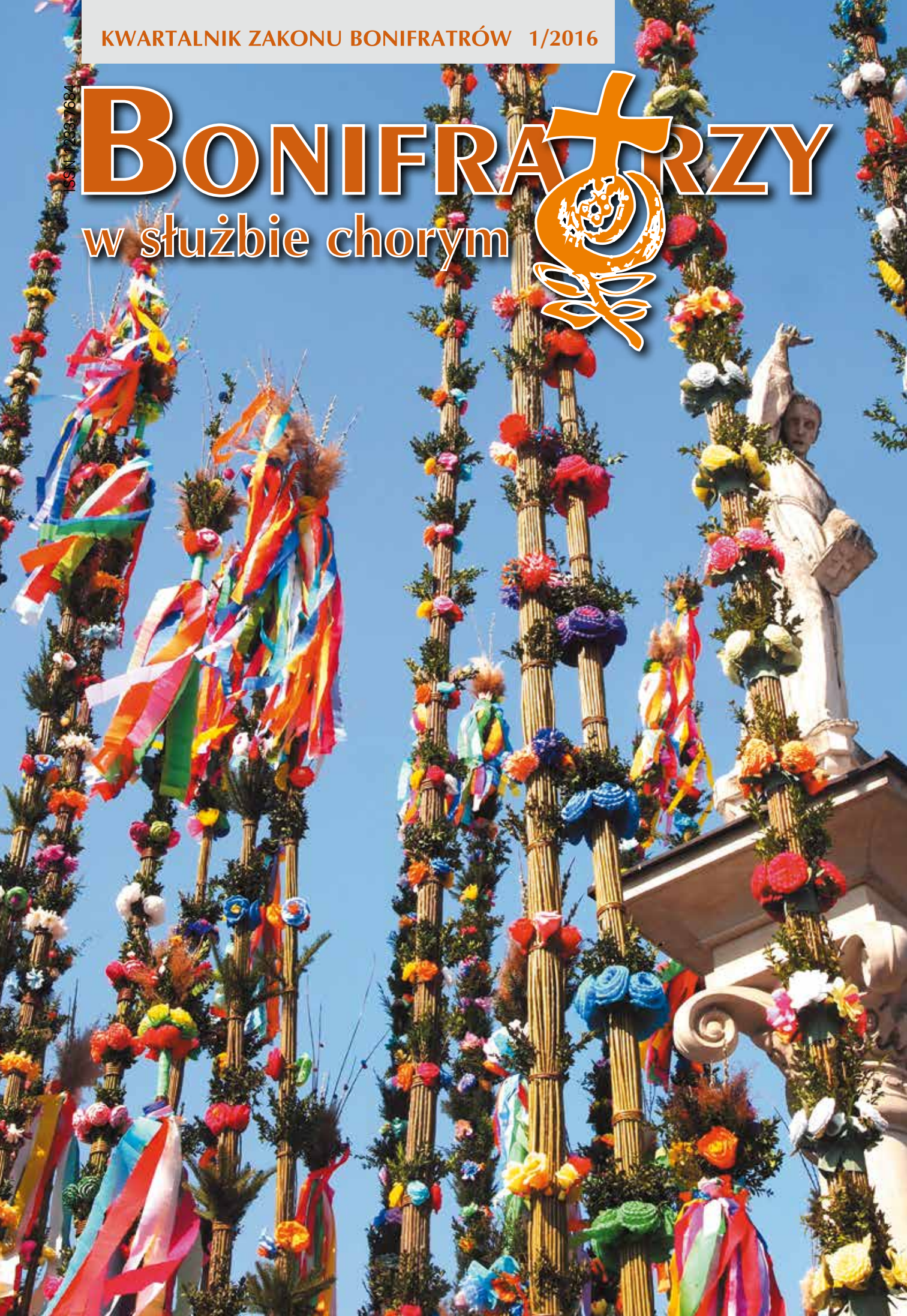


BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	„Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny” ALEKSANDRA ORMAN
7	Zakończenie Roku Życia Konsekrowanego BR. JESUS ETAYO OH
7	Spotkanie Formatorów w Rzymie BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
8	Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie MAREK KROBICKI
9	1%
10	I przemija, i trwa O. LEON KNABIT OSB
12	Moje zdolności powinny służyć innym ALEKSANDRA ORMAN
14	Pamiętki po bracie Ludwiku Ciosnowskim MAREK BEBAK
16	Sanktuarium św. Jana Bożego w Krakowie BR. AMBROŻY M. PIETRZKIEWICZ OH
17	W nowym miejscu MARTA DĄBROWSKA
18	Choroby tarczycy BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
19	Zioła Bonifratrów w zasięgu ręki BR. JAN Z DUKLI OH
21	Nowości w bonifraterskim wirydarzu BR. JAN Z DUKLI OH
22	XXIV Dzień Chorego
22	Warszawa BR. MARCIN M. CEGŁA OH
23	Kraków BR. LEOPOLD SZATKOWSKI OH
24	Wrocław ROBERT NOWACKI
24	Zebrzydowice ANNA MANŻUK
25	Łódź ANNA SKOPIŃSKA
25	Katowice DAMIAN STĘPIEŃ
26	VI Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją BERENIKA WRUK
26	Projekt „Trening czyni samodzielnym!” – rusza w Konarach KATARZYNA WOJTANOWICZ
27	Bieg dla Hospicjum BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
27	Apteki i sklepy zielarskie Zakonu Bonifratrów
28	Ciekawostki żywieniowe RENATA MIKOŁAJEK
30	Książki na Wielkanoc



Wiosna

Uśmiecham się do ciebie
Zielonowłosa, zapracowana wiosno
Sporo się natrudziłaś
Żeby omieść świat z szarych pajęczyn zimy
Zgrabić zbutwiałe zeszłoroczne nadzieje
Napełnić nektarem kwiatowe kielichy
Jak co roku
Odmłodziłaś dostojne lipy
Postarzałym klonom dodałaś
Młodzieńczego wigoru
Tylko ludziom
Młodość przydarza się
Jeden jedyny raz w życiu

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: fot. Mieczysław Orman

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3100 egz.

Od redakcji

„Zaledwie zakończyliśmy Rok Życia Konsekrowanego oraz Rok Powołań do Szpitalnictwa, a już znajdujemy się w samym sercu obchodów Jubileuszu Miłosierdzia” – napisał w liście skierowanym do braci, ale też do całej Bonifraterskiej Rodziny generał Zakonu br. Jesus Etayo. – To kolejna szansa, jaką otrzymujemy od Kościoła, by wzrastać w naszym życiu duchowym i w naszym powołaniu szpitalniczym”. O tej wielkiej szansie, jaką stwarza każdemu z nas ogłoszony przez papieża Franciszka Rok Miłosierdzia, pisze gość tego numeru kwartalnika ks. bp Jan Zając, wieloletni kustosz Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach.

W Rok Miłosierdzia wpisuje się powstanie Polskiego Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie, będącego kontynuatorem zainicjowanej przez Zakon Bonifratrów idei opieki integralnej, a także Diecezjalne Sanktuarium św. Jana Bożego w bonifraterskim kościele pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie. O swych artystycznych pasjach, które służą innym, opowiada Alicja Homel, uhonorowana przez Wolontariat św. Eliasza tytułem „Samarytanina Roku 2012”.

Z radością kontynuujemy cykl „Z klasztornych Archiwów” – tym razem Marek Bebak przypomina bibliofilskie zainteresowania dawnych bonifratrów, a o życiu i dokonaniach dzisiejszych bonifratrów, o bonifraterskich produktach, o świętowaniu Dnia Chorego, o bonifraterskich inicjatywach naukowych i charytatywnych przeczytać można w dziale „Z życia Zakonu”.

I jeszcze o. Leon Knabit, który przypominając o bliskich już Świętach Zmartwychwstania Pańskiego, każe nam pamiętać o godności dzieci Bożych, o odpowiedzialności za to, jak przeżyjemy swoje życie, i o Bożym Miłosierdziu, które jest ponad wszystko.

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzymy całej polskiej Rodzinie Bonifraterskiej, aby w tym Roku Miłosierdzia, roku 1050. rocznicy chrztu Polski, roku światowego spotkania młodych z papieżem Franciszkiem słowa św. Jana Pawła II – „Musicie być mocni mocą miłości” – były dla nas drogowskazem na każdy dzień, nie tylko świąteczny.

Wesołego Alleluja!





„Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny”

*Z Ks. Biskupem Janem Zajączem,
wieloletnim kustoszem Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia w Krakowie-
Łagiewnikach, o Jubileuszowym
Roku Bożego Miłosierdzia rozmawia
Aleksandra Orman*



8 grudnia 2015, w uroczystość Niepokalanego Poczęcia NMP, rozpoczął się zapowiadany Rok Święty Miłosierdzia. Papież Franciszek otworzył Drzwi Święte w bazylice św. Piotra. Jakie jest znaczenie tego symbolicznego obrzędu?

Jubileusz jest określeniem biblijnym, wiąże się z historią narodu wybranego i obchodzony jest co 50 lat. W tym czasie należało wprowadzić równość dla wszystkich synów Izraela, ofiarowując rodzinom nowe możliwości poprzez darowanie długów, a czasem przywracając wolność osobistą.

**MIŁOSIERDZIE BOŻE ODRADZA NAS BOWIEM POPRZEC MOC
SAKRAMENTÓW, ODMŁADZA DUCHOWO POPRZEC ODZYSKA-
NĄ WOLNOŚĆ I RADOŚĆ SERCA, DAJE SZANSĘ WZRASTANIA
W TEJ EWANGELICZNEJ SZKOLE MIŁOŚCI WZAJEMNEJ.**

Tradycję Świętego Roku Jubileuszowego zapoczątkował w Kościele papież Bonifacy VIII w roku 1300. Kontynuowano ją potem najpierw co 100 lat, później co 50 i wreszcie co 25 lat. Wprowadzano również jubileusze nadzwyczajne z różnych okazji. Ustanowiony przez papieża Franciszka Rok Święty Miłosierdzia wiąże się z 50-leciem zakończenia

II Soboru Watykańskiego. Jubileusz ma charakter duchowy, gdyż jest to czas przebaczenia i odpuszczania grzechów, otwarty dla wszystkich. Jest możliwością odnowienia więzi z Bogiem i drugim człowiekiem, szansą pogłębienia wiary, zanurzenia się w Bożym miłosierdziu, a zarazem okazją do niesienia miłosierdzia bliźnim.

Obrzędem rozpoczynającym Jubileusz Roku Świętego jest otwarcie Drzwi Świętych w rzymskiej bazylice św. Piotra. Obrzęd ten ilustruje symboliczne otwarcie Bożego miłosierdzia dla wszystkich wiernych, wejście w przestrzeń Bożej obecności,

która przyjmuje wszystkich i wychodzi na spotkanie każdego człowieka. Otwarte są możliwości pogłębienia więzi z Bogiem, uporządkowania relacji międzyludzkich opartych na prawie Bożym, skorzystania ze szczególnych łask związanych z Jubileuszem – uzyskaniem odpustów, czyli darowaniem kar doczesnych po przyjęciu sakramentu pokuty.

Hasłem ogłoszonego przez papieża Franciszka Roku Miłosierdzia są słowa z Ewangelii św. Łukasza „Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny”. Czy owo wezwanie do czynienia miłosierdzia ma stać się lekarstwem na coraz powszechniejszy we współczesnym świecie kryzys wiary?

„To On nas szuka! To on wychodzi na spotkanie każdego” – wołał papież Franciszek na rozpoczęcie Nadzwyczajnego Jubileuszu Miłosierdzia, w którym mamy wzrastać przekonani o miłosierdziu Ojca i stawać się „uczestnikami tej tajemnicy miłości i czułości”. Trwa więc szczególny czas otwierania naszych serc na spotkanie z Jezusem, który jest „obliczem miłosierdzia Ojca”. Rok Miłosierdzia jest również wezwaniem, byśmy stawali się dla siebie i dla całego świata znakami nadziei. Patrzymy na ludzkie dramaty – w skali światowej, europejskiej, naszej polskiej... Niesiemy w sercach problemy naszych rodzin, przynajmniej nas sprawy osobiste...

To bezpośrednie zetknięcie się z ludzkim cierpieniem, krzywdą, ubóstwem może przerazić, stworzyć wrażenie, że jest ponad nasze siły i możliwości. Konieczne jest więc

otwarcie się na przesłanie Roku Jubileuszowego – „Miłosierni jak Ojciec!”, „Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny!”.

Wiara ukazuje nam Boga, który daje nam swojego Syna i budzi w nas zwycięską pewność, że „Bóg jest miłością”. „Wiara przemienia w nas niecierpliwość i nasze wątpliwości w pewną nadzieję, że Bóg trzyma w swoich rękach świat i że mimo wszelkich ciemności ON zwycięża (...) Wiara jest światłem, które zawsze na nowo rozprasza ciemności świata i daje odwagę do życia i działania” (Benedykt XVI).

Czas Jubileuszu jest szukaniem z wiarą źródła nadziei, którym jest Jezus Chrystus jako wcielone miłosierdzie. To ON – jak uczy nas św. Jan Paweł II – „swoim postępowaniem, całą swoją działalnością objawił, że w świecie, w którym żyjemy, obecna jest miłość... Jest to miłość czynna, miłość, która zwraca się do człowieka, ogarnia wszystko, co składa się na jego człowieczeństwo (...) Miłość ta daje o sobie znać w zętnięciu z cierpieniem, krzywdą, ze słabościami człowieka – zarówno fizycznymi, jak i moralnymi (...) Ten sposób przejawiania się miłości nazywa się miłosierdziem”.

Jubileusz Miłosierdzia pomaga porzucić wszelkie formy lęku i strachu, „bo nie przystoją one temu, kto jest kochany. Żyjmy radością spotkania z łaską, która wszystko przemienia” – wzywa nas papież Franciszek.

Już Jan Paweł II, wynosząc na ołtarze siostrę Faustynę Kowalską, dał światu wyraźny znak, że potrzeba nowego miłosierdzia, ściśle związanego z zaufaniem Bogu – „Jezu, ufam Tobie”.

Rok Miłosierdzia jest po to, aby w codzienności żyć miłosierdziem, które od zawsze Ojciec rozciąga nad nami. Kościół bardzo pilnie odczuwa potrzebę głoszenia miłosierdzia Boga. Kościół wie, że jego pierwszym zadaniem w czasach pełnych silnych przeciwieństw, ale i wiel-

kich nadziei, jest wprowadzenie wszystkich ludzi w wielką tajemnicę „Boga bogatego w miłosierdzie”. Pragniemy przyjąć na nowo i z nową energią głosić wezwanie Pana Jezusa skierowane do św. Faustyny na przełomie dramatycznych stuleci – między I a II wojną światową – „Nie zazna świat uspokojenia, dopóki nie zwróci się z ufnością do miłosierdzia Mojego”. Podejmujemy zadanie, jakie na przełomie tysiącleci przekazał nam Jan Paweł II: „Trzeba światu przekazywać ogień miłosierdzia. W miłosierdziu Boga świat znajdzie pokój, a człowiek szczęście”.

Konieczna jest postawa Papieża miłosierdzia, który wskazał drogę do źródła miłości miłosiernej, gdy w czasie pielgrzymki do Łagiewnik, klęcząc przed ołtarzem, mówił: „Każdy tu może przyjść, spojrzeć na ten obraz miłosiernego Chrystusa, na Jego serce promieniejące i w głębi duszy usłyszeć to, co usłyszała św. Faustyna – „Nie lękaj się niczego, ja zawsze jestem z tobą”. I jeśli człowiek szczerym sercem odpowie – Jezu, ufam Tobie – znajdzie ukojenie wszelkich niepokojów i lęków.” Na zakończenie pielgrzymki Jan Paweł II zostawił – jakby w testamentie – pragnienie, „aby orędzie miłości miłosiernej Boga (...) dotarło do wszystkich mieszkańców Ziemi i napełniło ich serca nadzieją (...)

Niech to przesłanie rozchodzi się z tego miejsca na całą naszą umiłowaną Ojczyznę i na cały świat”.

Łagiewnickie Sanktuarium Miłosierdzia Bożego, którego ks. Biskup przez kilkanaście lat był kustoszem, stało się światowym centrum, niejako stolicą Bożego Miłosierdzia skupiającą najważniejsze wątki posłannictwa Kościoła. Będzie też miejscem lipcowego spotkania młodych z całego świata.

Od kilkunastu lat, gdy św. Jan Paweł II zawierzył świat Bożemu miłosierdziu i przekazał zadanie „Bądźcie apostołami miłosierdzia”, każdego dnia przybywają do Łagiewnickiego Sanktuarium liczne grupy pielgrzymów z całego świata (ok. miliona rocznie). Długie kolejki do konfeksjonatów, rzesze wiernych przyjmujących Pana Jezusa w komunii św., modlitwa wspólnotowa i osobista – to wyraźne znaki żywej wiary i zaufania Jezusowi, który nieustannie zaprasza do źródła miłosierdzia. W gronie owych świadków miłosierdzia, którzy na co dzień wypełniają zadania apostołskie poprzez słowo, czyn i modlitwę, jest także wielka rzesza ludzi starszych, chorych, niepełnosprawnych, którzy dzięki przekazowi telewizyjnemu uczestniczą w każdą niedzielę we Mszy św. i wypraszają łaski dla całego świata.





W tej szczególnej „Szkołe miłosierdzia” jest miejsce dla każdego. Trzeba mieć świadomość, że duchowa przemiana umysłu i serca dokonuje się stopniowo. Dlatego warto i należy wciąż powracać do tego zadania, jakie nam zostawił św. Jan Paweł II: „Trzeba iskrę Bożej Łaski rozniecać, trzeba przekazywać światu ogień miłosierdzia!”.

Dla bonifratrów, których charyzmat zakonny wyrażnie związany jest z miłosiernym posługiwaniem drugiemu człowiekowi,

Rok Miłosierdzia, następujący po Roku Życia Konsekrowanego, ma szczególny wymiar duchowy.

Jesteśmy świadkami wielkiego „wybuchu ognia miłosierdzia”. Trwający Rok Miłosierdzia i nadchodzące Światowe Dni Młodzieży to wielka szansa dla Kościoła i dla świata. Miłosierdzie Boże odradza nas bowiem poprzez moc sakramentów, odmładza duchowo poprzez odzyskaną wolność i radość serca, daje szansę wzrastania w tej ewangelicznej szkole miłości wzajemnej. Młodzi z całej

go świata będą wchodzić w blask ewangelicznego błogosławieństwa: „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią”. Będą nie tylko czerpać ze źródeł Bożej łaski, ale też dorastać do tego, by także ich dłonie i serca były bardziej miłosierne względem innych ludzi. Oby młodzi przyjęli Chrystusa Zmartwychwstałego, który daje im Ducha św. „leczącego rany serca, obalającego mury odgradzające ludzi od Boga i od siebie nawzajem, pozwalającego cieszyć się miłością Ojca i zarazem braterską jednością”. W Roku Miłosierdzia, w blasku ognia miłosierdzia jaśnieje szczególny tryptyk ukazujący charakterystyczne oblicza Bożej i ludzkiej miłości – Chrystus dźwigający krzyż dla zbawienia całego świata, cierpiący człowiek jednoczący swoje serce z sercem Jezusa miłosiernego, Samarytanin, który podejmując posługę w imię miłosierdzia, staje się przedłużeniem miłosiernych dłoni samego Boga, Jego kochającego serca.

W tym przesłaniu odnajdujemy najpiękniejszy, najgłębszy sens posługi wszystkich, którzy włączeni są we wspólnotę bonifratrów – lekarzy, pielęgniarek, salowych, kapłanów, wszystkich pracowników wspierających chorych, wolontariuszy i sponsorów. Wszyscy, którzy podejmują posługę w imię miłosierdzia, stają się przedłużeniem rąk miłosiernego Boga i Jego serca – „Miłosierni jak Ojciec”.

Na każdą chwilę bonifraterskiej posługi – w miejsce życzeń – przekazuję słowa papieża Franciszka: „O, jakże pragnę, aby nadchodzące lata naznaczone były miłosierdziem, tak byśmy wyszli na spotkanie każdej osoby, niosąc dobroć i czułość Boga. Do wszystkich niech dotrze balsam miłosierdzia jako znak Królestwa Bożego, które jest już obecne pośród nas”.

Dziękuję, Księżo Biskupie, za rozmowę.

Fot. Piotr Ładoś





Drodzy Bracia

Rok Powołań do Szpitalnictwa został oficjalnie zamknięty, ale nasza misja propagowania powołań szpitalniczych, zarówno w życiu konsekrowanym, jak i świeckim, wcale się nie skończyła. Wręcz przeciwnie – cały Zakon nadal nieustannie wzywany jest do siania i aktywnego poszukiwania nowych powołań. Musimy także pamiętać, że duszpaństwo powołań i formacja powinny być priorytetem dla Zakonu oraz całej Rodziny św. Jana Bożego (...) Chciałbym, żeby tak właśnie było, i mam nadzieję, że ci, którzy wzięli udział w Spotkaniu Formatorów w Rzymie, będą wkrótce mieli okazję podzielić się z Wami owocami wykonanej pracy i przemyśleniami, jakie się w nich pod wpływem tego spotkania narodziły (...)

Nie zaprzepaśmy otrzymanych łask oraz inspiracji! Opierając się na nich, spójrzmy w przyszłość z nadzieją płynącą z faktu, że nasz plan jest planem Bożym i na Nim się opiera. Realizujemy go z odwagą tego, kto patrzy i wybiega w przyszłość, bez paraliżujących go lęków i obaw, ponieważ wie, że przemierza Boże szlaki. Z takim właśnie podejściem powinniśmy kontynuować naszą drogę w Zakonie.

Zaledwie zakończyliśmy Rok Życia Konsekrowanego oraz Rok Powołań do Szpitalnictwa, a już znajdujemy się w samym sercu obchodów Jubileuszu Miłosierdzia. To kolejna szansa, jaką otrzymujemy od Kościoła, by wzrastać w naszym życiu duchowym i w naszym powołaniu szpitalniczym.

Życie konsekrowane, szpitalnictwo i miłosierdzie to trzy elementy związane bezpośrednio z naszym powołaniem i naszym życiem. Zachęcam Was, byście podczas tego Nadzwyczajnego Jubileuszu Miłosierdzia doświadczali pełnej miłosierdzia miłości Bożej wobec każdego z nas oraz byście, szczególnie w tych ciężkich, burzliwych czasach, jakie obecnie nastały w naszym świecie, gdzie wiele osób cierpi z powodu odrzucenia, przemocy, głodu i ubóstwa, praktykowali miłosierdzie i szpitalnictwo wobec chorych, ubogich i potrzebujących, których odnajdujemy w konkretnych obliczach osób cierpiących, które Bóg stawia na naszej drodze.

Br. Jesus Etayo OH

Spotkanie Formatorów w Rzymie

„Przeżywać i promować życie szpitalnicze” – to hasło spotkania braci odpowiedzialnych za duszpaństwo powołań i formację w naszym Zakonie, które odbyło się w Rzymie w dniach 18–22 stycznia. W spotkaniu uczestniczyło ponad 70 osób z całego świata.

Nawiązując do kończącego się Roku Powołań do Szpitalnictwa, brat generał Jesus Etayo powiedział, iż każdy rok musimy przeżywać jako rok powołań oraz że sprawa powołań powinna być wspierana przez każdą wspólnotę i każdego brata, nawet jeśli oznaczałoby to konieczność zmiany naszych przyzwyczajeń i rytmu dnia. Pomimo spadku liczby kandydatów do Zakonu nie powinniśmy rezygnować ze stawianych im wymagań. Wymagania te jednak

w pierwszej kolejności powinniśmy spełniać my sami, angażując się całym sercem w projekty, jakie proponujemy innym. Inaczej nie mamy żadnych szans, by kogokolwiek przekonać do naszego sposobu.

Podczas spotkania została zreferowana działalność ośrodków formacyjnych w prowincjach, był czas na dyskusje o przyszłości formacji w poszczególnych regionach, uczestniczyliśmy w seminariach i warsztatach dotyczących rozeznawania powołań i duchowego towarzyszenia kandydatom.

Oficjalne zamknięcie Roku Powołań do Szpitalnictwa nastąpiło podczas uroczystych nieszpórów w Genzano. Mimo wielu problemów i zmniejszającej się liczby braci we wspólnotach formatorzy opuszczali

Rzym z nadzieją. Obyśmy tylko dali prowadzić się Duchowi...

Br. Łukasz Dmowski OH



Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie

– kolejny etap rozwoju w Polsce opieki integralnej

Podyplomowe Studia Zespołowej Opieki Duszpasterskiej św. Jana Bożego, prowadzone wspólnie przez Zakon Bonifratrów i Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, to pierwsze tego typu studia w Polsce. Po dwóch zakończonych edycjach w różnych, rozrzuconych po kraju placówkach medycznych i pomocowych oraz w parafiach pracuje już ponad 50 osób konsekrowanych i świeckich – specjalistów z nowymi kwalifikacjami. Osoby te za potrzebne uznały pogłębienie swej wiedzy i umiejętności w niesieniu pomocy oraz wsparcia duchowego osobom chorym, niepełnosprawnym i ich rodzinom. Miesiące wspólnych spotkań i dyskusji, uczestnictwo w konferencjach i zjazdach edukacyjnych zarówno słuchaczom studiów, jak i kadrze dydaktycznej dały całkowitą pewność, że istnieje wielka potrzeba, by w procesie diagnozy i terapii chorych uwzględniać aspekt duchowy.

Choruje zawsze cały człowiek – ciało i duch. Cierpi i woła o pomoc zarówno ludzkie ciało, jak i ludzka dusza. O ile jednak mamy specjalistów od leczenia ciała, to specjalistów od leczenia duszy wciąż brak. Nie można oczywiście zapominać o rzeszy księży i kapłanów, którzy z posługą sakramentalną – spowiedzią, komunią św., namaszczeniem chorych – udają się codziennie do pacjentów w szpitalach, ośrodkach wsparcia, ale także – poprzez pierwszo piątkowe odwiedziny duszpasterskie do ich miejsc zamieszkania. To jednak w zdecydowanej większości tylko elementy posługi religijnej, z rzadka jedynie poszerzanej o aspekt rozmowy z chorym lub jego rodziną na temat samej choroby i obaw z nią związanych, niepewności i konsekwencji, jakie z sobą niesie, czy po

prostu o towarzyszenie w sytuacjach kryzysowych i terminalnych. Wynika to przede wszystkim z ograniczeń czasowych, ale też z braku odpowiedniego przygotowania do pokonywania barier komunikacyjnych, jak również z braku umiejętności skonfrontowania się z problemami i pytaniami chorego i jego rodziny. Z obu też stron – zarówno zespołów terapeutycznych, jak i księży – brak jest ponadto przekonania, że mogą wnieść coś istotnego do procesu leczenia i opieki nad chorym. A że tak jest, że rozpoznanie duchowych potrzeb chorego i udzielenie mu właściwego wsparcia w sposób zdecydowany poprawia efekty terapeutyczne, dowodzą liczne światowe badania naukowe oraz praktyka. Na tym opierają się w swej pracy zespoły opieki duszpasterskiej czy wsparcia duchowego w bonifraterskich placówkach w wielu krajach, jak również w wielu dojrzałych systemach leczniczych w świecie zachodnim.

Do tych wzorców pragnie nawiązywać powstałe 19 grudnia 2015 roku w Krakowie Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie, którego prezesem została dr hab. n. med. Małgorzata Krajnik z Katedry i Zakładu Opieki Paliatywnej Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy. Medycyna paliatywna i placówki hospicyjne to jedyne miejsca, gdzie od lat opieka duchowa włączona jest w proces terapii – czas, by jej doświadczenia przenosić do innych działów terapii i opieki. W zarządzie Towarzystwa Zakon Bonifratrów reprezentowany jest przez Marka Krobickiego, prezesa Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej.

Gromadząc zarówno specjalistów, jak i duchowych, naukowców oraz praktyków z całej Polski, Towa-



rystwo chce tworzyć naukowe, edukacyjne i formacyjne podstawy dla przyszłych członków zespołów wsparcia duchowego w szpitalach, ośrodkach pomocy społecznej i parafiach. W tym celu należy przede wszystkim zdefiniować, czym w Polsce jest opieka/wsparcie duchowe. Konieczne jest przeprowadzenie szeregu badań nad potrzebami duchowymi chorych i ich rodzin, a także opracowanie odpowiednich podręczników wspierających dydaktykę i szkolenia. Do programów studiów medycznych, pielęgniarstwa i seminariów duchownych trzeba będzie wprowadzić zajęcia z opieki duchowej, a także zadbać, by poddyplomowe studia i szkolenia w tym zakresie miały określone wspólne minima programowe. Profesjonaliści działający w interdyscyplinarnych zespołach w zakresie opieki duchowej – zarówno w lecznictwie,

opiece społecznej, jak i ekumenicznej posłudze duszpasterskiej – powinni mieć klarowną pozycję, określony status i spełniać jasno określone wymogi kwalifikacyjne.

Wszystkie te wyzwania Towarzystwo postawiło sobie za cel swych poczyną. Jak podkreślano w trakcie spotkania założycielskiego, Zakon Bonifratrów, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie oraz wydawnictwo Medycyna Praktyczna podjęły w ostatnich latach pionierskie działania na rzecz rozwoju opieki duchowej w Polsce, czerpiąc zarówno z obserwacji i doświadczeń własnych, jak też doświadczeń międzynarodowych, zapraszając światowe autorytety na wspólnie organizowane sympozja i konferencje.

Marek Krobicki

1%

Jadłodajnia św. Ryszarda Pampuri w Warszawie (KRS 0000219035)

Jadłodajnia istnieje już od 1994 roku i niestrudzenie służy biednym i potrzebującym w zaspakajaniu podstawowych potrzeb życiowych.

Bonifraterski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie w Marysinie (KRS 0000249541)

Celem działania Ośrodka jest zapewnienie schronienia maltretowanym kobietom i dzieciom, osobom osamotnionym, tymczasowo pozbawionym opieki.

Fundacja Św. Jana Bożego w Łodzi (KRS 0000134759)

Działa od 2000 roku. Celem Fundacji jest wspieranie i promocja działalności zakładów opieki zdrowotnej oraz różnych form świadczenia usług medycznych, w tym promocja nowoczesnych metod leczenia.

Stacja Opieki Środowiskowej Konwentu Bonifratrów w Łodzi (KRS 0000218246)

Stacja działa od 1996 roku. W ramach swojej działalności prowadzi jadłodajnię dla ubogich, łaźnię, pralnię, magazyn z odzieżą używaną, a także świadczona jest pomoc pielęgniarstwa w domu pacjenta oraz w gabinecie zabiegowym.

Fundacja Hospicyjna (KRS: 0000112338) – współpracująca z Hospicjum Bonifratrów we Wrocławiu

Hospicjum funkcjonuje od lutego 2000 roku. Od tego czasu przyjęło ponad 1200 chorych. Jest jedynym miejscem hospicyjnej opieki stacjonarnej we Wrocławiu, sprawującym profesjonalną holistyczną opiekę nad pacjentem objętym opieką paliatywną i jego rodziną.





I PRZEMIJA, I TRWA

Jak tylko sięgnę pamięcią, pogoda była względnie ustabilizowana. Św. Marcin (10 listopada) miał zwyczaj przyjeżdżać na białym koniu, tak więc od połowy listopada aż gdzieś do końca lutego można było cieszyć oczy śnieżną bielą. Owszem, bywały i dni odwilży, ale one nigdy nie przynosiły zimie większej szkody. Na Roraty chodziło się zwykle rano po skrzypiącym śniegu. Św. Mikołaj kojarzył się zawsze z saniami, a stajenka z mrozem i zimnem. Ferie Bożego Narodzenia były wszędzie zawsze w tym samym czasie, a szaleństwo sanek i łyżew, bo o nartach na równinach niewiele się mówi, osiągało wtedy swój szczyt.

Po kolędzie księży wychodzili zwykle po Trzech Królach, by napis na drzwiach K+M+B mógł być wykonany świeżo poświęconą kredą. Potem, już w karnawale, zbliżano się do Ostatków, a rychło pod koniec lutego zjawiało się przedwiośnie, by „na świętego Grzegorza poszła zima do morza”. „Na święty Józef był trawy wózek”, a wiosna kalendarzowa łączyła się z wyraźnie powstającą do życia przyrodą. Wielkanoc – to wiadomo, święto wiosenne, choć kwiecień nie rzadko przypominał, że jest „plecień, bo przeplata, trochę zimy, trochę lata”. No i lato, zwykle upalne, przeplatane deszczami (deszcze świętojańskie) i od czasu do cza-

su groźnymi nawet powodziami... Oczywiście, były też odchylenia od tej normy, ale traktowano je jako coś wyjątkowego.

A dzisiaj? Nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie pogoda przestała być stałym punktem odniesienia. W nieoczekiwanych miejscach i w nieoczekiwanym czasie zdarzają się upały i powodzie, śnieżyce i gwałtowne wichury, susze i ulewne deszcze. Nie wspominać już o zawirowaniach ideologiczno-politycznych, których jakże wymownym znakiem był fakt, że Raul Castro, brat Fidela, zdecydowanego komunisty, wroga religii, zaciętego prześladowcy opozycji, był gospodarzem historycznego spotkania w Hawanie – papieża Franciszka z Cyrylem, prawosławnym patriarchą Moskwy i całej Rusi.

Piszę to wszystko w rozpoczętym kolejnym już Wielkim Poście. Zasypywany mnóstwem najrozmaitszych wieści, patrzę i na to, co jednak trwa. A trwa niezmiennie dzieło Odkupienia. We wszystkich parafiach zapowiadane są wielkopostne rekolekcje. Głoszą je zakonnicy, kapłani, często ciemnoskórzy – jak choćby w Tyńcu, gdzie czarny werbista, ks. Eryk z Togo, głosi konieczność nawrócenia się i pokuty potomkom tych, którym już 970 lat temu inni misjonarze przynieśli wiarę w Chrystusa Zbawiciela. Murzynek Bambo? Gdzie tam! Wykształcony, kulturalny, swobodnie posługujący się naszym językiem. Jego pradziadek był królem w Togo, a dziś w rodzinie ks. Eryk ma paru księży, w tym dwóch biskupów. Słowo Boże nie jest związane.

Pouczeni Bożym słowem, wierni Bogu i sobie małżonkowie obchodzą jubileusze – 25-, 50- i 60-lecie pożycia. Wielu młodych przygotowuje się do zawarcia małżeństwa, młodszy – do bierzmowania, które może być sakramentem pożegnania z Kościołem, ale może też stać się impulsem do pełnego zaangażowa-



nia się w apostolskie życie wiernych. Małe dzieci naprawdę pragną spotkać się z Jezusem w Pierwszej Komunii św., a nowe dzieci wciąż rodzą się niezależnie od tego, czy dostaną te 500 zł. I chrzci się je w wierze Kościoła, choć dzisiaj nie zawsze łatwo jest znaleźć do tego obrzędu kompetentnego świadka – chrzestnego. A przy obłożnie chorych tygodniami, miesiącami czuwają wolontariusze i ani im przez myśl nie przejdzie, że można z litości komuś życie skrócić.

I toczy się to życie, przeplatając to, co zmienne z tym, co trwałe, toczy się w naszej erze – bo od czasu narodzenia Jezusa trzeba uczynić pewne poprawki – już prawie 2016 lat. A w tle tych wielkich, ogólnoswiatowych faktów i wydarzeń jestem ja, który te słowa piszę, i ja, który(a) je czytam. Pyłek we wszechświecie, niemal niezauważalny epizod pośród tego wszystkiego, co się dzieje od chwili stworzenia. Ale zarazem ja, niepowtarzalny, dziedziczący niebo z jego wieczną szczęśliwością – *Gdzie wieczna rozkosz po Twojej (Bożej) prawicy!* (Psalm 16). Tę świadomość miał już poeta Starego Testamentu, kiedy wołał (Psalm 8):

*czym jest człowiek, że o nim
pamiętasz,
i czym – syn człowieczy, że się nim
zajmujesz?*

*Uczyniłeś go niewiele mniejszym od
istot niebieskich,
chwałał i czcił go uwieńczyłeś.
Obdarzyłeś go władzą nad dziełami
rąk Twoich;
złożyłeś wszystko pod jego stopy...*

Kiedy więc przeżywając kolejny Wielki Post, zbliżam się do Zmartwychwstania, nie mogę uniknąć osobistej refleksji – nie jestem tylko pyłkiem, nie jestem tylko jednym z przemijających elementów Wszechświata. W Jezusie jestem osobą, podmiotem zmian i podmiotem trwania. Jestem odpowiedzialny za życie swoje i innych, za wykonanie zadań, do których zostałem przez Boga stworzony. A jeśli nawet zdaję sobie sprawę, że nie przynoszę spodziewanych owoców, to właśnie uczestnicząc w Wielkim Jubileuszu Miłosierdzia, wiem, że słabość i zło może mi być darowane i zapomniane. Jego Miłosierdzie jest ponad wszystko!

Dzisiaj, w dobie niebywałego natężenia walki dobra ze złem,

moja postawa musi być jednoznaczna i zdecydowana. Żadnych wahań i powątpiewań. Wątpiący już jest po stronie wroga. Owszem, szanujemy każdego człowieka, a mając świadomość ogarniającej nas miłości Chrystusa szerzymy Jego naukę, Jego miłość miłosierną, Jego przebaczenie. Nie zapomnimy nigdy słów, więcej – nakazu, jaki św. Jan Paweł II pozostawił nam podczas Bierzmowania Dziejów w 1979 roku:

Musicie być mocni. Drodzy bracia i siostry! Musicie być mocni tą mocą, którą daje wiara! Musicie być mocni mocą nadziei, która przynosi pełną radość życia i nie pozwala zasmucać Ducha Świętego! Musicie być mocni mocą miłości, która jest potężniejsza niż śmierć... Dziś tej mocy bardziej Wam potrzeba niż w jakiegokolwiek epoce dziejów...

I dziś też! Pamiętajmy o tym, jeśli chcemy, by Wielkanoc była bardziej radosna i pełna nadziei.

Tyniec, w lutym 2016

O. Leon Knabit OSB



Moje zdolności powinny służyć innym



Panią Alicję Homel, z wykształcenia magistra pielęgniarstwa, w krakowskim Szpitalu Bonifratrów znają wszyscy. Nie tylko dlatego, że od kilkunastu lat zajmuje się statystyką medyczną i rozliczaniem działalności szpitala w ramach umowy z Funduszem Zdrowia, nie dlatego nawet, że za swe oddanie i serdeczną troskę o pacjentów przez Wolontariat św. Eliasza uhonorowana została tytułem „Miłosiernego Samarytanina 2012 roku”.

Panią Alę znają wszyscy z jej zamiłowań plastycznych – potrafi zrobić wszystko ze wszystkiego i dla wszystkich.

Zawsze interesowało mnie tworzenie czegoś własnego. Jako nastolatka, podobnie jak wiele dziewczyn w moim wieku, lubiałam szydełkować i robić na drutach. Potem, kiedy założyłam rodzinę, rozpoczęłam studia, bez reszty pochłonięty mnie opieka nad dziećmi i nauka. Kiedy dzieci podrosły, a ja ukończyłam zaoczne studia podyplomowe na Akademii Ekonomicznej w zakresie zarządzania sferą usług medycznych, nagle zaczęłam mieć bardzo dużo czasu. Rodzina była zorganizowana, samodzielna, nie musiałam poświęcać jej każdej wolnej chwili. Mogłam ten czas wykorzystać na własne zainteresowania.

Moja przygoda z rękodziełem zaczęła się całkiem przypadkowo. Któregoś dnia wspominałyśmy z koleżanką czasy naszego dzieciństwa i to, jak skromne miałyśmy wtedy możliwości rozwoju artystycznego w porównaniu z tymi, jakie dzieci mają dzisiaj. Przyszło mi wtedy do głowy, że być może ja także mam jakiś ukryty talent, tylko nic o tym nie wiem. Postanowiłam to sprawdzić. Zaczęłam ambitnie – od malarstwa. Kupiłam pędzle, farby, płótno i namalowałam swój pierwszy obraz – słoneczniki w wazonie. Dziś spoglądam na niego z zawstydzieniem, ale

i ogromnym sentymentem. No cóż, od niego wszystko się zaczęło...

Uważam, że każdy z nas ma różne talenty, ale dopóki tego nie sprawdzi, nie spróbuje, nie będzie wiedział jakie. Chciałam próbować wszystkiego. Widząc swoje nieudolne próby, prosiłam Boga, żeby obdarzył mnie choćby tylko „kropelką talentu”. Bogactwo technik i dostępność materiałów przyprawiała o zawrót głowy. Uczestniczyłam w kilku kursach rękodzielniczych i uczyłam się z Internetu. Dziś wiem, że połowa sukcesu to wiedza, gdzie kupić odpowiednie materiały. I wcale nie trzeba od razu być wielkim artystą, najważniejsze, by to, co się robi, sprawiało człowiekowi frajdę, dawało zadowolenie. A im więcej się robi, tym ręka staje się sprawniejsza, tym bardziej zwiększa się wrażliwość na piękno, tym świat staje się ciekawszy, tym więcej potrafi się dostrzec.

W różnych okresach robiłam różne rzeczy – nauczyłam się robić biżuterię z gliny polimerowej, czyli modeliny, oraz witraże – niestety, tylko w zakresie podstawowym, może jeszcze kiedyś do nich wrócę. Był okres gliny, czyli ręcznego lepienia z gliny na kole garncarskim – jednak do wypalania tego, co się robi, potrzebny jest specjalny piec,



toteż skończyło się na tym, co mogłam zrobić w trakcie kursu. Robiłam kwiaty z bibuły, czego nauczyłam się na spotkaniach w domu kultury, no i był decoupage, czyli technika naklejania wzorów papierowych na powierzchni dowolnych przedmiotów. Przywędrowała do Europy z Dalekiego Wschodu i stała się bardzo modna we Francji w wieku XVIII. Jest to niezwykle wdzięczna sztuka, bo nie wymaga żadnych szczególnych uzdolnień, a niewielkim nakładem pracy pozwala stworzyć coś własnego, niepowtarzalnego. Kiedyś w małym sklepiku na wystawie zobaczyłam wyroby wykonane tą techniką. Zainteresowałam się, poczytałam o niej, a potem sprzedawca pomógł mi skompletować podstawowy zestaw materiałów niezbędnych do wykonania pierwszej pracy.

Tworzenie sprawia mi ogromną radość, jest formą relaksu, wyciszenia. To cudowny czas, kiedy można oderwać się od wszystkiego i skupić tylko na twórczości. Po kilku latach prób i błędów, próbowania nowych metod i doskonalenia swego warsztatu zrozumiałam, że „kroplę talentu”, o którą prosiłam Boga – dostałam. Czymże bowiem byłby prezent, którym nie można by było podzielić się z innymi? Byłam pewna, że te moje zdolności powinny służyć innym.

Moje pierwsze próby dzielenia się swoimi umiejętnościami zawdzięczam uprzejmości świątnickiego Proboszcza, który dla celów edukacyjnych udostępnił nam salkę parafialną. Potem rozpoczęłam współpracę z Domem Kultury, gdzie miałam do czynienia zarówno z dziećmi, jak i z seniorami. To cudowne uczucie widzieć satysfakcję w oczach „moich uczniów” i ogromne zaskoczenie, gdy okazuje się, że potrafią zrobić rzeczy, które początkowo wydawały im się zbyt trudne.

I tak właśnie odkryłam moją kolejną pasję – dzielenia się sobą i przekazywania swoich umiejętności innym. Organizowałam warsztaty dla pacjentów i współpracowników krakowskiego Szpitala Bonifratrów. Byłam wśród dzieci z Domu Dziecka. Wielkim przeżyciem były dla mnie warsztaty rękodzieła, jakie zostały zorganizowane dla osadzonych w podgórskim więzieniu. Więźniowie okazali się bardzo zdolnymi uczniami, ich prace były naprawdę piękne, a co najważniejsze – stały się prezentem i pierwszym krokiem w uzdrawianiu ich relacji z bliskimi.

Warsztaty zorganizowane w krakowskim Szpitalu Bonifratrów zapoczątkowały powstanie grupy wspólnych ludzi, którzy w tym roku po raz kolejny już wykorzystują swoje zdolności dla dobra najuboższych. Można powiedzieć, że akcja „Zrób Palmę – wspomóż ubogich” stała się naszą tradycją. A wszystko to jest możliwe dzięki niezwyklej wrażliwości moich cudownych koleżanek, które znów poświęca swój wolny czas na robienie kwiatów z krepiny. Z wielką dumą mogę powiedzieć, że mnie w tej dziedzinie przerosły.



Nasze akcje charytatywne zacieśniły moją znajomość z Siostrami Albertynkami, które na co dzień z miłością pochylają się nad problemami ludzi najuboższych. Współpraca z Siostrami pozwoliła mi szerzej spojrzeć na problem ubóstwa czy bezdomności. Nie bez znaczenia dla mnie jest to, że siostra Łucja ze Zgromadzenia Albertynek podzieliła moje pasje artystyczne. Podobno w życiu nie ma przypadków i wszystko ma swój cel, tak więc pewnego dnia na swojej drodze spotkałam Basię, wspaniałą i wrażliwą osobę. To prawda, że z wielkimi ludźmi, którzy dzielą twoje pasje, można dokonywać wielkich rzeczy. Dziś moja twórczość przynosi radość, pomaga innym odkrywać siebie i wspiera ludzi najbardziej potrzebujących.

Chciałabym podziękować mojej cudownej Rodzinie za wielką wyrozumiałość i znoszenie moich szalonych pomysłów. Dziękuję także wszystkim, którzy z sercem angażują się w kolejne akcje pomocy dla potrzebujących. Pamiętam o każdym szlachetnym gościu. Cudem jest, że wasza pomoc zawsze przychodzi wtedy, kiedy jest najbardziej potrzebna.

Wysłuchała Aleksandra Orman



Ex libris Fr̃s Ludowici Ciosnowski Sacerdot̃s Rel̃g B. Jañs Dy.

W bibliotekach przemawiają nieśmiertelne dusze zmarłych

Pliniusz Młodszy

Historie w książkach zapisane

Pamiętki po bracie Ludwiku Ciosnowskim

Mówi się, że każdy księgozbiór odzwierciedla osobiste zainteresowania i pasje właściciela. Rzeczywiście, rzadko zdarza się, że kupujemy książki, które zupełnie nas nie interesują lub nie są nam do czegoś przydatne, np. do nauki. Podobnie było w epoce staropolskiej – w wiekach XVI, XVII i XVIII. Ceny książek były wówczas dość wysokie, zaliczano je więc, obok szkła, drogich tkanin, srebra i przypraw korzennych, do artykułów ekskluzywnych. Jak wynika z badań Renaty Żurkowej (*Księgarstwo krakowskie w pierwszej połowie XVII wieku*, Kraków 1992), ceny niewielkich wydawnictw o tematyce religijnej, tj. książeczek do nabożeństwa, żywotów świętych, katechizmów itp., wahały się od około 2 do 15 groszy, ceny zaś różnego rodzaju podręczników (np. do nauki języków łacińskiego, greckiego lub podręczniki do filozofii czy matematyki) oscylowały od 15 groszy do 9 złotych. Biorąc pod uwagę, że w owym czasie za 10 groszy można było nabyć – przykładowo – pół kopy jaj, jedenaście kilogramów chleba pszennego albo cztery garnce piwa, staje się jasne, że na kupowanie książek nie każdy mógł sobie pozwolić. Nie dziwi zatem, że jeśli już ktoś stał się szczęśliwym posiadaczem książki, skrupulatnie oznaczał w niej swoją własność. Niektórzy oprawiali je w pięknie tłoczone, skórzane lub pergaminowe oprawy z superekslibrisem, czyli znakiem graficznym przyjmującym postać herbu rodzinnego lub inicjałów właściciela (książki sprzedawane były w postaci składek, bez oprawy), inni odręcznie zapisywali na karcie tytułowej lub na wyklejkach swoje imiona. Ten ostatni sposób wykorzystywany był także w bibliotekach. Dziś dzięki takim zapisom możemy poznawać fascynującą historię pojedynczych książek oraz całych księgozbiorów.

W Bibliotece i Archiwum Konwentu Bonifratrów w Krakowie przechowywanych jest obecnie 1876 starych druków, czyli książek wydanych między 1501 a 1800 rokiem. Na zbiór ten składają się częściowo wydawnictwa, które bonifratrzy otrzymali lub zakupili



Karta tytułowa z ekslibrisem br. Ludwika Ciosnowskiego

jeszcze przed przeniesieniem się z konwentu św. Urszuli na podkrakowski Kazimierz w 1812 roku. Z analiz źródeł historycznych przeprowadzonych przez Helenę Komaryńską, autorkę monografii *Szpital Bonifratrów w Krakowie w XVII–XVIII wieku* (Lublin 2010), wynika, że krakowska biblioteka bonifratrów funkcjonowała co najmniej od roku 1630. W inwentarzu pochodzącym z tego właśnie roku, zanotowano bowiem pierwszy większy spis książek. Wcześniej odnotowywano pojedyncze egzemplarze, głównie księgi liturgiczne – mszały, graduale, antyfonarz oraz martyrologium. Z biegiem lat księgozbiór wzbogacał się o kolejne publikacje, które trafiały do klasztoru w postaci darów lub też były kupowane przez braci. Niestety, znaczna część książek z klasztoru pw. św. Urszuli zaginęła w czasie wspomnianych już przenosin do nowej siedziby na krakowskim Kazimierzu.

W zachowanych do dziś książkach, które zostały zgromadzone w pierwszych latach działalności biblioteki bonifratrów, odnaleźć można m.in. zapisy własnościowe brata Ludwika Ciosnowskiego, sac. – w latach 1624–1627 przeora, a w latach 1635 oraz 1643–1645 wikariusza, czyli zastępcy przeora krakowskiego konwentu. Ludwik Ciosnowski był jednym z pierwszych bonifratrów na ziemiach polskich. Uroczyste śluby zakonne złożył 22 października 1617 roku, zaledwie osiem lat po przybyciu Dobrych Braci do Krakowa. Do historii przeszedł głównie dzięki temu, że jako jeden z pierwszych przetłumaczył na język polski i opublikował

w 1645 roku biografię założyciela Zakonu św. Jana Bożego autorstwa Antonia de Gouveia (egzemplarze tego druku przechowywane są m.in. w Bibliotece Jagiellońskiej w Krakowie, Bibliotece Uniwersyteckiej w Warszawie, Bibliotece Uniwersytetu Łódzkiego oraz w zbiorach Kurii Prowincjalnej Bonifratrów w Warszawie).

Brat Ludwik Ciosnowski umieszczał w książkach krótką notatkę: „Ex libris Fr[at]ris Ludovici Ciosnowsky Sacerdotis Religiosis B[ea]ti Joannis Dei”, dzięki czemu wiemy, które książki do niego należały, a także z jakich źródeł mógł korzystać przygotowując się np. do wygłoszenia kazania w kościele św. Urszuli. Prawdopodobnie po śmierci brata Ludwika jego podręczny księgozbiór trafił do klasztornej biblioteki.

Do chwili obecnej w księgozbiórze udało się odnaleźć czternaście tytułów z kolekcji br. Ludwika Ciosnowskiego. Wśród nich znajdują się m.in. łacińskie kazania hiszpańskiego franciszkanina Diego de Estella, parafrazy i komentarze Pisma św. Johanna Justusa Landsberga, dzieła teologiczne św. Bernarda z Clairvaux, Francesca Diotallegiego, Laurensa Beyerlincka, Girolama Galla, Ignatia de S. Maria, Thomasa Stapletona, Christóbala de Avendaño czy Henricusa Culensa. W głównej mierze są to druki o tematyce teologicznej, napisane w języku łacińskim i włoskim, wydane w latach 1558–1634 w oficynach weneckich, kolońskich, antwerpskich i mediolańskich. Tłumacz *Żywotu św. Jana Bożego* miał więc w swojej bibliotece stosunkowo aktualne publikacje współczesnych mu autorów, o czym świadczy m.in. data (28 lutego 1623 roku) umieszczona przez niego na karcie tytułowej wydanego w roku 1611 dzieła Francesca Diotallegiego.

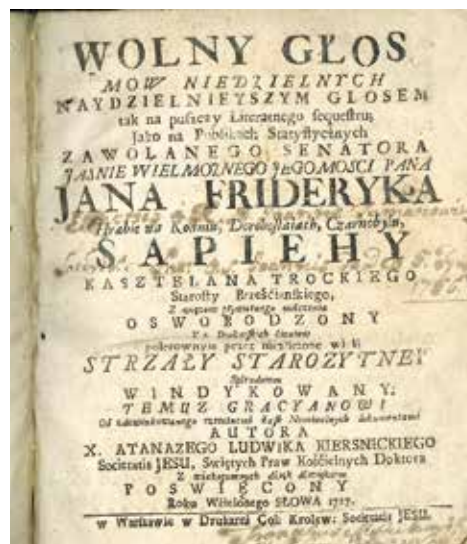
Ciosnowski oznaczał swoją własność nie tylko poprzez odręczne wpisy własnościowe. Na jednej z opraw znajduje się supereklibris „F L C”, które możemy odczytać jako „Fratris Ludovici Ciosnowsky”. Na razie nie wiemy, czy Ciosnowski nie oddał intrologatorom więcej książek, by umieścić na nich swoje inicjały, ale poszukiwania trwają.

Inni bonifratrzy także oznaczali w drukach swoją własność. W księgozbiórze można odnaleźć inskrypcje m.in. br. Kazimierza Zawalewskiego (w latach 1683–1685 przeora krakowskiego konwentu, a w latach 1685–1688 prowincjała), Mateusza Pietkiewicza (w latach 1712–1713 wikariusza w Krakowie, a w latach 1716–1721 wikariusza generalnego prowincji), Jana Tumanowicza (w latach 1741–1746 przeora krakowskiego), Paschalisa Stirtzelheimera (od roku 1746 przeora krakowskiego, a w latach 1754–1763 oraz 1766–1772 prowincjała), Beniamina Kurtzwacha (w latach 1758–1760 przeora krakowskiego), Kryspina Klaura (w latach 1763–1771 przeora krakowskiego) czy Markusa Hajka (zm. 1775 w Wilnie).

Dalsze studia nad historią zabytkowego księgozbioru bonifratrów z pewnością odsłonią przed nami kolejne, nieznane dotąd informacje na temat zainteresowań, źródeł wiedzy, a także rozwoju duchowego i naukowego polskich Braci Miłosierdzia w dawnych wiekach.

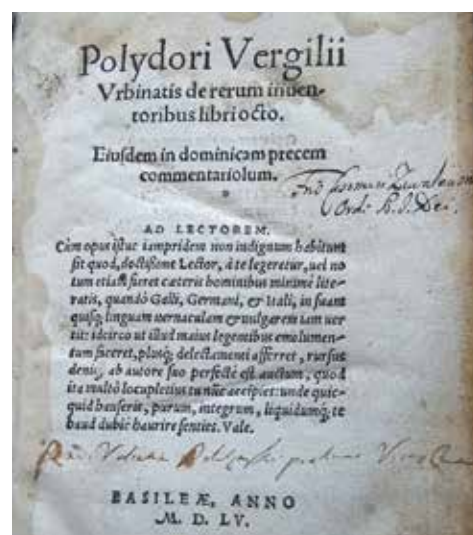
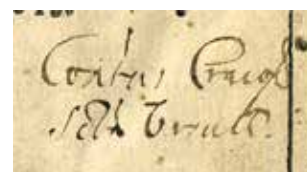
Marek Bebak

Wpis własnościowy br. Jana Tumanowicza



Exlibris
Markusa Hajka

Exlibris Konwentu
Krakowskiego Św. Urszuli



Wpis własnościowy br. Kazimierza Zawalewskiego

Kościół Bonifratrów pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie Sanktuarium Diecezjalnym Św. Jana Bożego, 8 marca 2016 roku

*Nie wystarczy bowiem stać w tłumie, ale trzeba dotrzeć i dotknąć Chrystusa.
Zło tkwi w tym, że idziemy do Chrystusa, ale nie staramy się Go dotknąć,
by uzyskać uzdrowienie*

(z kazania Jana z Avili, które nawróciło Jana Bożego)

Umiłowani w Panu, Czcciele św. Jana Bożego, patrona chorych!

Przeżywamy święty czas Wielkiego Postu. W wymiarze duchowym Kościół oczekuje od nas postawy nawrócenia i zaufania Bożemu miłosierdziu. Dla nas, bonifratrów, nawrócenie jest czymś wyjątkowym. Wiemy bowiem, że święty Jan Boży, Założyciel naszego Zakonu Szpitalnego, 20 stycznia 1539 roku doznał głębokiego nawrócenia, które spowodowało w nim ogromną przemianę i jakże gorliwe wypełnianie swego życiowe-

go powołania poprzez służbę Chrystusowi cierpiącemu w drugim człowieku. Trzeba w naszym życiu żywej wiary w Boga, Odwieczną Miłość, dzięki której dokonuje się przemiana naszych serc, postaw, gestów, zachowań i oczekiwań wobec Boga i naszego otoczenia.

Jan Boży doświadczył miłości Bożej i miłość ta inspirowała go do wszelkiego dobrego działania. Franciszek de Castro, autor pierwszej biografii świętego, napisał: „Bez względu na własne słabości, których Jan nie kryje, czuje się on zawsze kochany przez Boga”. Powielekroć potwierdza to, że Pan Bóg okazał mu miłosierdzie, że nie policzył mu jego grzechów, okazując wielką miłość. Daje temu wyraz w listach: *Jeżeli zobaczylibyśmy, jak wielkie jest miłosierdzie Boże, nie przestalibyśmy nigdy czynić dobrze, jeśli jest to możliwe* (List do Księżnej Sessy, 13). A w innym miejscu: *Miłuj Pana naszego Jezusa Chrystusa ponad wszystko na świecie, gdyż On miłuje cię o wiele bardziej, niż ty zdołałbyś Go pokochać* (List do Ludwika Baptysty, 15).

Święty Jan Boży, żyje! Żyje w czasie, żyje w nas, duchowych synach, w naszych współpracownikach, w dziełach apostolskich, żyje w chorych, których tak bardzo kochał (2 List do Księżnej Sessy, 16). Sam o tym zaświadcza, że widok biednych, w tak opłakanym stanie, złamał mu serce (1 List do Księżnej Sessy, 15).

Cieszymy się bardzo, że nasz kościół klasztorny pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie, w którym czczony jest obraz św. Jana Bożego, stał się miejscem szczególnej modlitwy wiernych, którzy zmagają się z chorobą i cierpieniem. Znakiem wyrażającym ów szczególny związek Świętego Patrona z ludzkim cierpieniem jest uwidoczniiona na jego wizerunku cierniowa korona wznosząca się nad jego głową. Święty Jan Boży – patron chorych – z miłością wstawia się za tymi, którzy modlą się przed jego wizerunkiem i relikwiami umieszczonymi w relikwiarzu pod ołtarzem, aby z wiarą nieść krzyż choroby, a jeśli taka wola Boża – odzyskać upragnione zdrowie.





Wdzięczni jesteśmy Bogu bogatemu w miłosierdzie, że w Roku Jubileuszowym dane nam jest przeżywać ogromną radość z ustanowienia naszego kościoła pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie Sanktuarium Diecezjalnym Św. Jana Bożego. Mamy bowiem w pa-

mięci słowa zapisane w Konstytucjach naszego Zakonu, że „Zakon zrodził się z Ewangelii miłosierdzia, którą żył w pełni św. Jan Boży” (por. Mt 8, 17; 25, 34–46) – nie bez przyczyny więc zacytowałem słowa z kazania św. Jana z Avili, powtórzył je: „Nie wystarczy stać w tłumie, ale trzeba dotrzeć i dotknąć Chrystusa”.

Pragnę z głębi serca podziękować tym naszym chorym, którzy z żywą wiarą, przez wstawiennictwo św. Jana Bożego zwracają się do Chrystusa, prosząc o łaskę zdrowia i dziękując Mu za otrzymane łaski. W czwartki Msza św. o godz. 18.30 sprawowana jest w intencjach zbiorowych do św. Jana Bożego, patrona chorych. Ufam, że wierni przybywający do Sanktuarium, zwłaszcza dotknięci chorobą i cierpieniem, doświadczają prężnego wstawiennictwa Świętego Patrona, że doznają pociechy w strapieniach i przez gorącą modlitwę wypraszają potrzebne łaski.

Z darem modlitwy zjednoczony w świętym Janie Bożym, Patronie Chorych

Ambroży Maria Pietrzkiewicz OH
przeor Konwentu

W nowym miejscu

Niejako w przeddzień Światowego Dnia Chorego – 8 lutego br. – krakowski Szpital Bonifratrów oddał do użytku pacjentom nowo wyremontowaną część Szpitala w budynku B, gdzie znalazły nowe, wygodne lokum Specjalistyczne Gabinety Lekarskie oraz Oddział Diagnostyczno-Lecznicy. Tu także przeniesiona została szpitalna kaplica.

Oficjalnego poświęcenia nowych pomieszczeń dokonał 17 grudnia 2015 r. kapelan Szpitala ks. Wiesław Burski w obecności prowincjała Zakonu br. Eugeniusza

Kreta, przeora Krakowskiego Konwentu br. Ambrożego Marii Pietrzkiewicza, pani prezes i dyrektor Szpitala lek. med. Jolanty Czaplińskiej-Jaszczurowskiej, dyrektor finansowej inż. Doroty Puki, a także braci oraz pracowników Szpitala.

W nowych pomieszczeniach pacjenci będą mogli liczyć nie tylko jak zwykle na wysoką jakość usług medycznych, ale też na dostęp do różnych specjalizacji w jednym miejscu oraz komfortowe warunki pobytu.

Marta Dąbrowska



Choroby **TARCZYCY**

Tarczycza – podstawowe dane z zakresu fizjologii

Tarczycza, pomimo swych wydawałoby się niewielkich rozmiarów (waży 20 gramów), jest największym narządem wydzielania wewnętrznego, wydzielającym substancje (hormony) o podstawowym znaczeniu dla życia. W odróżnieniu od innych gruczołów endokrynych znajduje się płytko pod skórą i mięśniami płaskimi szyi, dzięki czemu dostępna jest – w pewnej mierze – badaniu palpacyjnemu.

Zadaniem tarczyczy jest produkowanie i wydzielanie do krwi dwu hormonów: tyroksyny i trójjodotyroniny, oznaczanych skrótami, odpowiednio – T4 i T3. Oba te procesy zachodzące w tarczycy podlegają regulacji na zasadzie sprzężeń zwrotnych pomiędzy tarczycą (po-

Podstawowymi funkcjami hormonów tarczycy w ustroju jest regulacja metabolizmu, tzn. różnych cykli przemiany i wytwarzania energii ustrojowej, a także innych podstawowych substancji potrzebnych dla utrzymania organizmu przy życiu.

Patologia tarczycy

Ponieważ – jak już wiemy – hormony tarczycy pełnią w organizmie tak istotne funkcje, podstawowe zaburzenia działania tego narządu pociągają za sobą zaburzenia w wytwarzaniu i wydzielaniu do krwi tych substancji. Nadmiar krążących z organizmem hormonów T3 i T4 określa się mianem nadczynności tarczycy lub tyreotoksykozy, natomiast w przypadku ich niedomiaru mówi się o niedoczynności tarczycy.

TARCZYCA, POMIMO SWYCH WYDAWAŁOBY SIĘ NIEWIELKICH ROZMIARÓW (WAŻY 20 GRAMÓW), JEST NAJWIĘKSZYM NARZĄDEM WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO, WYDZIELAJĄCYM SUBSTANCJE (HORMONY) O PODSTAWOWYM ZNACZENIU DLA ŻYCIA.

ziomami T3 i T4 we krwi) a przysadką mózgową, jako organem nadrzędnym. Przysadka znajdująca się w przedniej części mózgowia sprawuje kontrolę nad właściwym uwalnianiem hormonów przez tarczycę poprzez własny swoisty neurohormon nazywany TSH. Wydzielanie TSH z przysadki pobudza tarczycę do produkcji hormonów i odwrotnie – zahamowanie wydzielania TSH jest równoznaczne z pojawieniem się niedoczynności tarczycy (brakiem jej hormonów we krwi). Zaskakujące, że przysadka mająca masę zaledwie 0,7 grama nie tylko reguluje pracę tarczycy, ale wydziela jeszcze ok. dziesięciu innych substancji regulatorowych dla innych narządów wydzielania endokrynnego.

Spośród innych chorób tarczycy wyróżnia się:

- powiększenie tarczycy z prawidłowym wydzielaniem hormonów, czyli tzw. wole obojętne,
- zapalenia tarczycy,
- raki tarczycy.

Nadczynność tarczycy

Wyróżnia się dwie zasadnicze postaci kliniczne tyreotoksykozy: chorobę Graves-Basedowa i wole guzkowe nadczynne (choroba Plummera).

Choroba Graves-Basedowa

PRZYCZYNY

We krwi pojawiają się przeciwciała działające w ten sam sposób jak TSH – substancja, która w normalnych, fizjologicznych warunkach



wydzielana z przysadki mózgowej pobudza funkcję tarczycy. Owe „TSH-podobne” przeciwciała wytwarzane są przez własne komórki układu immunologicznego (odpornościowego) ustroju, z tą jednak różnicą, że nie podlegają one systemowi sprzężenia zwrotnego, jaki w normalnych warunkach zachodzi w organizmie. Wskutek tego tarczycza nadmiernie stymulowana jest do produkcji i wydzielania hormonów, pomimo że ich poziom we krwi jest wysoki. Stąd też choroba ta nazywana jest w piśmiennictwie naukowym także autoimmunizacyjną nadczynnością tarczycy.

OBJAWY KLINICZNE

Choroba najczęściej występuje u młodych kobiet (20–40 lat). Chorzy skarżą się na wzmożoną pobudliwość, bezsenność, kołatanie serca, łatwe męczenie się, stałe uczucie gorąca, potliwość. Charakterystyczne dla tej choroby jest chudnięcie pomimo zachowanego dobrego (niekiedy nawet wzmożonego) łaknienia. Uwagę zwraca także powiększenie gruczołu tarczowego, zmiany wyglądu oczu, osłabienie mięśni. Zmienia się również usposobienie – chorzy z błahego powodu stają się skłonni do płaczu. U kobiet miesiączki stają się skąpe i nieregularne. Temperatura ciała zwykle jest nieco podniesiona.

Charakterystycznym objawem tyreotoksykozy w chorobie Graves-Basedowa, niespotykanym w innych rodzajach nadczynności tar-

czycy, jest wytrzeszcz oczny, za który również odpowiedzialne są obecne w tej chorobie przeciwciała we krwi.

ROZPOZNANIE CHOROBY

Potwierdzeniem wstępnego rozpoznania postawionego na podstawie ww. objawów jest oznaczenie hormonów tarczycy, TSH oraz obecności swoistych przeciwciał przeciw-tarczycowych. Badania te dopełniają zwykle USG tarczycy i scyntygrafia, ukazujące kształt i budowę gruczołu.

LECZENIE

Wyróżnia się trzy zasadnicze metody leczenia:

- farmakologiczne – lekami blokującymi syntezę hormonów tarczycy,
- radioaktywnym jodem, który selektywnie gromadzi się w tarczycy i powoduje jej częściową destrukcję,
- chirurgiczne usunięcie części tarczycy.

Zwykle początkowo podejmuje się leczenie za pomocą tyreostatyków. Brak poprawy po około roku leczenia, nawroty choroby po leczeniu lekami, znaczne powiększenie gruczołu tarczowego z uciskiem na tchawicę oraz przeciwwskazania do stosowania leków przeciw-tarczycowych to główne powody, dla których odstępuje się od leczenia farmakologicznego na korzyść dwóch pozostałych sposobów postępowania terapeutycznego.

Wole guzkowe nadczynne

PRZYCZYNY

Nadmierne wydzielanie hormonów tarczycy zachodzi wskutek obecności guzka (lub wielu guzków) tarczycy, którego czynność jest autonomiczna i nie podlega systemowi sprzężenia zwrotnego (przysadkowo-tarczycowego). W tym wypadku mamy do czynienia nie z obecnością we krwi swoistych przeciwciał stymulujących funkcję tarczycy, ale z obecnością „zgrupowania” komórek w mięszu tarczycy, które „wyłamały się” spod kontroli organu nadrzędnego (przysadki) i produkują hormony w nadmiarze.

OBJAWY KLINICZNE

W odróżnieniu od choroby Graves-Basedowa wole guzkowe nadczynne częściej występuje u osób starszych, nie pojawiają się objawy oczne (wytrzesz), natomiast w tarczycy oprócz jej powiększenia stwierdza się palpacyjnie lub w badaniach obrazowych USG i scyntygrafii obecność guzków (guzka) nadczynnych. Wszystkie inne objawy mogą być podobne jak w przypadku tyreotoksykozy w chorobie Graves-Basedowa.

ROZPOZNANIE CHOROBY

Rozpoznanie choroby dokonuje się na podstawie wyszczególnionych wyżej badań (badania obrazowe, poziomy hormonów).

LECZENIE

Przeważnie chirurgiczne; alternatywnym sposobem jest leczenie jodem radioaktywnym. Zwykle nie stosuje się leków – wskutek braku skuteczności.

Niedoczynność tarczycy – hipotyreoza

PRZYCZYNY

Zmniejszenie wydzielania się hormonów tarczycy może być spowodowane nie tylko chorobą zlokalizowaną w tym narządzie, ale też może wynikać z niedoboru TSH wskutek choroby przysadki mózgowej. W tym wypadku mówimy o tzw. niedoczynności tarczycy wtórnej. Najczęściej jednak mamy do czynienia z pierwotną niedoczynnością tarczycy, w której zmiany patologiczne występują w samej tarczycy. Jedną z nich, oczywistą ze swej natury, jest niedoczynność tarczycy pooperacyjnej (operacja raka tarczycy lub nadczynności tarczycy) lub po leczeniu jodem promieniotwórczym. W przypadku operacji tarczycy lub napromieniania gruczołu jodem przy nadczynności niejednokrotnie zdarza się, że zamieniamy jedną chorobę na drugą – nadczynność na niedoczynność. Niemniej ta druga nie stanowi współcześnie problemu leczniczego

dzięki możliwości łatwego substytucyjnego (farmakologicznego) stosowania hormonów tarczycy. Często przyczyną niedoczynności jest także uszkodzenie tarczycy wskutek procesów autoimmunologicznych (przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy), prowadzących do stopniowego w ciągu wielu lat jej włóknienia i zaniku.

OBJAWY KLINICZNE

Początkowo są trudno uchwytne, mało zauważalne. Stopniowo chorzy coraz bardziej odczuwają męczliwość, senność, zwolnienie procesów myślowych, uczucie zimna (nawet w porach upalnych). Często są obrzęki, zauważalne szczególnie na twarzy, wzrost masy ciała oraz zaparcia stolca.

ROZPOZNANIE

Przy rozpoznaniu podstawowe znaczenie ma oznaczenie poziomu hormonów tarczycy oraz TSH.

LECZENIE

Przeważnie substytucyjne – podaje się leki doustne zawierające hormony tarczycy.

Nowotwory złośliwe (raki) tarczycy

Występują rzadko. Początkowym objawem choroby bywa zwykle guzek tarczycy, później mogą pojawić się objawy uciskowe, gdy powiększająca się tarczyca zaczyna uciskać tchawicę oraz okoliczne struktury, a także objawy przerzutowe w węzłach chłonnych, kościach, płucach. Z tego względu każdy guz tarczycy winien być zweryfikowany pod kątem raka (USG, biopsja).

Raki tarczycy wymagają leczenia chirurgicznego, tj. całkowitego usunięcia tarczycy, niejednokrotnie z następczym leczeniem jodem promieniotwórczym i profilaktycznym stosowaniem leków doustnych przez całe życie.

Br. Błażej Kozłowski OH

Zioła Bonifratrów w zasięgu ręki



Dzięki uprzejmości i wsparciu Kurii Diecezji Płockiej w „Domu pod Trąbami”, najstarszym budynku Płocka, 21 stycznia 2016 r. zaczął działać Sklep zielarsko-medyczny „Zioła Zakonu Bonifratrów”, a także Kawiarenka pod Trąbami. Uroczyste otwarcie miało miejsce w Sali Barokowej Opactwa Pobenedyktynskiego w Płocku. Przybyli na nie JE biskup płocki Piotr Libera, prowincjał Zakonu Szpitalnego Świętego Jana Bożego Eugeniusz Kret oraz zaproszeni goście. Przybyłych powitał ks. Krzysztof Błaszczak, dyrektor i gospodarz Sklepu zielarsko-medycznego oraz Kawiarenki pod Trąbami, po czym o wspólnym projekcie Kurii Diecezjalnej Płockiej i Zakonu Bonifratrów mówili ks. bp Piotr Libera oraz br. prowincjał Eugeniusz Kret. Następnie br. Jan z Dukli miał wykład pt. „Stosowanie ziół – tradycyjne receptury Zakonu Bonifratrów”, czyli kilka słów o historii ziołolecznictwa i Zakonu Szpitalnego, a Katarzyna Polit, kierownik ds. rozwoju aptek z Bonifraterskiej Spółki Farmaceutycznej, w krótkiej prezentacji zatytułowanej „400 lat doświadczenia Zakonu Bonifratrów zawarte w nowoczesnych preparatach” przekazała informację o produktach bonifraterskich.

Tak więc sklep z produktami bonifraterskimi zaczął działać także w Płocku. Ta nowa placówka jest dowodem na otwartość Zakonu dla rosnących potrzeb społeczeństwa szukającego produktów naturalnych, sprawdzonych i o potwierdzonej jakości. Każdy, kto choć raz odwiedził bonifraterską aptekę, poradnię ziołolecznictwa lub sklep zielarski, miał okazję poznać tradycyjne produkty ziołowe oparte na recepturze Zakonu Bonifratrów. Teraz taką okazję będą mieli także mieszkańcy diecezji płockiej. W sklepie zielarskim „Zioła Zakonu Bonifratrów” fachowy personel służy każdemu poradą i wiedzą z zakresu fitoterapii, a tuż obok w Kawiarence pod Trąbami będzie

można usiąść, odpocząć oraz pokontemplować przy kubku ziołowej herbaty czy filiżance dobrej kawy.

Nasz założyciel św. Jan Boży często powtarzał „Lecząc ciało docierać do duszy” – i słowa te stały się dewizą braci, którzy każdego człowieka traktowali holistycznie i z wielką miłością, widząc w nim niejako samego Chrystusa.

Medycyna klasztorna bonifratrów ściśle powiązana jest ze szpitalami – apteki, leprozoria, infirmerie, ogrody ziołowe istniały przy szpitalach zawsze. Zioła ogólnie stosowane, o sprawdzonym działaniu, były jednym ze składników terapii. Dziś znamy skład chemiczny kilkunastu tysięcy roślin, wiemy, jak działają zawarte w nich związki, i wiemy, jak je stosować. Ten ogrom poznania i zdobytej wiedzy to mrówcza praca setek pokoleń ludzi z całego świata, w tym także braci bonifratrów, którzy poświęcili się medycynie i fitoterapii – jak choćby brat Gabriel (Camillo comes Ferrara) czy brat Ludwik Perzyna. Doświadczenia te my, bonifratrzy, umiemy wykorzystać tworząc produkty pomocne przy wspomaganiu terapii i leczeniu wielu chorób. Nasze mieszanki ziołowe – proste w swym składzie, ale umiejętnie dobrane zarówno jakościowo, jak i ilościowo, wykazują działanie lecznicze w wielu dolegliwościach. Dlatego zapraszam wszystkich do korzystania naszych mieszanek ziołowych, syropów, mazideł zakonnych i innych preparatów wg tradycyjnej receptury Zakonu Bonifratrów.

Na nadchodzące Święta Zmartwychwstania Pańskiego życzę wszystkim Błogosławieństwa Bożego i opieki Matki Bożej Patronki Zakonu Szpitalnego, a także zdrowia i miłości, które niech wyprasza swym wstawiennictwem nasz św. Jan Boży.

Br. Jan z Dukli OH

Fot. Jerzy Stankowski – spojrzeniafoto.pl





Boğactwo i dobroć przyrody względem człowieka są nieogarnione i niepoznane, ale tak jak Bóg ukochał swe dzieci i im błogostawi, tak i Jego dzieła są posłuszne ludzom – niech słowa te uzmysławiają nam, że cała przyroda i jej skarby dane są nam, ludziom, dla naszego zdrowia i pożytku. Z tą właśnie myślą oddajemy do użytku kolejne dwa produkty bonifraterskie: sok z karczocha i sok z czystka.

Zawarte w tych produktach bogactwo naturalnych związków, minerałów i witamin, może okazać się niezwykle pomocne przy wielu dolegliwościach naszego ciała. Leczenie owych dolegliwości zacząć musimy jednak od wnikliwego przyjrzenia się temu, jak żyjemy. Bo właśnie to, co jemy, co pijemy, jak śpimy, jak radzimy sobie z codziennym stresem wywiera znaczny wpływ na nasze zdrowie. Jeśli to zrozumiemy i podejmiemy stosowne działania, aby coś w tej przestrzeni naszego życia zmienić, to skarby przyrody pomogą nam na długie lata zachować sprawność naszego ciała.

Bonifraterski sok z karczocha

produkowany jest z liści karczocha zwyczajnego (*Cynara scolymus*), ma słono-gorzki smak i posiada standardową zawartość cynaryny. Nie zawiera konserwantów, barwników, cukru i substancji słodzących.

Należy go stosować przy zaburzeniach czynnościowych dróg żółciowych, kamicy żółciowej, niewydolności wątroby, przy podejrzeniu marskości i stłuszczenia wątroby.

Nowości w bonifraterskim wirydarzu

Niezwykle skuteczny przy zaparciach, zaburzeniach trawiennych, wzdęciach, przy chemioterapii oraz wszelkiej stałej lekoterapii, przy narażeniu na czynniki uszkadzające wątrobę, a także przy hiperlipidemii, hipercholesterolemii i hiperglikemii. Działając oczyszczająco i normalizująco na pracę wątroby, przynosi dobre efekty w leczeniu przewlekłych chorób skóry powstałych na tle zaburzeń metabolicznych.

Jak widać, sok z karczocha wykazuje bardzo szerokie dobroczynne działanie na przewód pokarmowy i nie tylko – chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem i martwicą, powstrzymuje odkładanie się płytek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, zapobiegając w ten sposób rozwojowi miażdżycy. Działa ochronnie na naczynia krwionośne, a także obniża poziom triglicerydów i cholesterolu we krwi. Zalecany dla diabetyków, działa bowiem wspomagająco przy obniżaniu poziomu cukru we krwi. Stymulując wydzielanie soków trawiennych, zapobiega atonii jelit i reguluje dobowy rytm wypróżnień.

Związki biologicznie czynne wykazują działanie rozkurczowe na

mięśnie gładkie układu pokarmowego, a zatem działając żółciotwórczo i żółciopędnie, aktywizują poprawę procesów odtruwania organizmu i eliminacji szkodliwych oraz zbędnych metabolitów. Sok z karczocha pobudza przemianę materii i przeciwdziała dyspepsji.

Zalecam stosować bonifraterski sok z karczocha regularnie przez kilka miesięcy dla oczyszczenia przewodu pokarmowego, jak również skóry.

Bonifraterski sok z czystka

produkowany jest z czystka siwego (*Cistus incanus*). Nie zawiera konserwantów, barwników, cukru i substancji słodzących.

Ziele czystka cechuje się wysoką zawartością polifenoli (przeciwutleniaczy), zawiera także żywice, olejki eteryczne, kwasy fenolowe, flawonoidy, garbniki, fitosterole. Regularnie stosowane soku z czystka zapobiega infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza w okresie nasilonego występowania przeziębienia i grypy, a w początkach infekcji działa łagodząco.

Do dobroczynnych działań czystka należy zaliczyć: wspomaganie przewodu pokarmowego przy nieżytach i schorzeniach wątroby, przy zakażeniach i stanach zapalnych układu moczowego, skóry oraz układu oddechowego. Polecany jest również w leczeniu stanów zapalnych stawów.

Czytelnikom naszego kwartalnika życzę, aby bonifraterskie soki – z karczocha i z czystka – przyniosły ulgę w dolegliwościach.

Br. Jan z Dukli OH



XXIV Światowy Dzień Chorego

WARSZAWA

Jak co roku 11 lutego, we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes, obchodziliśmy w Kościele katolickim Światowy Dzień Chorego. W tym roku było to już po raz XXIV. W orędziu skierowanym z tej okazji do wiernych całego świata papież Franciszek wezwał nas: *Zawierzmy się Jezusowi Miłosiernemu jak Maryja – „Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie” (J 2,5).*

W naszym warszawskim Konwencie Bonifratrów pw. św. Ryszarda Pampuriego w ramach obchodów Dnia Chorego odbyła się uroczysta prezentacja papieskiego orędzia, w której udział wzięli przedstawiciele Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia. Wśród gości obecni byli – minister zdrowia Konstanty Radziwiłł, prof. Bogdan Hazan, a także przedstawiciele Katolickich Stowarzyszeń Lekarzy, Pielęgniarek i Położnych, Farmaceutów, Diagnostów Laboratoryjnych.

Eucharystię pod przewodnictwem ks. prof. Stanisława Warzeszaka, dyrektora Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia, współcelebrowali: ks. Wojciech Bartoszek, Krajowy Duszpasterz Apostolstwa Chorych, ks. kan. Arkadiusz Zawistowski, sekretarz Zespołu KEP ds. Służby Zdrowia, o. Albert Ch. Dorociak OH, kapelan i dyrektor DGR, o. Teodor Książkiewicz OH, kapelan DGR, oraz ks. Antoni Pietrzyk i ks. Zdzisław Zdaniwicz – pensjonariusze DGR. Na zakończenie Mszy św. ks. prof. Stanisław udzielił obecnym błogosławieństwa relikwiami św. Jana Bożego.

W sesji poświęconej tematyce miłosierdzia wobec osób starszych prelegentami byli: s. dr Judyta Pudełko PDDM – „Biblia o starości”, dr Marek Krobicki, honorowy bonifratr – „Aspekty opieki duchowej nad pacjentem w dzisiejszej służbie zdrowia”, br. lek. med. Łukasz Dmowski OH – „Osoby starsze w charyzmie św. Jana Bożego”, p. Maria Adamczyk – świadectwo wolontariusza i pensjonariusza DGR.

Część dyskusyjną prowadził ks. prof. Stanisław Warzeszak, który podkreślił, że zawarte w orędziu przesłanie odnosi się do problemu cierpienia w starości, co jest o tyle istotne, że w najbliższej przyszłości jedną z najbardziej rozwijanych dziedzin medycyny będzie właśnie geriatra. „Chcemy zwrócić uwagę na starość jako na problem nie tylko w kontekście choroby i cierpienia, ale też trudności społecznych” – powiedział ks. prof. Warzeszak, nawiązując do celowości wybrania bonifraterskiego Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnego jako przykładu holistycznej opieki nad osobami w podeszłym wieku. Minister zdrowia Konstanty Radziwiłł zaznaczając, że sprawy ludzi chorych zawsze były mu bardzo bliskie, zwrócił uwagę na wielką potrzebę objęcia ich nie tylko opieką medyczną, ale i duchową wpisującą się w holistyczne podejście do pacjenta.

Br. Marcin M. Cegła OH
Fot. br. Jakub Białek OH


XXIV Światowy Dzień Chorego

Obchody Światowego Dnia Chorego w krakowskim Szpitalu Bonifratrów rozpoczęliśmy uroczystą Mszą św., którą w kaplicy szpitalnej odprawił kapelan ks. Wiesław Burski w intencji naszych chorych, a także lekarzy, pielęgniarek i wszystkich pracowników Szpitala, prosząc dla nich o łaskę zdrowia, Boże błogosławieństwo i opiekę Matki Bożej. Podczas Mszy św. udzielono obecnym sakramentu namaszczenia chorych. Eucharystię zakończyło błogosławieństwo lourdzie w kaplicy oraz w salach szpitalnych.

Członkowie Stowarzyszenia Przyjaciół Szpitala Bonifratrów wraz z młodzieżą gimnazjalną z klasy III D Zespołu Szkół Ogólnokształcących Integracyjnych nr 1 w Krakowie odwiedzili pacjentów Szpitala z życzeniami szybkiego powrotu do zdrowia i niespodzianką, tj. własnoręcznie wykonanymi przez uczniów kolorowymi kartkami, które sprawiły chorym wiele radości.

Wolontariusze z Gimnazjum nr 72 Sióstr Augustianek w Krakowie dla chorych, ich rodzin oraz pracowników Bonifraterskiego szpitala przygotowali krótkie scenki z życia św. Jana Bożego. W trakcie przedstawienia rozdawane były własnoręcznie zrobione przez wolontariuszy zakładki z cytatami biblijnymi.

Koło językowo-teatralne ze Szkoły Podstawowej w Kopance przedstawiło sztukę pt. „Miracle – cud”. Była to historia wielodzietnej rodziny z różnymi problemami żywiołowymi, które ufając Panu Bogu wspólnie można było rozwiązać. Przygotowane przez dzieci przedstawienie stało się swoistą modlitwą za chorych, i pokazało, że wiara czyni cuda.

To niezwykle krzepiące, że młode pokolenie nie jest obojętne na chorobę i cierpienie, że ofiarowuje potrzebującym to, co ma najlepsze-

go – swój wolny czas, swą obecność, swój uśmiech, który chociaż na chwilę pomaga chorym zapomnieć o ich cierpieniu. Z pewnością też całe to dobro, które w ogłoszonym przez papieża Franciszka Roku Mi-

łosierdzia ofiarowali w Dniu Chorego pacjentom Bonifraterskiego Szpitala, zaprocentuje w ich dorosłym życiu.

Br. Leopold Szatkowski OH



XXIV Światowy Dzień Chorego

WROCŁAW – HOSPICJUM

Tegoroczny XXIV Światowy Dzień Chorego we wrocławskim Hospicjum Św. Jana Bożego obchodziliśmy wspólnie z Księdzem Arcybiskupem Józefem Kupnym. Swą wizytę w bonifraterskiej placówce – jedynym w mieście ośrodku stacjonarnej opieki paliatywnej dla dorosłych – Metropolita rozpoczął od modlitewnego spotkania z pacjentami i ich rodzinami. Pacjenci Hospicjum przekazali Księdzu Arcybiskupowi wykonany przez siebie obraz przedstawiający herb Zakonu Bonifratrów. Arcybiskup odwiedził następnie każdego z pacjentów w jego sali, co było sposobnością do uściśnięcia dłoni, chwili rozmowy i błogosławieństwa. Warto zwrócić uwagę na symboliczną wymowę tej „wędrowki” – każda z sal Hospicjum nosi nazwę znanego z biblij miejsca w Ziemi Świętej, a centralne światowe obchody tegorocznego



Dnia Chorego odbywały się właśnie w Nazarecie (m.in. w tamtejszym bonifraterskim szpitalu).

Kolejnym punktem wizyty było spotkanie z zespołem medycznym, hospicyjnym kapłanem oraz koordynatorem wolontariatu. W skierowanym do nas słowie Ksiądz Biskup powiedział: *To miejsce, ten budynek, ci Pacjenci, stwarzają szczególną przestrzeń do tego, byście to miłosierdzie świadczyli. Twórcie przestrzeń miłosierdzia.*

Pielęgniarki, opiekunowie medyczni i lekarze opowiedzieli o swej pracy oraz drogach, które przywiodły ich na Poświęcką 8. O drogach duchowych naszych pacjentów wspomniął ojciec Piotr, franciszkanin pełniący w Hospicjum funkcję kapłana.

Spotkanie zakończyliśmy wspólnym zdjęciem – będzie nam ono przypominało słowa Księdza Arcybiskupa: *Jesteśmy w Roku Miłosierdzia Bożego, mamy naśladować Boga...*

Norbert Nowacki



ZEBRZYDOWICE

W Konwencie Bonifratrów w Zebrzydowicach obchodzony już po raz dwudziesty czwarty Światowy Dzień Chorego uczciliśmy 11 lutego uroczystą Mszą św. sprawowaną przez ks. Tomasza Szarlińskiego.

Dwa dni wcześniej mieszkańcy DPS oraz uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej pożegnali tegoroczny

karnawał na zabawie ostatekowej, jaka odbyła się w Remizie w Brodach. Imprezę prowadził wodzirej Gabriel, nasz pedagog, natomiast za stronę muzyczną odpowiedzialny był niezastąpiony DJ Marek – kierowca DPS.

Anna Manżuk



XXIV Światowy Dzień Chorego

Przez wasze ręce Chrystus czyni cuda – możecie być rękoma, ramionami i sercami, poprzez które Jezus czyni cuda – mówił bp Adam Lepa do braci bonifratrów, lekarzy i pracowników medycznych zgromadzonych w szpitalnej kaplicy, sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych. – Bo to zawód i powołanie jest nagradzane możliwością czynienia cudów – podkreślił. Ksiądz Biskup przewodniczył Mszy św., podczas której udzielił obecnym sakramentu namaszczenia chorych, a następnie z Najświętszym Sakramentem odwiedził pacjentów leżących na szpitalnych oddziałach. Życzył wszystkim chorym i cierpiącym łaski cierpliwości, ufności w poprawę zdrowia i nadziei, że może zdarzyć się cud właśnie.

Msza św. sprawowana była w intencji pacjentów szpitala, osób leczących się w przyszpitalnych poradniach i wszystkich potrzebujących pomocy, którzy zgłaszają się po nią do braci bonifratrów. Polecano także tych, którzy służą chorym i cierpiącym – lekarzy, pielęgniarki i cały personel medyczny. W homilii bp Adam Lepa – nawiązując do orędzia papieża Franciszka na XXIV Światowy Dzień Chorego – zaznaczył, że pracownicy służby zdrowia i wszyscy pochylający się samarytańsko nad cierpiącym często są skutecznymi narzędziami Bo-

żego miłosierdzia, nawet o tym nie wiedząc, że dzięki nim dzieje się tyle dobra. Zwracając się do chorych podkreślił, że choć najtrudniej przyjąć, pojąć i zrozumieć krzyż i sens cierpienia, to gdy otaczają nas ludzie, którym przewodzi hasło *miłość zwycięża cierpienie* i potęga miłosierdzia, cierpienie kruszeje, a nawet znika.

Ksiądz Biskup podziękował braciom bonifratrom za tego Bożego ducha miłości i wrażliwości na drugiego człowieka.

Anna Skopińska, fot. Jerzy Błaż



KATOWICE

Z okazji Światowego Dnia Chorego 11 lutego o godzinie 10:30 w kaplicy Szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach odprawiona została Msza św. z udzieleniem sakramentu chorych przez o. Lucjana Osieckiego, kapelana Szpitala.

Po Mszy św. kapłani, Bracia Bonifratrzy oraz Zarząd Szpitala w asyście wolontariuszy udali się na oddziały szpitalne, gdzie wszystkim chorym złożono życzenia i wręczono drobne podarunki.

Damian Stępień



VI Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją

Zorganizowane przez Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji w Marysinie VI Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją, jakie odbyły się 17 grudnia 2015 roku, koncentrowały się wokół współczesnej rehabilitacji w Polsce i na świecie. Honorowy patronat sprawowały Polskie Towarzystwo Rehabilitacji, Polskie Towarzystwo Neurorehabilitacji, Wielkopolska Izba Lekarska oraz Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych – Oddziały w Poznaniu i Lesznie. Patronat medialny nad konferencją objęła „Rehabilitacja w Praktyce” oraz „Forum Media Polska”.

Wykład wprowadzający zatytułowany „Współczesna rehabilitacja w Polsce i na świecie” wygłosiła prof. dr hab. n. med. Jolanta Kujawa, kierownik Katedry i Kliniki Rehabilitacji UM w Łodzi, prezes Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji. Kontynuacją tego wystąpienia była relacja z „American Congress of Rehabilitation Medicine 2015” przedstawiona przez dr n. med. Katarzynę Hojan, kierownika Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej w Piaskach.



Po niezwykle ciekawym wykładzie prof. dr hab. n. med. Tatiany Mularek-Kubzdeli z I Kliniki Kardiologii UM w Poznaniu na temat: „Praktyczne zastosowanie nowych doustnych antykoagulantów w migotaniu przedsionków – o co lekarze pytają najczęściej”, duże zainteresowanie wzbudziła prezentacja „Współczesna muzykoterapia w terapii pacjentów neurologicznych” przygotowana przez dr Annę Bukowską, fizjoterapeutę, a zarazem muzykoterapeutę z AWF w Krakowie. Problem aktualności „Fizykoterapii w kompleksowej rehabilitacji neurologicznej” przybliżyła w swym wykładzie prof. dr hab. n. med. Jolanta Kujawa. Uzupełnieniem wykładów była prezentacja mgr Adama Kasprzaka z firmy Hasmed zatytułowana „Metody elektryzacji krtani „vocaSTIM” w zaburzeniach mowy i dysfagii”. Spotkanie zakończyło wystąpienie dr n. med. Agaty Łakomy, prezesa Oddziału Wielkopolskiego Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, na temat „Działalności Oddziału Wielkopolskiego PTReh”.

Zainteresowaniem cieszyły się warsztaty prezentujące technikę masażu dziecięcego oraz problematykę płodowego zespołu alkoholowego prowadzone przez dr n. med. Berenikę Wruk, specjalistę rehabilitacji z Bonifraterskiego Centrum Zdrowia.

Z inicjatywy ZG Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji minutą ciszy uczczono pamięć śp. prof. dr hab. n. med. Jana Haftka, założyciela Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, nauczyciela wielu pokoleń lekarzy.

VI Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją cieszyły się dużym zainteresowaniem specjalistów uczestniczących w procesie rehabilitacji chorych, kolejny raz stając się okazją do wymiany poglądów, rozmów i dyskusji lekarzy różnych specjalności, pielęgniarek, fizjoterapeutów, psychologów, logopedów i terapeutów zajęciowych z różnych regionów Polski.

Dr n. med. Berenika Wruk

Projekt pn. „Trening czyni samodzielnym!” rusza w Konarach



Bonifraterska Fundacja Dobroczynna w Konarach uzyskała dofinansowanie z projektu „Pomocna dłoń pod bezpiecznym dachem” realizowanego w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy przez Województwo Małopolskie – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie.

Projekt pn. „Trening czyni samodzielnym!” zakłada wyposażenie tworzonego przez Fundację mieszkania chronionego dla osób z niepełnosprawnościami. Ta forma rehabilitacji przyczyni się do podniesienia ich kompetencji społecznych i indywidualnych, a w efekcie do usprawnienia samodzielnego funkcjonowania i realizacji własnych potrzeb.

W mieszkaniu odbywać będzie trening równocześnie troje mieszkańców, a stanie się to możliwe już od maja 2016 r. Postępy w realizacji projektu oraz szczegółowe informacje nt. mieszkania chronionego znaleźć można na stronie internetowej Fundacji.

Katarzyna Wojtanowicz



Bieg dla Hospicjum

Hospicjum można wspierać nawet w biegu... Stało się to możliwe dzięki wrocławskiej Fundacji Hospicyjnej, która zorganizowała pierwszy mini-maraton charytatywny na rzecz Hospicjum Bonifratrów i Hospicjum Domowego przy Dolnośląskim Centrum Onkologii.

Dystans 4,2 km pokonało 354 uczestników. Najszybsi dokonali tego w niespełna 14 minut, najspokojniejszym zabrało to pół godziny więcej. Wszyscy jednak podkreślali dobrą atmosferę spotkania i radość łączenia przyjemnego z pożytecznym. Jednym ze sponsorów maratonu była nasza Spółka Farmaceutyczna odpowiedzialna za „Produkty Bonifraterskie”. Ta bonifraterska drużyna na czele z Bratem Janem zaprezentowała się niezwykle „barwnie i witalnie”, a jeden z jej reprezentantów – pan Marcin Fiedorowicz – zajął doskonałe 11. miejsce. Gratulujemy! Zebrane fundusze – blisko 30 tys. złotych – zostały przekazane w/w placówkom.

Aby trenować bieganie, trzeba być wytrwałym, systematycznym, pokonywać samego siebie... Wszystkie te cechy są potrzebne zarówno wtedy, gdy chcemy pomagać chorym, jak i wtedy gdy przychodzi samemu zmagać się z chorobą, która przecież spotkać może każdego



z nas... Stąd pomysł promowania ruchu hospicyjnego poprzez bieganie.

Wrocławskie wróble ćwierkają, że Fundacja już „zabiega” o organizację Biegu w przyszłym roku. Zapraszamy!

Br. Łukasz Dmowski OH

Apteki i Sklepy Zielarskie Zakonu Bonifratrów

Apteka Zakonu Bonifratrów w Cieszynie
„U Miłosiernych”, Pl. Ks. Londzina 1, 43-400 Cieszyn

Apteka Zakonu Bonifratrów w Kalwarii Zebrzydowskiej,
3 Maja 7, 34-140 Kalwaria Zebrzydowska

Apteka Zakonu Bonifratrów w Krakowie
„Uzdrowienie Chorych”, Krakowska 50, 31-066 Kraków

Apteka Zakonu Bonifratrów w Łodzi – Apteka
Fundacji św. Jana Bożego, Kosynierów
Gdyńskich 61, 93-357 Łódź Chojny

Apteka Zakonu Bonifratrów w Łodzi
– **Apteka Ziołolecznicza**, Kosynierów
Gdyńskich 61a, 93-357 Łódź Chojny

Apteka Zakonu Bonifratrów w Prudniku,
Piastowska 8, 48-200 Prudnik

Apteka Zakonu Bonifratrów w Warszawie
„Salus Infirmorum”, Sapieżyńska 3, 00-215 Warszawa

Apteka Zakonu Bonifratrów we Wrocławiu – Apteka
im. Doroteusza Hejnoła, Traugutta 57/58, 50-417 Wrocław

Sklep Zielarski Zakonu Bonifratrów
w Katowicach, Markiefki 87, 40-211 Katowice

Sklep Zielarski Zakonu Bonifratrów
w Marysinie, Os. Marysin 1, 63-820 Piasiki

Sklep Zielarski Zakonu Bonifratrów w Zakopanem,
Krzeptówki 64, 34-500 Zakopane

Sklep Zielarski Zakonu Bonifratrów w Ząbkowicach
Śląskich, 1 Maja 9, 57-200 Ząbkowice Śląskie

Sklep Zielarsko-Medyczny Zakonu Bonifratrów
w Legnicy, Dziennikarska 11, 59-220 Legnica



ŚNIADANIOWY SŁOIK PEŁEN ZDROWIA

„Śniadanie zjedz sam” – to początek znanego powszechnie przysłowia, które wskazuje, iż poranny posiłek góruje nad obiadem, którym warto podzielić się z przyjacielem, nie wspominając już o kolacji, którą raczej powinniśmy oddać wrogowi.

Zbliża się okres Wielkanocy. W pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca zasiadamy z rodziną i przyjaciółmi do najważniejszego w całym roku śniadania i delektujemy się różnorodnymi, charakterystycznymi dla tego dnia potrawami. Z pewnością warto w tym czasie zastanowić się nad istotą i sensem przytoczonego na wstępie przysłowia i uświadomić sobie, jak ważnym posiłkiem jest śniadanie. Niestety, na co dzień często je zaniebujemy. Zabiegani, w ciągłym pośpiechu, nie zawsze mamy czas, aby rano zjeść cokolwiek, nie mówiąc już o pełnowartościowych produktach. Zapominamy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, i to z bardzo wielu powodów. A oto najważniejsze z nich:

- poranne śniadanie przyspiesza metabolizm, co zapobiega nadwadze,
- zjedzenie zdrowego, pełnowartościowego posiłku w ciągu godziny po przebudzeniu daje nam energię na cały dzień,
- brak śniadania odbiera nam siły i chęci do działania,
- śniadanie usprawnia pracę przewodu pokarmowego i sprawia, że w ciągu dnia nie odczuwamy tak silnego głodu,
- dobrze zbilansowany posiłek zjedzony rano uchroni nas od podjadania niezdrowych, wysokokalorycznych produktów przed obiadem,
- nadmiar kwasu żołądkowego po nocnej przerwie może przyczynić się do powstania różnych chorób, np. takich jak zgaga, nadkwasota, refluks, nadżerki, a nawet wrzody żołądka,

- osoby rezygnujące ze śniadania narażone są nie tylko na częstsze bóle głowy, złe samopoczucie i rozdrażnienie, ale również na rozwój takich chorób, jak cukrzyca czy miażdżyca.

Najczęściej popełnianie błędy żywieniowe to regularne pomijanie porannego posiłku lub nieodpowiednia jego jakość. Bez wątpienia głównymi powodami, dla których rezygnujemy ze śniadania, jest brak czasu, poranny pośpiech, zbyt obfity posiłek zjedzony późnym wieczorem czy też zwyczajne lenistwo. Wolimy raczej poleżeć dłużej w łóżku, niż wstać nieco wcześniej i przygotować sobie rano zdrowy posiłek, a jeśli nawet zdecydujemy się coś zjeść, to zwykle robimy to w pośpiechu, wybierając mało wartościowe drożdżówki, białe pieczywo czy słodkie płatki śniadaniowe.

Doskonałym pomysłem dla osób zabieganych i pracujących są modne i popularne ostatnio tzw. „śniadania słoikowe”. To zdrowa alternatywa dla miłośników gotowych płatków śniadaniowych, przemysłowych musli, których największym mankamentem jest wysoka zawartość cukru oraz dodatek substancji konserwujących i smakowych. Śniadanie w słoiku możemy przygotować sobie wieczorem, a rano wyjąć z lodówki i zabrać do pracy jako drugie śniadanie. A co powinno znajdować się w takim porannym słoikowym posiłku?

Odpowiednio skomponowane śniadanie to zestawienie produktów pełnoziarnistych, zawierających węglowodany złożone, produktów bogatych w białko, ale także w substancje bioaktywne, takie jak witaminy, mikroelementy, błonnik pokarmowy czy przeciwutleniacze. Zgodnie z tymi zaleceniami, podstawę słoikowego posiłku stanowią produkty zbożowe w postaci pełnoziarnistych płatków owsianych, orkiszowych lub żytnich. Z produktów białkowych najlepsze będzie mleko i jogurt naturalny. Do słoika możemy dodać również su-

szzone i świeże owoce, różne gatunki orzechów, kakao, miód, świeża mięta i inne wartościowe smakowe dodatki. Ostatnio w sprzedaży pojawiły się nowe produkty roślinne, godne polecenia także jako dodatki do naszych słoikowych posiłków śniadaniowych. Sprzedawcy i producenci obiecują, iż regularne spożywanie owych produktów zapewni nam zdrowie na długie lata, co oczywiście trudno jednoznacznie stwierdzić, ponieważ niełatwo jest dotrzeć do wiarygodnych badań w tym zakresie. A oto podstawowe informacje o niektórych z nich.

Nasiona chia to ciemne, drobne, podobne nieco do maku ziarna szalwii hiszpańskiej, rośliny pochodzącej z Ameryki Południowej. Od stuleci znane były i cenione przez Majów i Azteków, w naszym regionie jednak popularne stały się dopiero od niedawna. Zawierają dużą ilość błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, a także żelaza i wapnia. Znajdziemy w nich ponadto przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki, odpowiedzialne za starzenie się skóry, za infekcje i choroby nowotworowe. Nasiona chia mają raczej obojętny smak i wysoką zdolność absorpcji wody. Jeśli dodamy je np. do jogurtu, mleka czy innego płynu, tworzą żel podobny do kisielu, kilkakrotnie zwiększając swoją objętość – stąd też nadają się jako zagęstnik do potraw.

Przy spożywaniu nasion chia należy jednak zachować ostrożność, ponieważ mogą nasilać działanie niektórych leków naskórowych i nadciśnieniowych. Pod względem odżywczym przypominają nasze rodzime siemię lniane, które co prawda w porównaniu z nasionami chia zawiera mniej wapnia i żelaza, ale za to więcej magnezu i nienasyconych kwasów tłuszczowych, no i ma kilkakrotnie niższą cenę.

Jagody goji to owoce kolcowoju chińskiego, krzewu z rodziny psiankowatych, pochodzącego z Azji. Reklamowane są jako jedno z najzdrowszych owoców świata, jednak jak do tej pory nikt tego naukowo nie udowodnił. Z pewnością zawierają substancje wartościowe, takie jak witaminy i minerały, choć w literaturze wiele jest rozbieżności co do ich ilości, a biorąc pod uwagę fakt, że dostępne są u nas jedynie owoce suszone, nie ma co liczyć na jakieś zawrotne ilości cennych składników. Poza tym są stosunkowo drogie, toteż z pewnością lepiej za tę cenę kupić świeże polskie owoce sezonowe.

Amarantus, zwany również szkarłatem, to jedna z najstarszych roślin uprawnych na świecie. Jego nasiona zawierają wysokowartościowe białko (lepsze niż białko soi), witaminy A, C i E oraz związki mineralne. Należy podkreślić, iż pod względem zawartości składników mineralnych, zwłaszcza magnezu, wapnia, fosforu i potasu, nasiona amarantusa zdecydowanie przewyższają jakością ziarna tradycyjnych zbóż, w tym pszenicy, a w przypadku zawartości żelaza – wszystkie rośliny uprawne, ze szpinakiem włącznie. Wśród cennych związków tłuszczowych amarantusa należy wymienić nienasycone kwasy tłuszczowe oraz skwalen – czyli substancję regulującą poziom cholesterolu i wspomagającą usuwanie toksyn z organizmu. Na śniadanie najlepiej nadają się płatki z amarantusa lub popping, czyli prażone ziarna.

Jak przygotować zdrowy śniadaniowy słoik? Najlepiej skomponować go samemu, nie kierując się konkretnymi przepisami szczegółowymi. Zaczynamy od pełnoziarnistych węglowodanów – mogą to być wszelkiego rodzaju płatki z całych ziaren, np. płatki owsiane, żytnie, jaglane, orkiszowe lub z amarantusa. Możemy je mieszać lub użyć tylko jednego rodzaju. Wsypujemy do słoika około 4 łyżki i zlewamy odrobiną gorącej wody lub tylko mlekiem, jogurtem naturalnym czy też mieszkanką mleka z jogurtem. Jeśli chcemy, aby danie miało konsystencję gęstą, dosypujemy 1–2 łyżek nasion chia lub zmielonego siemienia lnianego. Kolejne dodatki to pokrojone świeże owoce, suszone owoce i nasiona, tj. orzechy, słonecznik, migdały itp., a także przyprawy, np. cynamon, kardamon. Unikamy cukru – jeżeli nie wystarcza nam słodki smak owoców, można dodać odrobinę domowej konfitury, miodu lub syropu klonowego.

Wymienione składniki możemy układać warstwowo, powtarzając poszczególne warstwy, np. płatki, jogurt, owoce, orzechy – aż do napełnienia naczynia. Można w ten sposób komponować smaki i kolory według własnych upodobań i inwencji. Zapełniony i zakręcony słoik najlepiej wstawić na noc do lodówki, wtedy całe danie nabierze odpowiedniej konsystencji i smakowej wyrazistości. Wiele przepisów na śniadaniowe dania słoikowe można znaleźć w Internecie, najlepiej jednak polegać na własnych pomysłach i upodobaniach.

Renata Mikołajek

Słoik śniadaniowy

SKŁADNIKI

Pokrojone owoce kiwi, mrożone truskawki, nasiona granatu, 5 łyżek płatków pełnoziarnistych, 2 łyżki nasion chia, mieszanka orzechów, jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na dno słoika wsypujemy 1/3 płatków, zakrywamy je jogurtem i posypujemy 1/3 nasion chia, na tym układamy część owoców. Powtarzamy kolejne warstwy. Na wierzch układamy owoce i orzechy. Słoik zamykamy i wstawiamy na noc do lodówki. Rano wydajemy gotowy posiłek.

Książki na Wielkanoc



Tomasz Krzyżak

Nie mam nic do stracenia. **Abp. Józef Michalik**

Wydawnictwo WAM, Kraków 2015

Wielkie marzenie o małej plebanii na Suwalszczyźnie. Niezwykle bliska relacja z Ojcem Świętym Janem Pawłem II, udokumentowana nigdy niepublikowanymi listami. Kulisy dwukrotnego wyboru na Przewodniczącego Konferencji Episkopatu Polski. Sekrety służbowych kontaktów z SB i lustracji w polskim Kościele. Inicjatywa, dzięki której powstały Światowe Dni Młodzieży. Działania kurii ws. afery pedofilskiej w Tylawie. Wytrwałe starania o pojednanie z grekokatolikami i prawosławnymi. Bojkot „Gazety Wyborczej” i zniknięcie Radia Maryja z diecezji przemyskiej.

Nigdy nie był ulubieńcem mediów, które bezlitośnie rozliczały go z każdego potknięcia. Za sprawą medialnych przekłamań wielu uwierzyło, że abp Józef Michalik to oschły, pancerny konserwatysta, który winnych pedofilii szukał wśród dzieci, feministek i ideologów gender. Dzięki świetnej reportersko biografii Tomasza Krzyżaka w końcu możemy zobaczyć jak skrajnie jednostronny, a często nieuczciwy był to obraz. Nieautoryzowana i nieuciekająca od kontrowersji, ale bardzo uczciwa biografia to nie tylko barwny portret jednego z najważniejszych polskich duchownych, ale przede wszystkim imponująca panorama kilkudziesięciu ostatnich lat historii polskiego Kościoła.



Bp. Grzegorz Ryś

Pierwsze jest pierwsze

Studio Słowa, Kraków 2015

Najnowsza książka bp. Grzegorza Rysia na nowo odzyskuje KERYGMAT – rozbrzmiewa on kartach całej książki. Autor bowiem zbiera nas i gromadzi wokół stołu Słowa Bożego, by je objaśniać. Konfrontuje nas z żywym Słowem. Sam przyjął Słowo i je przekazuje. Z radością obwieszcza: Bóg nie tylko istnieje – Bóg zbawia! Odkrywa przed nami oblicze Ojca „poruszonego miłosierdziem”. Ogłasza Dobrą Nowinę tym, którzy są obciążeni, utrudnieni, przeciążeni i nie mają w sobie pokoju. Wskazuje na Tego, który sam pokrzepia i odnawia. Pyta o stan naszego serca. Skłania do osobistych odpowiedzi. Czy mamy na to ochotę?

„Kerygmat jest zawsze doświadczeniem miłosierdzia Bożego – jest spotkaniem z Ojcem, który mnie kocha mimo. Kocha mnie z racji na to, że jestem – wbrew moim grzechom i niegodziwościom... To właśnie kerygmataczne doświadczenie zbliża się do nas, jak ufamy, i to w wielkiej obfitości (!), wraz z nadchodzącym Nadzwyczajnym Jubileuszem Miłosierdzia. Jeśli komukolwiek owa lektura pomoże w przeżyciu czy w przygotowaniu się na ten nadchodzący czas zbawienia – będę ogromnie szczęśliwy” (ze Wstępu).

Ks. Jan Kaczkowski

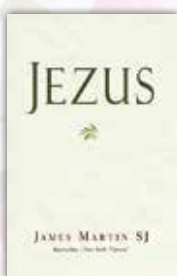
Grunt pod nogami

Wydawnictwo WAM, Kraków 2016

Miliony Polaków pokochały go za wyrozumiałość dla słabości drugiego człowieka, wierność sobie, błyskotliwe poczucie humoru i determinację w walce ze śmiertelną chorobą.

Jak wygląda relacja ks. Jana z Bogiem? Jakie wartości są mu najbliższe? Które fragmenty Ewangelii są dla niego najważniejsze? O czym chce zdążyć opowiedzieć tłumom, które przychodzą na jego msze, a jakie słowa zachowuje dla pacjentów swojego hospicjum?

Grunt to twardo stąpać po ziemi i nie przestawać patrzeć w niebo. Zamiast ciągle na coś czekać – zacznij żyć, właśnie dziś. Jest o wiele później niż Ci się wydaje.



James Martin SJ

Jezus

Wydawnictwo Święty Wojciech, Poznań 2015

Dlaczego Ziemia Święta jest często nazywana Piątą Ewangelią? W którym mieście Jezus dokonał wielu cudów? Dlaczego Gehenna jest prześliczna?

James Martin SJ – amerykański jezuita, kierownik duchowy, dziennikarz, wielokrotnie nagradzany autor bestsellerów – zaprasza czytelników, by w zupełnie nowy, inspirujący i poruszający sposób dotknęli tego, o czym mówią Ewangelie. I lepiej zrozumieli Jezusa. Ta wyjątkowa i przyjazna w odbiorze biografia Jezusa adresowana jest zarówno do tych, którzy już mają o Nim wiedzę, jak i do tych, którzy dopiero chcieliby Go poznać. Refleksje teologiczne i duchowe przeplatają się z anegdotami z podróży dwóch jezuitów. Książka ta jest zarazem nietypowym przewodnikiem po Ziemi Świętej, pisany z osobistej perspektywy. Szczegóły historyczne przenoszą nas w czasie – dzięki nim patrzymy na świat oczyma Jezusa. To szczerza opowieść o doświadczeniach wiary, z elementami przygody i humoru.



KURIA PROWINCJALNA

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

PROMOTOR POWOŁAŃ

34-500 Zakopane
ul. Krzeptówki 64
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 Cieszyń, 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

CIESZYŃ

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. WNIEBOWZIĘCIA N.M.P.
43-400 Cieszyń, 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
PRZENAJSWIĘTSZEJ
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48
tel.: 12 430 61 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl
www.bonifratrzy.krakow.pl



ŁÓDŹ

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

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW
pw. Św. AUGUSTYNA
34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64
tel./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: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

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

