJ
RODZINY
Holy Family Hospital
P.O. Box 8, 16100 NAZARET – Israel
tel.: (00972) 46508900
e-mail: Bonifratrzy.Nazaret@gmail.com

**Pragniesz służyć chorym
i potrzebującym?**

Przyjdź!

**Zakon Szpitalny
św. Jana Bożego**

Kontakt:

www.bonifratrzy.pl

promotor@bonifratrzy.pl

Tel. 660 482 635

