

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	Przywracać medycynie ludzką twarz ALEKSANDRA ORMAN
7	Talent szpitalnictwa BR. JESUS ETAYO OH
7	Życzenia prowincjała BR. EUGENIUSZ KRET OH
8	Jakie walentynki? O. LEON KNABIT OSB
10	Wielkanoc u krakowskich bonifratrów XVII i XVIII w. MAREK BEBAK
12	Ukąszenie przez kleszcza – co robić? BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
14	Z zielnika bonifratrów BR. JAN Z DUKLI OH
16	Nowości bonifraterskiej apteki BR. MARCIN M. CEGŁA OH
17	Jeden procent
17	Konkurs KAMIL CZECHURA
18	Hirudoterapia w Centrum Medycznym Bonifratrów BEATA JANICKA
19	Lekarz Roku 2016 z Łodzi
19	Światowy Dzień Życia Konsekrowanego BR. BARTŁOMIEJ DARUL OH
20	XXV Światowy Dzień Chorych Katowice – DAMIAN STĘPIEŃ Warszawa – BR. MARCIN M. CEGŁA OH Kraków – ANNA SZLAMA Łódź – ANNA SKOPIŃSKA
24	Konary zbierają i działają KATARZYNA WOJTANOWICZ, MAREK KROBICKI
25	Wesołe poniedziałki KAMILA MENTEL
26	Podążając za św. Janem Bożym ALICJA RYSZ
26	Nowoczesność w krakowskim Szpitalu Bonifratrów ANNA SZLAMA
27	Bieg dla Hospicjów BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
28	Wiosenne porządki RENATA MIKOŁAJEK
30	Książki na Wielkanoc



Potrzeba mi

W szarej niszy
Nadal siedzę skulona
Choć czarne ptaki odleciały już
Do swych zimnych krajów
W zgrabiątych gałęziach drzew
Szumi zapowiedź zieleni
A drozdy zaczęły mościć gniazda
Dla swych przyszłych dzieci
Potrzeba mi
Przebaczenia krokusów
Białego przytulenia
Przebiśniegów
Uśmiechu kaczeńców

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: Vincente Masip, *Zmartwychwstanie Pańskie*, olej na desce,
XVI w., fot. M. Orman

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3100 egz.

Od redakcji

W liście na tegoroczny, obchodzony już po raz dwudziesty, Światowy Dzień Życia Konsekrowanego, generał Zakonu br. Jesus Etayo zaapelował do Rodziny Bonifraterskiej na całym świecie: „Bądźmy głosicielami miłości Boga, nasza misja wymaga prostych, ale znaczących gestów i działań, by ukazać światu, że szpitalnictwo jest jedyną alternatywą dla wrogiego, egoistycznego i brutalnego świata... Bądźmy odważni... Niech wszyscy bracia św. Jana Bożego oświecają świat świadectwem szpitalnictwa, tak jak to czynił św. Jan Boży.”

O potrzebie owych prostych, ale jakże znaczących gestów i niesieniu duchowej pomocy chorym mówi gość tego numeru kwartalnika prof. Małgorzata Krajnik, prezes Polskiego Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie. Gestów serdecznych nie zabrakło także podczas bonifraterskich obchodów Światowego Dnia Chorych, o czym świadczą relacje z Warszawy, Krakowa, Łodzi i Katowic. Takim właśnie gestem był też niewątpliwie kolejny wrocławski Bieg dla Hospicjów, w którym wzięło udział ponad 700 osób. Za profesjonalizm, ale także za ciepło i życzliwość łódzcy pacjenci uhonorowali dr Elżbietę Kędzię-Kierkus tytułem Lekarza Roku 2016.

W cyklu „Z klasztornych Archiwów” dobrze znany Czytelnikom Marek Bebak opowiada, jak obchodzili Wielkanoc bracia bonifratrzy w dawnych wiekach, a Kamil Czachura z Wrocławia zachęca wszystkich do wzięcia udziału w konkursie, w którym oprócz satysfakcji będzie można także zdobyć nagrodę.

Niestrudzony br. Jan z Dukli w popularnym nagietku zobaczył słońce zamknięte w płatkach kwiatu, br. Marcin M. Cegła, hirudoterapeuta, prezentuje nowości bonifraterskiej apteki, br. Błażej Kozłowski przestrzega przed kleszczami, a Renata Mikołajek przypomina o wiosennych porządkach, czyli o diecie oczyszczającej.

Na nadchodzące Święta Zmartwychwstania Pańskiego całej polskiej Rodzinie Bonifraterskiej, a także Pacjentom, Podopiecznym i ich Rodzinom życzymy odwagi w działaniu na rzecz drugiego człowieka, życia w prawdzie i miłości. Obyśmy wszyscy – jak pisze o. Leon Knabit – zdrowi i chorzy mogli zawołać

WESOŁEGO ALLELUJA!





Przywracać medycynie ludzką twarz

Z Panią Profesor UMK w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy, dr hab. n. med. Małgorzatą Krajnik, prezesem Polskiego Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie o niesieniu chorym pomocy duchowej rozmawia Aleksandra Orman

Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie powstało rok temu, z końcem grudnia 2015 r. jako swego rodzaju odpowiedź na coraz wyraźniej sygnalizowaną przez środowiska lekarskie potrzebę uwzględnienia aspektu duchowego w procesie diagnozowania i terapii. Czy cele, jakie sobie postawiło, udaje się realizować?

Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie skupiające osoby różnych zawodów związanych z lecznictwem, a także osoby duchowne należące do różnych Kościołów swą działalność rozpoczęło od próby odpowiedzi na pytanie, czym jest opieka duchowa w polskiej medycynie. Każdy kraj ma bowiem swą własną specyfikę

i uwarunkowania także w aspekcie duchowości. Pracujemy więc przede wszystkim nad tym, aby zdefiniować, na czym właściwie ma polegać opieka duchowa i jej świadczenie w polskich warunkach, w polskim systemie opieki zdrowotnej.

Druga rzecz to nawiązanie współpracy z różnymi środowiskami, czego wyrazem są podejmowane wspólne inicjatywy, wspólne sympozja i konferencje. I tak w minionym roku, w maju odbyło się niezwykle ważne Sympozjum z udziałem gości zagranicznych, którego nasze Towarzystwo było współorganizatorem. Zatytułowane „Dylematy etyczne w praktyce lekarskiej” Sympozjum to skierowane było zwłaszcza do lekarzy, a poświęcone było głównie pojęciu duchowości w medycynie,

które wykracza przecież poza potrzeby czysto religijne. Zastanawialiśmy się więc zarówno nad duchowością chorego, który jest chrześcijaninem, jak i duchowością osoby niewierzącej – jakie to ma przełożenie na wybory chorego, na jego potrzeby, a także jak lekarz może pomóc osobie umierającej w odniesieniu do jej potrzeb duchowych. Z badań obecnego na Sympozjum prof. Raymonda Voltza z Kolonii zajmującego się chorymi, którzy proszą o przyśpieszenie śmierci, wynika, że owa prośba chorego o śmierć jest podyktowana głównie cierpieniem duchowym, że jest to raczej wołanie o pomoc duchową, o wsparcie i wysłuchanie, jest przejawem wolnej woli i ludzkiej godności.

Dotykaliśmy problemów związanych z uszanowaniem woli chorego, który tej woli nie jest już w stanie wyrazić. Propozycją Polskiej Grupy Roboczej do spraw Problemów Etycznych Końca Życia było powołanie pełnomocnika medycznego, którym byłaby wskazana przez chorego osoba upoważniona przez niego do wyrażania jego woli w sytuacji, kiedy on sam nie będzie mógł tego zrobić, a więc ktoś, kto znając jego wartości i priorytety, będzie decydował za niego, czyli byłoby to jakby alter ego osoby chorej.

Opieka duchowa w medycynie dotyczy problemów w medycynie najtrudniejszych – chory znajduje się w sytuacji granicznej, zaczyna zastanawiać się nad swoim życiem, nad jego sensem, nad tym, kim jest, po co żyje. W tym aspekcie jest to



może najważniejszy czas życia człowieka. Na co dzień o tym nie myśli. Ale przychodzi choroba i jest niejako postawiony pod ścianą. Potrzebuje pomocy i wsparcia, także w tym, żeby zrozumieć, co jest dla niego największą wartością i jakie to ma przełożenie na podejmowane przez niego decyzje związane z zastosowaniem procedur medycznych.

Czy dobrze rozumiem, że o wyborze procedur medycznych decyduje pacjent?

Współczesna technicyzowana medycyna, dysponująca niezwykle precyzyjną aparaturą diagnostyczną pozwalającą na wybór możliwości zastosowania leczenia, opiera się na absolutnej autonomii pacjenta – to jest taki wzór amerykański, gdzie wola chorego jest wartością najwyższą. Tymczasem okazuje się że jest to pułapka, bo często chory po prostu nie wie, o co jest pytany, słyszy różne informacje, ma różne wyobrażenia, przekonania, wzięte z różnych źródeł

np. od doktora Google’a...

a przecież chodzi o to, by podejmując decyzję co do swego leczenia, chory był jej w pełni świadomy. Czy tak będzie, zależy jednak od tego, jak został poinformowany – czy był dla lekarza ową jedyną, niepowtarzalną osobą, której nie tylko powiedziano o chorobie, ale też wysłuchano jej emocji. Czy chory czuł się na tyle bezpiecznie, że mógł powiedzieć, czego się boi, czy słyszał, co jest dla niego ważne. Wywiad lekarski to nie powinna być taka czysto techniczna rozmowa – pytanie-odpowiedź i notowanie w dokumentacji. Lekarz ma być źródłem rzetelnej informacji medycznej, czyli przedstawić pacjentowi, że w danej sytuacji klinicznej możliwe są do wyboru takie i takie opcje leczenia, które mają takie plusy i takie minusy, po czym pacjent powinien mieć czas na przemyślenie, na naradzenie się z rodziną.

W nowoczesnej medycynie preferuje się jednak postępowanie,

które z angielska nazywa się *shared decision making*, czyli wspólne podejmowanie decyzji. Formalnie pacjent wybiera i podpisuje się pod swą decyzją, ale każda ze stron – i lekarz, i pacjent – ma coś do wniesienia, lekarz wiedzę i doświadczenie, a chory swoje własne doświadczenia życiowe, swoje obawy, lęki, wartości. I chodzi o to, by znaleźć rozwiązanie optymalne. Dlatego przy ciągłym postępie współczesnej medycyny, przy coraz większej dostępności i różnorodności metod leczenia, których wciąż trzeba się uczyć, przy stałym braku czasu – od lekarza oczekujemy, że w kontakcie z chorym będzie umiał odpowiedzieć na jego potrzeby duchowe, że będzie starał się nie tylko słuchać chorego, ale i go usłyszeć. A więc chodzi o to, by przywrócić medycynie owo humanistyczne spojrzenie na pacjenta, że leczymy całego człowieka – nie tylko jego ciało. Zarówno w osobach, które są wokół chorego, jak i w samym chorym chcemy przywrócić przeświadczenie, że wchodząc w system opieki zdrowotnej, np. idąc do szpitala, do przychodni, nie staje się dla nas jednostką chorobową, medycznym przypadkiem, ale pozostaje człowie-

kiem, kimś ważnym, kto ma różne potrzeby – nie tylko fizyczne, ale i psychiczne, emocjonalne, społeczne, a także potrzeby duchowe.

Jak się mają ambitne zamierzenia Towarzystwa do realiów w polskiej służbie zdrowia dyktowanych przez NFZ? Gdzie jest miejsce na duchowość przy istniejących licznych ograniczeniach?

Czyli jak lekarz ma nie utonąć w dokumentacji i jeszcze zachować wrażliwość na duchowe potrzeby chorego. Pierwsza i najważniejsza rzecz to nauczyć lekarzy, pielęgniarki i cały personel medyczny owego otwarcia się na pacjenta, zobaczenia w nim człowieka, usłyszenia go. Tego naprawdę można się nauczyć – jednym przychodzi to łatwiej, drugiem trudniej, ale można. A chorzy naprawdę to czują i wtedy łatwiej poddają się leczeniu.

Drugą rzeczą, której oczekivalibyśmy od lekarzy, zwłaszcza w sytuacjach, gdy mają do czynienia z poważną chorobą, że będzie miał takie narzędzie skринingowe, że w wywiadzie zapyta nie tylko o dolegliwości fizyczne, o objawy, ale także o duchowe potrzeby pacjenta i o to, jak pacjent chciałby je realizować,



czy pacjent ma jakieś życzenia dotyczące kwestii religijnej.

I trzecia rzecz – żeby w zespole, który zajmuje się pacjentem, był odpowiednio przygotowany kapelan lub inny specjalista opieki duchowej, który będzie mógł odpowiedzieć na jego potrzeby – zgłaszane przez pacjenta lub wyraźnie przez niego okazywane. Szczególnie istotne jest to przy chorobach przewlekłych, w stanach ostrych choroby, gdy istnieje zagrożenie życia, przy końcu życia, gdy pacjent mierzy się ze śmiercią, czy wreszcie w różnych trudnych sytuacjach dotyczących początku życia. To są te obszary medycyny, w których w sposób szczególny ujawnia się potrzeba udzielania wsparcia duchowego choremu i jego bliskim.

A wracając do pierwotnego pytania – żeby lekarz nie utonął i mógł dobrze funkcjonować, to potrzebne jest, aby w jego otoczeniu znajdowały się odpowiednie osoby, a więc należycie przeszkoleni, bardzo dobrze przygotowani kapelani lub inni specjaliści opieki duchowej, którzy byliby traktowani jako część zespołu. Lekarz mógłby się do nich odwołać i prosić o pomoc w przypadku konkretnego pacjenta, wyraźnie potrzebującego pomocy duchowej. Od

lekarzy oczekujemy zatem otwarcia się na pacjenta, zadania mu pytania skringowego w wywiadzie i tego, że będzie umiał współpracować ze specjalistą.

Z naszych doświadczeń w medycynie paliatywnej wynika, że należy dodać jeszcze czwarty punkt – że lekarz powinien umieć rozpoznać u pacjenta coś, co nazywamy kryzysem duchowym. U części chorych – zwłaszcza w przypadku stanów ciężkich lub u kresu życia – widać objawy kryzysu duchowego. Lekarze powinni umieć je dostrzec, bo chory nie jest wówczas w stanie prosić o pomoc, i zwrócić się do specjalisty od opieki duchowej, który włączy się i pomoże.

W Krakowie na Uniwersytecie Papieskim prowadzone były zainicjowane przez Zakon Bonifratrów podyplomowe Studia Zespołowej Opieki Duszpasterskiej, które przygotowywały takich właśnie specjalistów. Niestety, ostatnio nie było na nie naboru.

Specjaliści w zakresie opieki duchowej są niezwykle potrzebni, ale to nie mogą być studia tylko dla pasjonatów. Musi istnieć jasność w systemie, gdzie ci ludzie po zakończeniu studiów znajdą swoje miejsce pracy, z której będą mogli się utrzymać –

dotyczy to głównie osób świeckich. Absolwenci takich studiów – także osoby duchowne, kapelani, którzy chcą pracować z chorymi – muszą nabyć stosowną wiedzę i umiejętności, które pomogą im w relacjach z personelem medycznym, czyli rozumieć problemy związane z medycyną, etyką, psychologią, muszą też nabyć umiejętności komunikowania się zarówno z chorymi i ich rodzinami, jak i z personelem medycznym. Nie jest łatwo rozmawiać z osobami chorymi.

Do wszystkich tych problemów nawiązuje niejako zorganizowana pod koniec lutego przez Uniwersytet Śląski w Katowicach Międzynarodowa Konferencja Naukowa zatytułowana „Fides et ratio w służbie człowiekowi choremu, czyli o spotkaniu teologii i medycyny”.

Było to niezwykle cenne spotkanie, w którym udział wzięli wybitni przedstawiciele świata medycznego i Kościoła z Polski i zagranicy. Dość wymienić tematy, którym poświęcone były kolejne sesje: „Teologiczno-medyczne podstawy współpracy służby zdrowia i Kościoła”, „Bioetyka miejscem współpracy między medycyną a teologią”, „Uznanie cudu jako miejsce współpracy teologii i medycyny”, „Misje miejscem współpracy teologii i medycyny”, „Szpital miejscem współpracy służby zdrowia i Kościoła”.

Konferencja ta pokazała, jak niezwykle ważna jest współpraca lekarza i osoby duchownej, kapelana, i jak ta współpraca w dzisiejszym trudnym świecie pomaga medycynie przywracać jej prawdziwie ludzką twarz.

Dziękuję, Pani Profesor za rozmowę.

Wykładowcy Międzynarodowej Konferencji Naukowej *Fides et ratio*.
W środku dr bp Stefan Regmunt,
trzecia z lewej prof. Małgorzata Krajnik.





Talent szpitalnictwa

(Z listu przełożonego generalnego na Światowy Dzień Życia Konsekrowanego 2 II 2017)

Drodzy Bracia

W ciągu ostatnich dwóch lat dość silnie czujemy potrzebę dokonania rozeznania w całym Zakonie, mając szczególnie na uwadze przyszłość naszego Instytutu. Jest to niezmiernie ważne, aby wybrać właściwy kierunek i móc utrzymać żywy charyzmat i misję szpitalnictwa w stylu św. Jana Bożego (...)

To, co tak naprawdę pomoże nam w przyszłości w zachowaniu żywego charyzmatu i misji szpitalnictwa, to jest wierność temu, o co prosi nas Duch Pana i Kościół, czyli świadectwo naszej konsekracji przeżywanej z radością, odpowiedzialnością i zaangażowaniem (...) Jako osoby konsekrowane jesteśmy powołani do bycia *prorokami*, znakami obecności Królestwa Bożego, poprzez nasz charyzmat szpitalnictwa. W pewnym sensie bycia *świadkami* i *głosicielami* miłości Boga wszystkim ludziom, poprzez praktykowanie miłosierdzia. Jest to dziś pilna misja, która wykracza poza nasze dzieła i wymaga prostych, ale znaczących, gestów i działań, by ukazać światu, że szpitalnictwo jest jedyną alternatywą dla wrogiego, egoistycznego i brutalnego świata. Jest to sposób na budowanie, jako bracia konsekrowani, wielkiego powszechnego braterstwa, którego pragnął nasz Bóg Ojciec i które stanowi istotę Ewangelii Jezusa Chrystusa (...)

Dzisiaj, obchodząc Światowy Dzień Życia Konsekrowanego, pragnę zachęcić wszystkich do tego, by podnieść głowę, odzyskać entuzjazm i radość z naszej kon-

sekracji zakonnej, odnowić zobowiązania wobec Pana, który nadal nas wzywa. Kościół i świat, nasi współpracownicy oraz osoby, którym zapewniamy opiekę w naszych dziełach, chcieliby widzieć w nas świadków i proroków szpitalnictwa. Wszyscy jesteśmy do tego powołani, każdy we własnym miejscu. Chodzi nie tyle o robienie wielu rzeczy, co o bycie znakiem poprzez naszą obecność, czyniąc to, co zostało każdemu powierzone, w zależności od wieku i sprawowanej funkcji.

Bądźmy odważni (...) Przewyciżmy postawy, które nas blokują, które czynią z nas egocentryków zapatrzonych tylko na siebie, pozbadźmy się lęku i racjonalizacji, które wykorzystujemy do usprawiedliwiania naszego zachowania. Pan nadal nas wzywa i oczekuje naszej odpowiedzi. Dał nam *talent w postaci szpitalnictwa* (por. Mt 25,14-30), abyśmy całkowicie się jemu poświęcili, nie możemy Go zawieść, nie możemy zawieść samych siebie (...)

Życzę wam, abyście z radością świętowali Światowy Dzień Życia Konsekrowanego przypadający w święto Ofiarowania Pańskiego, które jest świętem światła i konsekracji Ojcu. Niech wszyscy bracia św. Jana Bożego oświecają świat świadectwem szpitalnictwa, tak jak to czynił św. Jan Boży!

Br. Jesús Etayo
Przełożony Generalny



Miłuj Pana naszego Jezusa Chrystusa ponad wszystko na świecie, gdyż on miłuje cię o wiele bardziej, niż ty zdołałbyś go pokochać.

św. Jan Boży

Drodzy Bracia i Współpracownicy, Droga Rodzino św. Jana Bożego,

W uroczystość naszego Ojca – św. Jana Bożego, przesyłam wszystkim Braciom, Współpracownikom, Wolontariuszom i całej Rodzinie Szpitalnej najserdeczniejsze życzenia. 8 marca to dla nas wszystkich szczególnie dzień, przeżywamy bowiem wspólne święto naszego Patrona i Założyciela, który połączył nas w jedną rodzinę. Św. Jan Boży jest też dla nas wzorem służby drugiemu człowiekowi. To on nas uczy i pomaga nam w otwarciu naszych serc na wszystkich potrzebujących.

Nasze Konwenty i Dzieła dzięki charyzmatowi, który nam pozostawił, niosą pomoc i wsparcie wszystkim chorym, niepełnosprawnym i wykluczonym, będącym na marginesie życia społecznego. Szpitalnictwo/Gościnność dla nas znaczy: jakość, szacunek, odpowiedzialność, duchowość – niech wszystkie te wartości towarzyszą naszej codziennej służbie.

Wszystkim Braciom i całej Rodzinie Szpitalnej życzę wielu Łask Bożych nie tylko w tym dniu, ale także na każdy dzień mozołnych zadań – Szczęść Boże.

Br. Eugeniusz Kosiński
Br. Eugeniusz Kosiński
przełożony



Jakie Walentynki?

Kiedy ten tekst ukaże się w druku, będziemy już pewnie w połowie Wielkiego Postu, ale piszę go jeszcze w okresie karnawału, a więc w klimacie wielkich i małych serc i serduszek, a także św. Walentego, który od niedawna w Polsce patronuje tak zwanym „Walentynkom” zyskującym coraz większą radosną popularność.

A przecież nie wszystkie zwyciężają, by je na grunt polski przeszczepiać. Na przykład Halloween. Można nie wierzyć w istnienie Boga ani szatana, ale trzeba przyjąć, że Halloween ma korzenie satanistyczne. A to już problem znacznie poważniejszy, toteż nic dziwnego, że jako ludzie wierzący protestujemy. Mamy inną perspektywę. Zostaliśmy powołani do życia z miłości i w miłości i z lepszym czy gorszym skutkiem staramy się tę miłość w życiu realizować. Ci, którym się to udało w stopniu możliwie doskonałym, to nasi święci i patronowie, przewodnicy na drogach miłości. Nie ma mowy o żadnych strachach. Właśnie owi święci jawią się jako przyjaciele i wzory do naśladowania. Coraz częściej urządzane w kraju „Koro-

wody Świętych” są doskonałą lekcją historii Kościoła i zachętą do pracy nad sobą. Rozszerzajmy tę praktykę, o ile tylko możemy.

Inną nowością, która powoli staje się tradycją, są organizowane w święto Objawienia Pańskiego „Orszaki Trzech Króli”, nawiązujące do średniowiecznych igrców i ulicznych jasełek. W Polsce uczestniczy w nich już parę milionów ludzi w wielu miastach i miasteczkach. A jak rozbudowane są te pochody, ile pomysłów, jakie stroje, inscenizacje. I nie są to – jak mawiają niektórzy – widowiska gminne czy ludowe. Zarówno wykonawcami, jak i uczestnikami owych pochodów są ludzie ze wszystkich warstw społecznych, z różnych sfer, prości i uczeni. Do Jezusa w Betlejem przyszli wszak nie tylko pastuszkowie, ale też Mędrcy, ówczesna elita, i to pogańska.

Walentynki, od których zaczęliśmy, to zupełnie inny rozdział, różny od strachów i lęków, a za to pełen nadziei na przyszłość. Bo Walentynki, to miłość! „Jak uśmiech dziewczyny kochanej, jak wiosny budzącej się zew” – śpiewano w wojennej piosence. Jasność, nadzie-

ja, szczęście! No i tu problem – Bóg stworzył mężczyznę i kobietę z miłości i do miłości, której owocem mają być nowe, kochane i kochające się istoty ludzkie. Jezus przypominał, że życie ma powstawać przez miłość w trwałym związku małżeńskim. Trwałym – bo miłość jest zbyt poważną sprawą, by ją lekko traktować. Nie można kochać na próbę! – wołał Jan Paweł II. Bo Objawienie przypomina: „Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego” (1 Kor 6, 19).

Ale szatan, który swą zazdrość/zawiść pokazał już w raju, nadal działa na szkodę człowieka. Skoro śmierć Chrystusa zniweczyła skutki grzechu pierworodnego i człowiek może – acz z wielkim móżdżem – osiągnąć stan szczęśliwości, szatan zasiewa w jego duszy ziarna zwątpienia, czy Bóg w ogóle jest, a jeśli nawet jest, to czy warto się Nim przejmować albo liczyć z Jego przykazaniami? Trzeba żyć tak, jakby Go nie było, a wtedy człowiek sam stanie się panem (będziecie jak Bóg – echo rodem z raju).

Skoro więc obiektywne źródło miłości jest niepewne, nie wiadomo,

czy w ogóle istnieje, to każdy człowiek sam dla siebie może być źródłem miłości. Sam wie, co jest dla niego dobre, a co złe. Wybiera więc taką miłość, która miast dawać, bierze, ile tylko się da, i to z każdej dziedziny. Wykorzystuje atrakcyjność mężczyzny i kobiety oraz dany przez Boga pociąg seksualny i zaczyna urządzić wszystko po swojemu. Owszem – nie rezygnuje z jakiegś formy małżeństwa i posiadania dzieci, ale na pierwszym miejscu stawia przyjemność zmysłową, która w zamysłu Bożym nie jest celem samym w sobie, ale jakby premią za trudy związane z urodzeniem i wychowaniem dzieci, a jednocześnie pięknym wyrazem miłości.

I stąd Walentynki mają sens, gdy przyglądając się sobie, młodzi znajdą wreszcie kogoś, komu mogą siebie zawierzyć na śmierć i życie i przez szczerą, radosną i czystą miłość założą trwałą rodzinę, by w ten sposób budować podwaliny pod zdrowe społeczeństwo. Oczywiście, pięknym zwyczajem jest obdarowywanie się prezentami. Często nawet drobniak staje się znakiem prawdziwej i wielkiej miłości.

Mielibyśmy prawo spodziewać się po rozmaitych mediach, że treści związane z seksem będą podawane jako nieprzerwanie trwający kurs przedmałżeński ewentualnie poradnik dla młodych czy starszych małżeństw. Pewne intymne kwestie można by poruszać w specjalnych dodatkach, odpowiednio podanych i rozprowadzanych. Tymczasem to, co widzimy i czytamy w mediach, materiały edukacyjne z dziedziny seksualnej, owszem, gdzieś tam na marginesie uwzględniają związek małżeński, ale zasadniczo przeznaczone są dla wszystkich, którzy pragną nieskrępowanej wolności w dziedzinie przyjemnego odczuwania seksu. A mówiąc po prostu językiem, którego dzisiaj się nie używa – są podręcznikami rozpusty. Fotografie, filmy, opisy zachęcają do

wykorzystywania wszelkich możliwości osiągania super przyjemnych doznań i przeżyć.

I teraz pytanie: Czy to wszystko daje ludziom szczęście? Tak, daje przyjemność, ale najczęściej nie daje radości. Wręcz przeciwnie – często bywa powodem bardzo wielu życiowych komplikacji i dramatów. Jeśli w normalnym małżeństwie, w klimacie religijnym, niekiedy bardzo trudno jest znaleźć i utrwalić prawdziwe szczęście i właściwy sens życia seksualnego, to co dzieje się, gdy pousuwane zostaną wszystkie bariery? Wtedy można używać, ile się da, oszukując samych siebie, przy okazji niszczyć bezlitośnie naiwne, słabe osobowości.

Nie można natomiast – dla politycznej poprawności – nazywać rzeczy po imieniu. Określenia jednoznaczne zostawia się zacofanym dewotom. Wstyd nie istnieje. Moda nie jest bezwstydną, jest po prostu odważnym, śmiałym pokazywaniem ciała (co skrzętnie wykorzystują fotografowie – stręczyciele?). Nie ma cudzołóstwa, jest zwykła zmiana partnera, nie ma zabijania dziecka w łonie matki, bo przecież każda kobieta ma prawo do decydowania o swoim (właśnie: swoim!) ciele, nie ma rozpusty, jest wolność seksualna jako zagwarantowane prawo człowieka. I tak dalej...

Apeluję więc do wszystkich, którym droga jest teraźniejszość i przyszłość Polski. Postawmy tamę zakłamaniu i wyuzdaniu (oj, jakie brzydkie słowo, prawda?). Umacniajmy normalne rodziny, niech one pokazują wartość trwałości, wierności i miłości wszystkich jej członków. Niech będą wyraźną odpowiedzią na przeróżne związki partnerskie. Pilnujmy, by moda nie była bezwstydną, piszmy odważnie o nagannych zjawiskach, nazywając rzeczy po imieniu. Szanujmy każdego człowieka, nawet gdy źle czyni, ale zdecydowanie sprzeciwiajmy się manifestowaniu seksu przy każdej okazji.



Nie zapominajmy też o potężnej broni, jaką jest nasza modlitwa. Módlmy się o nawrócenie gorszydzieli. Wielu z nich wróciło na drogę uczciwości i prawdy, niektórzy wyznają, że wstydzą się dawnych postępków. Czasem bywa potrzebny egzorcyzm. Dla Boga nie ma nic niemożliwego.

Pełni tej wielkiej ufności starajmy się, by Walentynki prawdziwej miłości – i w lecie, i w zimie, w karnawale, Wielkim Poście i w czasie wielkanocnym, w którym na nowo stanie przed nami Chrystus Zmartwychwstały – Miłość Miłosierna.

Obyśmy wszyscy – zdrowi i chorzy, mogli zawołać Wesołego Alleluja!

Tyniec, 21 lutego 2017

O. Leon Knabit OSB



Wielkanoc u krakowskich bonifratrów XVII i XVIII w.



Lektura archiwalnych Ksiąg Dochodów i Wydatków przechowywanych w Bibliotece i Archiwum Konwentu Bonifratrów w Krakowie jest niezwykle pouczająca. W księgach tych bracia zapisywali wszystkie wydatki poczynione w ciągu dnia, miesiąca i roku. A więc – zakupy spożywcze i gospodarcze (np. 12 XII 1639: „za Xięgi do Infirmarii co się chorych wpisuie, florenów 2, 12 groszy”), opłaty za różne usługi – np. wynagrodzenie dla zatrudnionych lekarzy, praczek („praczcze od chust infirmarskich”), kucharza, woźnicy, szewca, rzeźnika, malarzy, kamieniarzy, muzyków, introligatorów, krawca, który szył habity dla braci itd. Podobnie zapisywano wydatki na remonty, na zakup leków, a także sprzętów i narzędzi potrzebnych do apteki, szpitala i kościoła.

Na tej podstawie można więc próbować odtworzyć – choćby częściowo – życie dawnych bonifratrów w nieistniejącym dziś Konwencie pw. św. Urszuli i scharakteryzować ich dzień powszedni. Możliwe jest także odtworzenie zasad funkcjonowania lecznicy oraz zrekonstruowanie wyposażenia wnętrza. Próby takie podejmowane były już przez historyków. Wprawdzie informacje uzyskane z ksiąg wydatków nie są zbyt dokładne, to jednak dają obraz ówczesnej aktywności zakonników i problemów, z jakimi się na co dzień borykali.

W krakowskim Archiwum zachowało się około 35 ksiąg rachunkowych obejmujących lata 1616–1863. Niestety, stan ich zachowania pozostawia wiele do życzenia. Aby można było odkrywać przeszłość, konieczne są środki finansowe na konserwację owych unikalnych rękopisów. Miejmy nadzieję, że w niedługim czasie uda się je ocalić, aby mogły świadczyć o historii bonifratrów przez minione czterysta lat.

W okresie Wielkanocy, który obecnie przeżywamy, warto zastanowić się, jak przygotowywano się do Świąt Zmartwychwstania w kra-

kowskim Klasztorze św. Urszuli trzysta, czterysta lat temu i czy wiele się od tamtej pory zmieniło. Sięgnijmy zatem do źródeł...

W stuleciach XVII i XVIII przygotowania do Wielkiej Nocy rozpoczynały się w Środę Popielcową, wraz z początkiem Wielkiego Postu. W tym okresie, podobnie jak podczas Adwentu, zakonników obowiązywał post, dlatego spożywali głównie ryby, przede wszystkim śledzie (były najtańsze), a także inne suszone ryby, np. pstrągi, lipienie, niekiedy również karasie, okonie, szczupaki i węgorze. 28 marca 1641 roku odnotowano taki oto wydatek: „za ryby suche pstrągi i lipienie kop dwie”.



Chorych przebywających wówczas w szpitalu post nie obowiązywał, dieta była bowiem jednym ze środków leczenia pacjentów. Podawano im posiłki zgodnie z zaleceniami lekarza zapisanymi w księgach ordynacji medycznych. Podczas Wielkiego Postu kupowano dla nich najczęściej cielęcinę, a także warzywa i owoce, które dostarczały należące do bonifratrów folwarki w Proszowicach oraz w Zabłociu.

Ostatnie trzy dni przed Wielkim Postem nazywane były mięsopustem. Spędzano je głównie na biesiadowaniu, podobnie jak dzisiaj świętuje się ostatki. W bonifraterskich Księgach Wydatków można odnaleźć zapisy świadczące o tym, że na co dzień kupowano zwykle piwo i wódkę, podczas mięsopustu natomiast świętowano, pijąc głównie miód i wino. I tak – „za miód dla Braci na mięsopust”, „za wino dla gości i braci w mięsopust”, „za trzy garnce miodu dla braci w mięsopust”, „przez trzy dni zapustne za wino miód”. Wraz z rozpoczęciem się Wielkiego Postu na liście zakupów znajdowały się już tylko głównie ryby i jajka dla braci oraz cielęcina i owoce dla chorych. Pito

8	Baranka chłopa	12
9	Baranka chłopa	12
10	Baranka chłopa	12
11	Baranka chłopa	12
12	Baranka chłopa	12
13	Baranka chłopa	12
14	Baranka chłopa	12
15	Baranka chłopa	12
16	Baranka chłopa	12
17	Baranka chłopa	12
18	Baranka chłopa	12
19	Baranka chłopa	12
20	Baranka chłopa	12

wówczas piwo, które było codziennym napojem, znacznie mniej procentowym niż dzisiaj.

8 marca przypadała uroczystość bł. Jana Bożego. Jeśli wypadła już w poście, wówczas świętowano jedząc ciasta („za ciasta pieczone na Bło. O. Naszego”), jednak utrzymywano w jadalospisie ryby, nie pozwalając sobie na dyspensę mięsna („za ryby na Błogosła: Ojca Naszego”). Jedzono jednak wówczas droższe gatunki ryb niż na co dzień.

Przez cały rok kościelny w kościele św. Urszuli zatrudniani byli muzycy, którzy uświetniali najważniejsze święta i wydarzenia. W okresie Wielkiego Postu wykonywali pasje. Śpiewali je zapewne muzycy miejscy lub też muzycy wchodzący w skład innych kościelnych kapel – w wieku XVIII byli to muzycy z kapeli jezuickiej. Poza regularnymi wypłatami „za piwo i gorzałkę dla Muzyki”, muzykom „co grali przez post passią y litaniją” wypłacano po Świętach dość wysoką kwotę 30 florenów. W latach osiemdziesiątych XVII wieku muzyka rozbrzmiewała częściej – dwa razy dziennie, wynagrodzenie bowiem wypłacano „muzyce na wódkę od litanii i po obiedzie od pasji grania”.

Na Niedzielę Palmową bracia kupowali palmy, co potwierdzają wpisy z drugiej połowy XVII oraz XVIII wieku – „za Palmy na Kwietną Niedzielę 6 groszy”, w tym dniu również przestrzegano postu – „na kwietną niedzielę za ryby i miód”. Poświęcone palmy zachowywano do kolejnego roku, a następnie palono, uzyskując w ten sposób popiół, którym posypywano głowy wiernych w Środę Popielcową.

Już w okresie Wielkiego Postu rozpoczynały się przygotowania odpowiedniego wystroju kościoła i Grobu Pańskiego. W XVII wieku w Rzeczypospolitej w wielu kościołach, w tym także w Krakowie, budowano symboliczne groby, które odwiedzały tłumy wiernych. Również w kościele św. Urszuli, ustawiany był co roku Grób Pański. I tak – 28 marca 1684 roku zapłacono 3 floreny „malarzowi od odnowienia Grobu y na farby” oraz 28 groszy „za papi[e]r szary do grobu”. Grób Pański mógł przybierać co roku inną formę. Do jego budowy używa-

1	Baranka chłopa	12
2	Baranka chłopa	12
3	Baranka chłopa	12
4	Baranka chłopa	12
5	Baranka chłopa	12
6	Baranka chłopa	12
7	Baranka chłopa	12
8	Baranka chłopa	12
9	Baranka chłopa	12
10	Baranka chłopa	12
11	Baranka chłopa	12
12	Baranka chłopa	12
13	Baranka chłopa	12
14	Baranka chłopa	12
15	Baranka chłopa	12
16	Baranka chłopa	12
17	Baranka chłopa	12
18	Baranka chłopa	12
19	Baranka chłopa	12
20	Baranka chłopa	12

no zazwyczaj desek, farb, płócien oraz różnych innych materiałów. W Księdze Wydatków z marca 1763 roku odnaleźć można taki oto zapis – „od postawienia Grobu Pańskiego” oraz „za gwoździe do grobu Pańskiego”, natomiast 14 marca 1766 roku zapłacono „cieśli od stawiania Bożego Grobu y za drzewo jedno”.

W Wielkim Tygodniu święcono pokarmy i przygotowywano się do świątecznego ucztowania. Z zapisów archiwalnych wynika, że święcono baranka, szynkę („za baranka święcenie”, „za szynkę do święcenia”), zapewne także inne produkty, których nie wymieniono w rachunkach, a które pojawiały się na świątecznym stole – przede wszystkim jajka, wędliny, mięsa pieczone („za mięso na Wielką Noc”, „za mięso wołowe na Wielkanoc”), a także biały chleb. Spożywano również kołacz („za kołacz na Wielką noc”) i pito wino („za wino dla Braci na Wielkanoc”).

W kościele św. Urszuli podczas Triduum Paschalnego i Wielkiej Nocy dbano również o odpowiednią oprawę muzyczną. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XVII wieku opłacano skrzypków „co grali przy grobie”. Rezurekcja w dawnych czasach odbywała się albo w Wielką Sobotę wieczorem albo o świcie w Wielkanoc. Podczas rezurekcji występowali muzycy, grał też organista, co było odnotowywane w księgach rachunkowych. Płacono na przykład „muzikantom po Rezurekcji od grania, na miód”, „Organicie gratiales, item drugiego y trzeciego dnia świąt”. W niedzielny poranek odbywała się uroczysta jutrznia, podczas której śpiewał specjalnie zatrudniany na tę okazję kantor – „kantorowi co na jutrzni śpiewał”. Przez Święta także grała kapela, o czym świadczą zapisy – „za gorzałkę dla muzyki co przez święta grała”.

Jak widać, choć minęły cztery stulecia, niewiele się zmieniło. Tradycje związane z obchodami Świąt Wielkiej Nocy od czasów sarmackich są w Polsce mocno zakorzenione. Nie pozostaje nam nic innego, jak tylko je kultywować.

Marek Bebak



Ukąszenie przez KLESZCZA – co robić?

Jak co roku cieszymy się z nadejścia wiosny. Ciepłe, słoneczne dni zachęcają do spacerów. Słuchamy śpiewu ptaków, patrzymy, jak rozwijają się pąki na drzewach i nie myślimy o tym, że wiosenne ocieplenie pobudziło do życia także pajęczaki, a więc i kleszcze, których groźna dla człowieka aktywność trwać będzie aż do pierwszych mrozów. Żyją w lasach, na łąkach, w miejskich parkach, czyli wszędzie tam, gdzie chodzimy wiosną na spacer, a choć ich ukąszenie nie jest bolesne, niebezpieczne mogą być owego ukąszenia konsekwencje. Z raportów lekarskich wynika, że w minionym dziesięcioleciu liczba zachorowań na boreliozę wzrosła pięciokrotnie. Sprzyja temu nasz spadek odporności związany z codziennym stresem,

BŁĘDEM JEST ŁAPANIE ZA ODWŁOK KLESZCZA WCZEPIONEGO W SKÓRĘ! ŚCIŚNIĘCIE ODWŁOKU POWODUJE BOWIEM WYCIŚNIĘCIE CAŁEJ JEGO (ZAKAŻONEJ) ZAWARTOŚCI DO RANY W MIEJSCU ŻEROWANIA PAJĘCZAKA.

zatruciem środowiska, niezdrowym odżywianiem. Czy jednak można uniknąć ugryzienia przez kleszcza? Co zrobić, gdy znajdziemy kleszcza na swej skórze?

Krok 1 – usunięcie kleszcza

Pamiętajmy – błędem jest łapanie za odwłok kleszcza wczepionego w skórę! Ściśnięcie odwłoku powoduje bowiem wyciśnięcie całej jego (zakażonej) zawartości do rany w miejscu żerowania pajęczaka.

Prawidłowo usuwamy kleszcza, starając się uchwycić go jak najbliżej skóry za pomocą wąskich szczypczyków (patrz zdjęcie). Można do tego użyć także specjalnej pętelki lub haczyka – dostępne w aptekach za kilka-kilkanaście zł.

Usuwanie kleszcza:



Dobrze



Źle

Po uchwyceniu kleszcza tuż przy samej skórze należy prostym ruchem poderwać rękę w górę, bez wykonywania ruchów obrotowych, które sprzyjają raczej oderwaniu się tułowia. Jeśli nie dysponujemy żadnym narzędziem, większego kleszcza można próbować oderwać podważając go od strony skóry za pomocą np. karty kredytowej – ni-

gdy samymi palcami! Miejsce po usunięciu kleszcza należy przemyć środkiem odkażającym, a ręce umyć.

Często jednak nawet po poprawnie przeprowadzonym zabiegu pozostaje w skórze część głowowa. Należy wówczas poprzestać na dezynfekcji, gdyż pozostawienie fragmentu kleszcza nie zwiększa ryzyka zakażenia. Ewentualne zabiegi chirurgiczne zmierzające do usunięcia pozostawionego fragmentu kleszcza są więc zbędne. Ważne jest, aby

usunąć kleszcza jak najszybciej, wtedy bowiem zmniejsza się ryzyko zarażenia!

Absolutnie nie należy kleszcza przypalać ani też smarować tłustymi substancjami, lakierem do paznokci, alkoholem lub benzyną. Stosowanie tego typu metod doprowadza wprawdzie do zabicia kleszcza i jego odpadnięcia, ale zanim do tego dojdzie, wydała on w obrębie skóry zwiększone ilości materiału zakaźnego.

Krok 2 – postępowanie po usunięciu kleszcza

Co robić po usunięciu kleszcza, biorąc pod uwagę fakt, że znaczna część ich populacji zarażona jest boreliozą? Jak dotąd nie ma jednego, uzgodnionego i zaleconego przez ekspertów sposobu postępowania.

2.A: W większości przypadków zaleca się tylko obserwowanie miejsca ugryzienia przez 4–6 tygodni. Jeśli po mniej więcej dwu dniach w miejscu ukłucia pojawi się zaczerwienienie (rumień), należy natychmiast skonsultować się z lekarzem. W przypadku, gdy lekarz uzna, że zmiana na skórze wykazuje cechy rumienia wędrującego, konieczne jest wdrożenie leczenia. Dla potwierdzenia rozpoznania boreliozy i rozpoczęcia leczenia nie ma potrzeby wykonywania żadnych już badań dodatkowych.

Niekiedy zamiast rumienia pojawia się inny, mniej charakterystyczny objaw wczesnej boreliozy, określany mianem „objawy grypopodobne” – takie jak stany podgorączkowe, bóle głowy, „łamanie” w kościach itp.

2.B: Zaraz po usunięciu kleszcza – jeżeli został zachowany – można

sprawdzić, czy był zakażony. W tym celu przesyła się go do laboratorium (adresy laboratoriów wykonujących badania kleszczy można znaleźć w Internecie), postępując wg podanych instrukcji.

Badanie usuniętych kleszczy na obecność krętków jest pomocne i zalecane, jakkolwiek nie stuprocentowo wiarygodne.

2.C: Niektórzy lekarze stosują antybiotykoterapię od razu, nie czekając na objawy lub wyniki testów, zwłaszcza gdy:

- kleszcz żerował w skórze dłużej niż 4 godziny (wg innych źródeł – 10–24 godzin),
- kleszcz był opity krwią,
- były jakiegokolwiek problemy z jego usunięciem (zgniecenie, rozerwanie w czasie usuwania).

Wskazania sugerujące włączenie profilaktycznej antybiotykoterapii po ukąszeniu przez kleszcza dotyczą także:

- osób z obniżoną odpornością lub osób dużego ryzyka, np. kobiet w ciąży, małych dzieci,
- osób ukąszonych na terenie nasilonej endemii boreliozy z Lyme (według badań Polskiego Związku Higieny ponad 80% terytorium Polski to rejon endemiczny dla kleszczy roznoszących boreliozę).



Jeżeli objawy po ukąszeniu kleszcza (rumień, symptomy grypowe, bóle stawów, bóle głowy) utrzymują się, to leczenie należy kontynuować do czasu ich zniknięcia,

STOWARZYSZENIE CHORYCH NA BORELIOZĘ PRZEPROWADZIŁO ANKIETĘ WŚRÓD SWOICH CZŁONKÓW Z POTWIERDZONĄ BORELIOZĄ, Z KTÓREJ WYNIKAŁO, ŻE PIERWSZY TEST, TZW. PRZESIEWOWY ELISA, JAKIEMU ZOSTALI PODDANI NA WSTĘPIE PROCESU DIAGNOSTYCZNEGO, AŻ U POŁOWY Z NICH BYŁ UJEMNY!

a nawet przedłużyć dla pewności o 2–6 tygodni.

Decyzję o włączeniu lub niewłączeniu profilaktycznej antybiotykoterapii podejmuje ostatecznie lekarz i jest ona w każdym przypadku indywidualna. W związku z tym, że nie może on tuż po ukąszeniu przez kleszcza ani definitywnie wykluczyć, ani też potwierdzić zakażenia boreliozą, musi „na gorąco” dokonać osądu klinicznego i analizy stosunku ryzyka do korzyści – czy prawdopodobieństwo korzyści wynikających z profilaktycznego zastosowania antybiotyków jest na tyle duże, że w sposób istotny przeważa nad ewentualnymi szkodami dla organizmu wynikającymi z ubocznych działań leków.

2.D: Inną alternatywą postępowania po ukąszeniu kleszcza jest badanie przeciwciał anti-borrelia z krwi chorego. Trzeba jednak pamiętać, że testy serologiczne (badanie krwi na boreliozę) mają pełny sens dopiero po około 5–6 tygodniach od ugryzienia, gdyż dopiero po tym czasie pojawiają się we krwi przeciwciała przeciw krętkom.

Jeśli jednak pacjent wykona test zaraz po ugryzieniu i jest on ujemny, a w badaniu kontrolnym wykonanym 6 tygodni później okaże się dodatni, to jest to ewidentny dowód, że miała miejsce świeża infekcja.

Niekorzystnym aspektem tego sposobu jest opóźnienie leczenia o 6 tyg., jeśli test wypadnie dodatni.

W niemal każdym laboratorium medycznym istnieje możliwość pobrania krwi na dwa podstawowe testy: tańszy – ELISA, i droższy – Western-blot (oba nierefundowane,

jeśli nie zostały zlecone przez specjalistę chorób zakaźnych).

Bardziej wiarygodny jest drugi test. Stowarzyszenie Chorych na Boreliozę przeprowadziło ankietę wśród swoich członków z potwierdzoną boreliozą (odpowiedziało 130 osób), z której wynikało, że pierwszy test, tzw. przesiewowy ELISA, jakiemu zostali poddani na wstępie procesu diagnostycznego, aż u połowy z nich był ujemny! To znaczy nie potwierdził zakażenia, pomimo że ono istniało.

Leczenie profilaktyczne po ukłuciu kleszcza

Dorośli i dzieci – terapia jednym antybiotykiem, np. doksycykliną przez 14 dni.

Br. Błażej Kozłowski OH

Źródła:

Borelioza w pytaniach i odpowiedziach FAQ, Stowarzyszenie Chorych na Boreliozę <http://www.borelioza.org/dokumenty/faq.pdf>

Diagnostyka i leczenie boreliozy z Lyme (choroby z Lyme), Wytyczne Niemieckiego Towarzystwa Boreliozy, 2011 <http://www.borreliose-gesellschaft.de/Texte/Wytyczne.pdf>

dr Joseph Burrascano, *Uwagi diagnostyczne i zalecenia odnośnie leczenia boreliozy – choroby z Lyme i koinfekcji*, 2008 r. http://www.borelioza.org/materialy_lyme/burrascano2008.pdf

Jak usunąć kleszcza – mp.pl pediatria <http://pediatria.mp.pl/pierwsza-pomoc/66747,jak-usunac-kleszcza>

Słońce zamknięte w płatkach kwiatu, czyli o **NAGIETKU**

(*Calendula officinalis*)



Ten sympatyczny, dobrze znany każdemu kwiat, kwitnący już od pierwszych słonecznych dni maja, zebrany w bukiet, wnosi do mieszkania blask słońca i jego ciepło. Nie bez powodu w tradycji ludowej uchodził za pogodową wyrocznię – jeśli korona kwiatu nagietka rozchyliła się przed 7 rano, to pewne było, że słońce będzie przez cały dzień. Wierzono też, że kwiaty nagietka uwalniają od lęków i odganiają nocne zmyły, dlatego ich płatki rozsypywano pod łóżkiem lub kładziono pod poduszkę, by przynosiły spokojny sen. A osoby, które musiały wykazać się odwagą, zawijały kwiaty nagietka w czerwone płótno i przypasywały do nagiego ciała pod ubraniem, na wysokości splotu słonecznego – tak „uzbrojone” nabierały pewności, że nie cofną się przed żadną przeszkodą.

Kilka słów opisu

Nagietek jest rośliną ozdobną i leczniczą, jednoroczną, z rodziny astrowatych (*Asteraceae*). Pochodzi najprawdopodobniej z terenów Morza Śródziemnego, skąd rozpowszechnił się w wielu krajach. Rośnie zazwyczaj w przydomowych ogródkach lub tworzy pasy oddzielające odmiany uprawianych roślin. Powinien być wysiewany na przełomie kwietnia i maja, w miejsca nasłonecznione i żyzne. W Polsce oprócz nazwy oficjalnej spotyka się też nazwę pazurki (na Mazowszu), miesięcznica (w Wielkopolsce), paznokietki (w Małopolsce), a także – słoneczna narzeczona, oblubienica lata, złoto Maryi.

Nagietek dorasta do 40 cm wysokości. Liście ma podługowate, jasnozielone, krótkoogonkowe, gęsto pokry-



te włoskami, kwiaty pomarańczowe lub żółte, zebrane w koszyczki – brzeżne języczkowe, żeńskie, wewnętrzne rurkowate. Roztarte w dłoni wydzielają charakterystyczny, miły zapach. Owocem nagietka jest sierpowato wygięta niełupka. Surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe barwy pomarańczowej, odmiany o kwiatach żółtych nie nadają się, oraz całe ziele *Anthodium (Flos) et Herba Calendulae, Flos Calendulae* (FP I, II, III, IV i V),

Nieco o historii stosowania nagietka

Nagietek to roślina lecznicza i kosmetyczna, od wieków stosowana w medycynie arabskiej, greckiej, hinduskiej i oczywiście rzymskiej. Rzymianie pili napary z pomarańczowych płatków nagietka na obniżenie gorączki, a sok z kwiatów służył do usuwania kurczaków. Pedanios Dioskurydes (ok. 40 – ok. 70), grecki lekarz, farmakolog i botanik, który żył i pracował w Rzymie w czasach cesarza Nerona, zalecał nalewkę nagietkową m.in. w chorobach wątroby, przy nadciśnieniu, żółtaczce, chorobach serca, kaszlu i kamicy nerkowej. Lecznicze właściwości nagietka odkryli i wykorzystywali słynni średniowieczni zielarze i medycy – św. Hildegarda z Bingen (XII w.) oraz dominikanin św. Albert (XIII w.). Przetworami z płatków nagietka leczyli wszelkie schorzenia wątroby, stany zapalne pęcherzyka żółciowego i śledziony, problemy z układem pokarmowym, w tym skurcze i nieżyty żołądka, niedoczynność tarczycy, kamice moczową oraz ukąszenia owadów i węży.

W epoce renesansu stosowano go w stanach zapalnych oczu, do regulowania menstruacji i przy dolegliwościach kobiecych. Szymon Syreński (Syreniusz) (1540–1611) – profesor Akademii Krakowskiej, lekarz, botanik, badacz leczniczych właściwości ziół, twórca ilustrowanego *Zielnika* o roślinach użytkowych opisał nagietek jako skuteczny środek przeciw „ciężkiemu dychaniu” i przy „zbytnej żółci”, pomocny też przy wrzodach i ropiejących ranach, proszek z suszonych płatków zalecał do okładów przy bólu zębów.

Włoski zielarz V. Baroni zalecał nagietkowe kuracje do likwidowania wszelkich chorób skóry, w tym brodawek, wrzodów i guzów „w środku” i na zewnątrz, takich jak włókniaki, tłuszczaki, a także przy chronicznych nieżytach i wrzodach żołądka.

Właściwości lecznicze nagietka lekarskiego

Dobroczynne działanie nagietka potwierdza współczesna nauka. Badania wykazały, że zarówno ziele, jak i kwiat zawierają olejek eteryczny, flawonole, glikozydy, rambetyny, karotenoidy, saponozydy trójterpenowe, liczne sole mineralne, m.in. miedzi, magnezu, wapnia, potasu, żelaza, manganu i cynku, alkohole trójterpenowe, fitosterole, kwasy – ferulowy, kawowy i salicylowy, a także kalendynę, garbniki, śluzu, żywice, amyrynę i in.

Szczególnie cenna jest w nagietku zawartość sitosterolu, skutecznego zwłaszcza w leczeniu chorób o podłożu lipidowym – hipercholesterolemii, miażdżycy, choroby wieńcowej, stanów pozawałowych, w profilaktyce zawałów i zakrzepów, zaburzeniach krążenia obwodowego, w alergii, chorobach skóry, otyłości, obniżonej odporności organizmu, stanach zapalnych błon śluzowych, chorobach autoimmunologicznych, w tym także cukrzycy, marskości wątroby, otyłości, zaburzeń hormonalnych, zapaleniach jajników i jąder, zapaleniach przydatków, zaburzeniach gospodarki tłuszczowej i cukrowej.

Wskazaniami do stosowania nagietka jest więc działanie przeciwzapalne, żółcio- i moczopędne, rozkurczowe, uspokajające, przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwkrwotoczne i odtruwające. Może być stosowany do pobudzania apetytu, przyspieszenia trawienia, a także gojenia się ran. Do podstawowych wskazań należy także zaliczyć stany zapalne kobiecych narządów rodnych, upławy, nieregularne miesiączkowanie, zaburzenia okresu przekwitania, a także zapalenie i ból jąder u mężczyzn. Gdy do nagietka dodamy inne zioła, np. o działaniu wyciszającym czy uspokajającym, uzyskamy dobre efekty w leczeniu bezsenności, wyczerpania nerwowego, stresu, lęku i nerwic wegetatywnych, a połączony z ziołami kardiologicznymi leczy zaburzenia sercowe, nadciśnienie.

Stosowany zewnętrznie do okładów, nasiadówek, irygacji, płukanek i przemywań ma szerokie zastosowanie w wymienionych chorobach kobiecych oraz do opatrzywania ran, oparzeń, owrzodzeń i liszajów.

Nagietek jest jedną z niewielu roślin zielarskich, które mogą pić kobiety w ciąży i małe dzieci bez przeciwwskazań, zawsze jednak należy uwzględnić stężenie naparu. Napar i odwar zrobimy biorąc 2 łyżki ziela lub 3 łyżki kwiatów na 2 szklanki wody – wrzącej dla naparu, chłodnej dla odwaru i gotujemy 5–10 minut. Osoby dorosłe piją 3–4 razy dziennie po ½ szklanki naparu lub wywaru. Dla dzieci zalecam mniejsze dawki, stosownie do wagi ciała.



Mieszanki bonifraterskie

Mieszanka wileńska wspomagająca leczenie bolesnych menstruacji i przy nadmiernych krwawieniach

Koszyczek rumianku, Ziele dziurawca, Kwiat wrzosu – po 50,0, Ziele jasnoty białej, Liść melisy, Kwiat nagietka,

Kora kaliny – po 100,0, Ziele krwawnika, Kwiat malwy czarnej, Liść pokrzywy – po 150,0

Odwar z 2 łyżek ziół na 2 i pół szklanki wody gotować 2 min. Przecedzić do termosu, pić 1/2–1/3 szklanki 2–3 razy dziennie przed posiłkiem.

Mieszanka do irygacji narządu rodного

Ziele szanty, Kwiat nagietka – po 150,0, Kora dębu, Korzeń pięciornika – po 200,0, Ziele krwawnika – 300,0

Napar lub odwar po ostudzeniu i przecedzeniu stosować za pomocą gruszki lub irygatora do przepłukiwania dróg rodnych lub do omywania.

W tradycji ziołolecznictwa bonifratrów nagietek występuje w postaci maści stosowanej na ukąszenia, w stanach zapalnych piersi (po radioterapii) i tarczycy oraz w chorobach skóry, ponadto znajdziemy ekstrakt etanolowy z nagietka w kroplach na krążenie „Venol”, w kroplach na żołądek „Stomach bonifraterski” w preparacie do smarowania skóry „Antipsor” oraz w mieszankach ziołowych, jako dosypka i jeden z wiodących składników w zależności od wskazania, na które mieszanka została ułożona.

Mieszanka uspokajająco-tonizująca wg Ożarowskiego

Kwiat nagietka 20,0, Korzeń kozłka 20,0, Szyszka chmielu 50,0

Stosowanie – szklanka naparu z 1 łyżki ziół przed snem.

Mieszanka na wątrobę i drogi żółciowe wg Ożarowskiego

Ziele krwawnika, Kwiat nagietka – po 50,0, Liść senesu, Ziele glistnika, Kwiat bzu czarnego, Ziele centurii, Ziele pięciornika gęsiego – po 25,0

Napar z 1 i pół łyżki ziół na 1 i pół szklanki gorącej wody, pić 2/3 szklanki rano na czczo i wieczorem przed snem. Działa przeciwzapalnie, odtruwająco, przeciwskurczowo, żółcio- i moczopędnie, pobudza trawienie.

Nalewka nagietkowa (*Tinctura Calendulae*)

wg Różańskiego

Pół szklanki kwiatów lub ziela zalać 250 ml wódki; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 3–4 razy dz. po 1 łyżeczkę w 50 ml wody. Chore miejsca przemywać nalewką lub pędzlować je 3 razy dz. Do płukania – 1 łyżka nalewki na 150–200 ml wody.

Br. Jan z Dukli OH

Nowości bonifraterskiej apteki

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych pacjentów poszukujących naturalnych, skutecznych i bezpiecznych receptur, a także dzięki zaangażowaniu naszych współpracowników i braci poszerzyliśmy bonifraterski asortyment ziołowy o produkty do pielęgnacji włosów. Nowe formuły oparte są na ekstraktach roślinnych oraz innych substancjach naturalnych. Wszystkie bonifraterskie kosmetyki – maści, kremy, żele, płynne postacie kosmetyczne oraz szampony – wytwarzane są przez Konwent św. Ryszarda Pamuriego w Warszawie. Asortyment nowych produktów sukcesywnie powiększamy – od 2014 roku udało się nam opracować 11 nowych receptur.

- **Bonifraterska maść z witaminą A** – działa ochronnie, regenerująco i pielęgnacyjnie,
- **Bonifraterski żel z diosminą** – ulga dla nóg z problemami krążeniowymi,
- **Bonifraterska maść rozgrzewająca** – ulga dla stóp, mięśni, stawów, polecana przy przeziębieniach,
- **Bonifraterski bonifungin do stóp** – zapobiega rozwojowi bakterii, zwalcza grzybicę,

- **Bonifraterski ziołowy antyperspirant do stóp** – długotrwała ochrona przed nadmiernym poceniem się i przykrym zapachem stóp,
- **Olejek rumiankowy** – zdrowa, gładka skóra, zalecany do zmywania makijażu, do masażu,
- **Bonifraterski krem pielgrzyma** – zalecany dla zniszczonej skóry stóp.

Nowe produkty do pielęgnacji włosów:

- **Szampon do pielęgnacji włosów farbowanych** – zawiera wyciąg z szalwii i rumianku. Nadaje włosom długotrwałą, intensywną odcień oraz naturalny blask. Ponadto zawarte w nim witaminy B3, B5, B6, C i E, a także gliceryna poprawiają kondycję włosów i zapobiegają ich przesuszaniu się. Po umyciu włosy są bardzo dobrze nawilżone, wygładzone i łatwo się rozczesują.
- **Szampon do włosów przetłuszczających się** – zawiera ekstrakty z brzozy, chmielu, mydlnicy i szalwii, a także witaminy z grupy B, C i E oraz glicerynę. Pielęgnuje skórę głowy, a włosom zapewnia zdrowy i piękny wygląd. Zawarta

w nim biosiarka zapobiega nadmiernemu przetłuszczaniu się i powstawaniu łupieżu.

- **Szampon do włosów z łupieżem** – zawiera olejek z drzewa herbacianego i propolisu. Gwarantuje skuteczne i łagodne działanie w walce z łupieżem, grzybicą, bakteriami i łojotokiem. Zawarty w nim dodatkowo D-panthenol wzmacnia cebulki i nawilża włókna włosów. Naturalna formuła zapewnia skuteczne działanie wielopoziomowe, zarówno zwalczając objawy, jak i chroniąc przed powstawaniem łupieżu.
- **Szampon do włosów cienkich i delikatnych** – zawiera ekstrakty ze skrzypu polnego, pokrzywy i szalwii. Regeneruje zniszczone włosy, wzmacnia je i dodaje im objętości. Zawarte w nim ponadto witaminy B3, B5, B6, C i E oraz gliceryna mają działania odżywcze i pielęgnujące.

Wszystkie wymienione wyżej produkty kosmetyczne można nabywać w bonifraterskich aptekach i sklepach zielarsko-medycznych.

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



„ANIOŁOWIE ZAPISALI WASZE DOBRE CZYNY JUŻ W NIEBIE”

(św. Jan Boży)

Zastanów się, komu chcesz przekazać swój 1% i pomóż jednej z naszych placówek!!!

- **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.



- **Jadłodajnia św. Ryszarda Pampuriego 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 pielęgniarska w domu pacjenta oraz w gabinecie zabiegowym.

- **Bonifraterska Fundacja Dobroczynna (KRS 0000487244)** – misją Fundacji jest prowadzenie działalności dobroczynnej na rzecz osób potrzebujących, w szczególności: dzieci i rodzin, niepełnosprawnych, chorych i starszych oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym.

KONKURS • KONKURS • KONKURS



Wśród cennych zbiorów konwentu we Wrocławiu znajdują się dziesiątki obrazów. Mamy nadzieję, że w najbliższych miesiącach uda się dokonać ich digitalizacji. Na łamach kwartalnika zachęcamy do zapoznania się z jednym z nich.

Obraz pochodzi z początku XVI wieku, jest namalowany temperą na połączonych ze sobą deskach. Autor obrazu prawdopodobnie pochodził ze Śląska, nie jest jednak znany z imienia i nazwiska. To wczesnorenesansowe dzieło, wysokie na 133 cm i szerokie na 105 cm, przedstawia troje świętych Kościoła

katolickiego. Czy uda się Państwu ich zidentyfikować? Jeden z nich w szczególny sposób związany jest z historią nawrócenia Jana Bożego.

Na odpowiedzi czekamy pod adresem Konwent Bonifratrów we Wrocławiu: ul. Traugutta 57/59, 50-417 Wrocław – z dopiskiem „Konkurs” lub pod adresem e-mail czechura.bonifratrzy@vp.pl.

Dla osób, które poprawnie zidentyfikują wszystkie przedstawione postaci, przewidziane są nagrody książkowe.

Kamil Czechura

Hirudoterapia

w Centrum Medycznym Bonifratrów

Leczenie pijawkami coraz bardziej popularne i doceniane

Leczenie pijawkami lekarskimi, czyli hirudoterapia, znane było od niepamiętnych czasów. Już w przekazach starożytnych Egipcjan znaleźć można wzmianki o medycznym stosowaniu pijawek przez naszych odległych przodków. Ta znana od wieków metoda naturalnego leczenia obecnie na całym świecie staje się coraz popularniejsza i zyskuje wciąż nowych zwolenników. Podobnie jest w Polsce. W roku 2013 powstało Polskie Towarzystwo Hirudologiczne, które wkrótce potem dołączyło do Międzynarodowego Towarzystwa Hirudoterapii i Hirudologii.

Terapia pijawką lekarską jest procedurą medyczną i zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Procedur Medycznych zakodowana została jako „inny rodzaj nieoperacyjnego zabiegu diagnostycznego i/lub terapeutycznego”. Działanie lecznicze omawianej procedury medycznej potwierdzają liczne badania i publikacje naukowe. W wielu krajach – m.in. w Niemczech, Austrii, Szwajcarii czy Szwecji – leczenie pijawkami refundowane jest przez państwowe instytucje ubezpieczenia zdrowotnego. W USA pijawki stawiane są oficjalnie w szpitalach. Także w Polsce wielu lekarzy w swej praktyce zawodowej stosuje hirudoterapię, metoda ta wykorzystywana jest również w niektórych szpitalach uniwersyteckich.

Wzrost zainteresowania społeczeństwa naturalnymi i alternatywnymi metodami leczenia w znacznym stopniu wpływa również na zwiększenie popularności stosowania hirudoterapii. Coraz bardziej też rośnie zapotrzebowanie społeczeństwa na tego rodzaju usługi.

Dlatego też wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentów, Centrum Medyczne Bonifratrów w Warszawie otworzyło w maju 2016 roku profesjonalny gabinet, w którym świadczone są usługi lecznicze w zakresie hirudoterapii. Gabinet działa zgodnie z obowiązującymi przepisami, a stosowane w nim pijawki pochodzą wyłącznie z hodowli laboratoryjnej.

Zabiegi hirudoterapii wykonywane są przez przeora Konwentu Bonifratrów w Warszawie br. Marcina M. Cegłę, który jest wykwalifikowanym hirudoterapeutą i posiada certyfikat potwierdzający jego wiedzę oraz umiejętności w tej dziedzinie medycyny. Hirudoterapia jest zresztą jedną z wielu pasji brata Marcina.

Dzięki naszemu doświadczeniu i długoletniej praktyce w zakresie usług medycznych gwarantujemy zawsze najwyższą jakość prowadzonych zabiegów. Trafiają do nas pacjenci od lat cierpiący na choroby przewlekłe, głównie z chorobami naczyniowymi, takimi jak żylaki kończyn, zakrzepowe zapalenie żył, nadciśnienie tętnicze czy migreny, którzy wykorzystali już możliwości medycyny konwencjonalnej oraz farmakologii. Skuteczność leczenia pijawkami potwierdza wielu naszych pacjentów, którzy zadowoleni z rezultatów przychodzą na kolejne zabiegi lecznicze.

Leczenie pijawkami – oczywiście – nie stanowi panaceum na wszystkie choroby, ale na pewno może być uzupełnieniem leczenia, pod warunkiem jednak, że nie ma uzasadnionych przeciwwskazań. Niewątpliwie też pomaga przywrócić zdrowie i dobre samopoczucie.

Beata Janicka



Dr n. med. Elżbieta Kędzia-Kierkus Lekarzem Roku 2016



Celem zorganizowanego przez „Dziennik Łódzki” wspólnie z Łódzkim Oddziałem Wojewódzkim NFZ plebiscytu „Hipokrates Ziemi Łódzkiej 2016” było uhonorowanie najbardziej cenionych lekarzy, pielęgniarów, położnych oraz najlepszej placówki medycznej.

Głosami pacjentów zaszczytny tytuł Lekarza Roku 2016 otrzymała dr n. med. Elżbieta Kędzia-Kierkus, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych Łódzkiego Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego. Uroczysta gala połączona z wręczeniem nagród odbyła się 2 lutego 2017 r. w Pałacu Biedermanna w Łodzi.

Dziękując za dotychczasową opiekę nad pacjentami, serdecznie Pani Doktor gratulujemy prestiżowego wyróżnienia i życzymy satysfakcji w dalszej pracy.

Światowy Dzień Życia Konsekrowanego 2 II 2017

Ustanowiony w roku 1997 przez papieża Jana Pawła II Światowy Dzień Życia Konsekrowanego od dwudziestu już lat obchodzony jest 2 lutego w święto Ofiarowania Pańskiego, w Polsce nazywane świętem Matki Boskiej Gromnicznej. W diecezji bielsko-żywieckiej Dzień ten obchodziliśmy w sposób szczególny, wpisał się on w Jubileusz 25-lecia ustanowienia naszej diecezji, a także Rok św. Brata Alberta.

Korzystając z zaproszenia ks. bp. Romana Pindla na uroczystość w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bielsku Białej, z bonifraterskiej wspólnoty w Cieszynie udali się bracia Serafin, Dawid i Bartłomiej, aby wraz z innymi współbraćmi i siostrami dziękować Panu Bogu za bogactwo charyzmatów. Spotkanie rozpoczęło się o godz. 15 adoracją Najświętszego Sakramentu, a następnie podczas uroczystej Eucharystii zanosiliśmy Bogu dziękczynienie za dar powołania wraz z modlitwą przez wstawiennictwo Maryi i św. Brata Alberta za zakony kontemplacyjne, zgromadzenia żeńskie i męskie, instytuty świeckie oraz indywidualne formy życia konsekrowanego, które gorliwie i z oddaniem posługują ku chwale Bożej i zbudowaniu wiernych.

Zebranych w bielskiej świątyni Ksiądz Biskup w swej homilii zachęcał, by przypatrzeć się, w jaki sposób odkrywanie nowego powołania w dotychczasowym powołaniu zakonnym staje się nowym sposobem konsekracji, mimo przyjęcia wcześniej konkretnego charyzmatu zakonu czy zgromadzenia. „A więc mamy charyzmat, który został zapisany w formie reguły, statutów, zakonnej konstytucji, ale i odkrywamy charyzmat osobisty, niepowtarzalny, wyrażający się w podjęciu nowego powołania w tym pierwszym powołaniu” – powiedział,

odwołując się do „Vita Consecrata”, posynodalnej adhortacji Jana Pawła II z 1996 roku.

Biskup Roman Pindel nawiązał do listu bp. Kazimierza Gurdy, aby znalazła się zachęta do konsekracji chrztu i konsekracji zakonnych, a także do ponownego ofiarowania siebie w służbie Bogu i ludziom.

W imieniu zebranych podziękowania Księdzu Biskupowi złożyli referent ds. Instytutów Życia Konsekrowanego dla Zakonów i Zgromadzeń Męskich, oraz przedstawiciel braci albertynów z Bulowic, który przypomniał o rocznicy 100-lecia śmierci św. Brata Alberta, patrona ubogich.

Na terenie diecezji bielsko-żywieckiej istnieje 61 klasztorów należących do 29 żeńskich zgromadzeń zakonnych. Działają tu też 29 domów zakonnych należących do kilkunastu zgromadzeń męskich.

Br. Bartłomiej Darul OH



XXV Światowy Dzień Chorych

Maryja Panna opiekunką chorych

Z inicjatywy papieża Jana Pawła II od roku 1993 Kościół katolicki 11 lutego obchodzi Światowy Dzień Chorego. Jest to odpowiedź na liczne prośby i postulaty wiernych Kościoła z różnych stron świata, aby jeden dzień w roku w sposób szczególny poświęcić tym, którzy fizycznie i duchowo cierpią i wskutek swej słabości nie mogą korzystać z życia, którzy potrzebują naszej pomocy i wsparcia, a nade wszystko naszej modlitwy. Tego wsparcia, pomocy i modlitwy potrzebują także ich opiekunowie.

Wiadomość o ustanowieniu Światowego Dnia Chorego Ojciec Święty Jan Paweł II zamieścił w liście do kard. Fiorenzo Angeliniego, pierwszego przewodniczącego Papieskiej Rady ds. Służby Zdrowia, datowanym 13 maja 1992 r., a więc w rocznicę objawienia maryjnego w portugalskiej Fátimie (1917 r.). Odtąd Dzień Chorego miał być

obchodzony co roku 11 lutego we wspomnienie pierwszego ukazania się Matki Bożej św. Bernardecie Soubirous w Lourdes (1858 r.). W ten sposób Matka Najświętsza stała się patronką i natchnieniem chorych i ich opiekunów.

Papież Jan Paweł II, ustanawiając ten szczególny dzień, podkreślił,



że jego celem jest pobudzenie wrażliwości wiernych i całego Kościoła: *i w konsekwencji wielu instytucji katolickich, działających na rzecz służby zdrowia oraz społeczności świeckiej, na konieczność zapewnienia jak najlepszej opieki chorym; pomagania chorym w dostrzeżeniu wartości cierpienia na płaszczyźnie ludzkiej, a przede wszystkim na płaszczyźnie nadprzyrodzonej; włączenia w duszpasterstwo służby zdrowia diecezji, wspólnot chrześcijańskich, rodzin zakonnych; popierania coraz bardziej owocnej służby wolontariatu; przypominania o potrzebie duchowej i moralnej formacji pracowników służby zdrowia; ukazywania znaczenia opieki duchowej nad chorymi ze strony kapłanów diecezjalnych i zakonnych, jak również tych wszystkich, którzy żyją i pracują obok cierpiących.*

Br. Marcin M. Cegła OH

Katowice



Z okazji przypadającego w sobotę 11 lutego we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes Światowego Dnia Chorego już w piątek odwiedził naszych pacjentów z pasterskim błogosławieństwem ks. bp Marek Szkudło, który spotkał się z chorymi przy ich łózkach. Wolontariusze wręczali chorym własnoręcznie wykonane drobne podarunki. O godz. 10 odprowadzona została Msza św. z sakramentem namaszczenia chorych.

Damian Stępień

Warszawa

W warszawskim Konwencie św. Ryszarda Pampuriego przygotowywaliśmy się do uroczystości jubileuszowego XXV Światowego Dnia Chorych poprzez czynny udział w nowennie odmawianej w intencji chorych, poprzez uczestnictwo w dniu skupienia dla współpracowników, pensjonariuszy, wolontariuszy i współbraci, który poświęcony był przesłaniu Matki Bożej z Fatimy – w setną rocznicę objawień, a wreszcie uczestnicząc we Mszy św. w kościele św. Krzyża w Warszawie, sprawowanej w intencji chorych przez bp. Stefana Regmunt, przewodniczącego zespołu Konferencji Episkopatu ds. Służby Zdrowia, oraz ks. Arkadiusza Zawistowskiego, krajowego duszpasterza Służby Zdrowia.

Biskup Stefan Regmunt odwiedził również nasz Dom, spotkał się ze współpracownikami, braćmi i pensjonariuszami i skierował do nas ciepłe słowa wsparcia, umocnienia i zachęty do czynienia dobra, zwłaszcza wobec chorych, którymi się opiekujemy. Na koniec udzielił wszystkim duszpasterskiego błogosławieństwa.

Obchody XXV Światowego Dnia Chorego zwieńczyliśmy 10 lutego uroczystą Mszą św. w naszej domowej kaplicy, sprawowaną przez ks. prałata Stefana Kotwińskiego, proboszcza naszej parafii pw. Nawiedzenia NMP. W liturgii słowa czynny udział wzięli nasi pensjonariusze.

W swej homilii ks. Kotwiński przypomniał nam fakty związane z życiem młodziutkiej Bernadety i jej spotkań z Matką Najświętszą. Bernadeta Soubirous urodziła się w rodzinie ubogiego młynarza jako najstarsza z czwórki rodzeństwa. Była wątłego zdrowia, nie umiała czytać ani pisać, na co dzień posługiwała się gwara. Miała poważne problemy z nauką katechizmu, ale była żarliwą katoliczką. Życie Ber-

nadety całkowicie odmieniło się 11 lutego 1858 roku. Tego dnia po raz pierwszy w grocie Massabielle objawiła się jej Najświętsza Maryja Panna. Ukazała się jako piękna, młoda pani w białej sukni przepasanej niebieską wstążką, z różańcem w ręce. „Jestem Niepokalane Poczęcie” – przedstawiła się. Wezwała do modlitwy, pokuty i nawrócenia grzeszników. Bernadeta miała wówczas 14 lat. Dziewica przemówiła do niej w języku, którym Bernadeta posługiwała się od dzieciństwa.

Podczas osiemnastu spotkań Maryja przekazała jej orędzie nawołujące do pojednania się z Bogiem, do czynienia pokuty, odmawiania modlitwy różańcowej i nieprzerwanej łączności z Kościołem, w którym prawdziwie obecny jest Zmartwychwstały Jezus podczas Eucharystii składający ofiarę z samego Siebie dla zbawienia każdego człowieka.

Ksiądz Proboszcz opowiedział nam również o swoich odczuciach związanych z pobytem w sanktuarium Lourdes, które powstało w miejscu grotty. Jest ono celem pielgrzymek wiernych z całego świata. Każdego roku sanktuarium odwiedzają miliony osób. W tym roku właśnie w Lourdes odbyły się główne uroczystości XXV Światowego Dnia Chorych. Kończąc homilię zwrócił się ze słowami pocieszenia i wsparcia do wszystkich chorych i ich opiekunów, życząc im wytrwałości i wszelkich łask Bożych.

Po błogosławieństwie i rozestaniu nastąpiło niezapomniane przeżycie dla każdego uczestniczącego we Mszy św. – każdy bowiem otrzymał indywidualne błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem.

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



Kraków – Zdumienie tym, czego dokonuje Bóg



Od dwudziestu pięciu lat Dzień Chorego obchodzony jest 11 lutego, we wspomnienie objawień Matki Bożej z Lourdes. W tegorocznym orędziu na ten dzień papież Franciszek pisze, że jest to zachęta dla tych, którzy poświęcają się na rzecz chorych – „do dziękowania za otrzymane od Pana powołanie towarzyszenia chorym braciom”. W swym orędziu ponawia także modlitewną solidarność i poparcie dla lekarzy, pielęgniarek, wolontariuszy, wszystkich mężczyzn i kobiet konsekrowanych zaangażowanych w posługę chorym i cierpiącym, dla instytucji kościelnych i świeckich, które działają w tym obszarze, a także dla rodzin, które z miłością opiekują się swoimi chorymi krewnymi.

Z okazji XXV Światowego Dnia Chorego w kaplicy szpitalnej odprawiona została Msza św. w intencji pacjentów, a także lekarzy, pielęgniarek i wszystkich pracowników bonifraterskiego Szpitala. Podczas Mszy św. udzielono obecnym sakramentu namaszczenia chorych. Po Eucharystii Kapłan odwiedził chorych w salach szpitalnych i udzielił im błogosławieństwa Najświętszym Sakramentem.

Członkowie Stowarzyszenia Przyjaciół Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie wraz z Dyrekcją Szpitala odwiedzili pacjentów, życzyli im szybkiego powrotu do zdrowia i wręczyli drobne upominki. Niekiedy wystarczy bardzo niewiele – uśmiech, chwila rozmowy, życzliwy gest, aby w ciężkich chwilach choroby sprawić drugiemu radość.

W sobotę 11 lutego o godz. 8 w Sanktuarium Diecezjalnym Św. Jana Bożego – patrona chorych (kościół Bonifratrów pw. Trójcy Przenajświętszej, ul. Krakowska 48) odprawiona została Msza św. w intencji chorych.

Anna Szlama

Łódź – Miara człowieczeństwa

„Miłość słabszego, chorego, cierpiącego – oto miara człowieczeństwa...”

„Miarą wielkości człowieka jest jego umiejętność służenia drugiemu – mówił ks. bp Adam Lepa w homilii podczas Mszy św. w bonifraterskim szpitalnym sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych w Łodzi. – Dlatego dziś, duchowni, konsekrowani i świeccy, chylimy czoła przed służbą zdrowia, przed ludźmi, którzy niosą ulgę w cierpieniu chorym i leczą tych, którzy pomocy potrzebują”.

Ksiądz bp Adam Lepa, honorowy bonifratr, jak co roku, od wielu lat, przewodniczył Eucharystii w kaplicy Szpitala św. Jana Bożego. Zwrócił uwagę na wielkie i małe cuda, jakie przez chorobę, cierpienie, przez ból i łzy dokonują się w człowieku. To cuda przemiany serca. To dar odzyskania wiary. Wiary, która rodzi nadzieję, a ta daje miłość. Przypomniał historię zmarłego niedawno rzecznika SLD Tomasza Kality, którego choroba stała się także czasem nawrócenia i zbliżenia się do Boga. Podkreślił, że tak, jak w jego przypadku, wiele razy Bóg weryfikuje nasze prośby i modlitwy. I patrząc w perspektywie czasu, daje nam coś więcej – małe cuda, które zapewniają życie wieczne.

Ksiądz Biskup wspominał, że takich cudów także w tym szpitalu nie brakuje. Świadczą o tym choćby podziękowania wpisywane do wyłożonej w kaplicy książki, wota ofiarowane Matce Bożej Uzdrawienia Chorych, świadczy modlitwa i zaufanie do tego miejsca i pracujących tu ludzi.

„Dzień Chorego – powiedział Ksiądz Biskup – jest też pięknym świętem służby zdrowia i wszystkich ludzi, którzy starają się nieść ulgę chorym. Bo przecież miarą człowieka nie są jego godności, stanowiska czy majątek. Tą największą miarą

jest umiejętność pochylenia się nad bliźnim. I dostrzeżenie w każdym swego brata, któremu mam służyć z miłością i pokorą.”

Po Mszy św. bp Lepa przeszedł z Najświętszym Sakramentem po szpitalnych oddziałach, udzielając chorym błogosławieństwa, ale także niosąc słowa otuchy i pocieszenia. W tych niezwykłych odwiedzinach chorych Księdzu Biskupowi towarzyszyli bracia bonifratrzy. I niejednemu pacjentowi zakręciły się w oczach łzy wzruszenia, i za-

pewne niejednemu drgnęło serce, kiedy widział piękny gest pochylenia się nad człowiekiem. Dlatego tak bardzo wymowne było owo przejście Księdza Biskupa przez szpital – z miłością, pokorą i empatią, tak bardzo charakterystycznymi dla łódzkiego biskupa.

A chorzy i personel szpitalny podkreślali – co roku czekamy na te odwiedziny, na ten uśmiech, na te proste, ale jakże piękne gesty.

Anna Skopińska





fot. M. Orman

Konary zbierają i działają

Bonifraterska Fundacja Dobroczynna działająca z braćmi bonifratrami w Konarach krok po kroku rozwija nowe inicjatywy. Codzienna opieka nad 180 osobami wymaga wiele wysiłku, ale też rodzi niemałe koszty. Środki publiczne często są niewystarczające, by móc w pełni zrealizować powierzone zadania.

Ostatnie miesiące to kwesta i charytatywne wydarzenia kulturalne w ramach akcji „Grosik do grosika – uzbieramy na busika”. Zbieraliśmy pieniądze na wkład własny konieczny do zakupu 18-osobowego busa przystosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych. Posiadane przez nas samochody dowożące podopiecznych na zajęcia są już bardzo wyeksploatowane, co miesiąc przejeżdżają ponad 11 tys. km, toteż zakup nowego busa stał się wprost niezbędny. PFRON przyznał nam na ten cel 70% środków, resztę musiała pozyskać Fundacja. I udało się! Dzięki życzliwości osób oraz instytucji udało się zebrać 55 tys. zł i właśnie realizowany jest przetarg.

Wypada w tym miejscu podziękować parafiom: Mogilany, Siepraw, Rzeszotary, Wróblowice, Świątniki

Górne, Zakliczyn, kościołowi OO. Bonifratrów w Krakowie, Bazylice Mariackiej, gminom: Mogilany Świątniki Górne, Skawina, Siepraw oraz GOK w Mogilanach, a także licznym prywatnym darczyńcom z Polski i z zagranicy.

Kolejny nasz cel to wybudowanie krytej ujeżdżalni dla koni, w której przez cały rok – bez względu na pogodę – będzie można prowadzić zajęcia z hipoterapii dla osób z niepełnosprawnościami, także u dzieci. W Konarach mamy do tego odpowiednie warunki – w ramach rehabilitacji zawodowej działają ośrodek jeździecki i pensjonat dla koni. Spośród 23 wierzchowców część już dziś wykorzystywana jest do hipoterapii. Z ośrodkiem współpracuje wykwalifikowana kadra, brakuje tylko krytej ujeżdżalni gwarantującej ciągłość zajęć.

Akcja zbierania funduszy na realizację tego celu rozpoczęła się prawdziwie mocnym akcentem – charytatywnym koncertem gwiazd w kościele parafialnym w Świątnikach Górnych. Na zaproszenie Fundacji zechcieli bowiem wystąpić Lidia Jazgar, Magda Steczkowska i Andrzej Sikorowski, aby w zimny lutowy wieczór „wyśpiewać dobro”. Dla słuchaczy zebranych w nastrojowo oświetlonym, świetnie nagłośnionym kościele była to prawdziwa uczta dla ducha, dla Fundacji zaś – wymierny efekt finansowy.

Zbieranie funduszy, zapoczątkowane tym wyjątkowym koncertem, będziemy oczywiście kontynuować, licząc na pozyskanie społecznego wsparcia. Można też przekazywać na rzecz Fundacji 1% odpisu podatkowego w tegorocznych rozliczeniach PIT wpisując w rozliczeniu nasz numer KRS: 0000487244 lub dokonując wpłat na nasze konto: Bank Pekao S.A. 51 1240 4432 1111 0010 5601 7813.

Katarzyna Wojtanowicz, Marek Krobicki



fot. M. Orman



Wesołe poniedziałki

Tytuł kultowej komedii Tadeusza Chmielewskiego *Nie lubię poniedziałku* z 1971 roku stał się bon motem często powtarzanym przez wszystkich, którym żał minionej niedzieli. Prawdę mówiąc, dla wielu z nas poniedziałek rozpoczyna się już w niedzielny wieczór stresem związanym z powrotem do pracy, który na zachodzie nazywany bywa „Sunday Night Blues”.

W Zebrzydowicach jest inaczej. W poniedziałkowy rano do Pracowni Multimedialnej Warsztatów Terapii Zajęciowej wbiega z niebieską harmoszką w rękę uśmiechnięty pan Piotr Piecha, aktor Teatru Ludowego w Krakowie, wita się ze wszystkimi, wspólnie odśpiewujemy pieśń *Wody Cedronu* – i pełni radości rozpoczynamy nasze cotygodniowe warsztaty teatralne odbywające się w ramach projektu „Zebrzydowski 2017”.

Mamy się już czym pochwalić – nakręciliśmy pierwszą scenę filmu o Mikołaju Zebrzydowskim, ułożyliśmy hymn, zaprojektowaliśmy logo, udzieliliśmy wywiadu TVP Kraków i przez cały czas intensywnie pracujemy nad kostiumami i rekwizytami potrzebnymi do kolejnych scen. A wszystko to robimy z uśmiechem i humorem – lubimy nasze poniedziałki, a syndrom „Sunday Night Blues” jest nam zupełnie obcy. „Obecność na planie filmowym to ciekawe doświadczenie, zaskakuje mnie wielka radość i optymizm wszystkich osób związanych z tym projektem. Chętnie chodzę na spotkania z aktorem. Zajęcia są radosne, więc dobrze się podczas nich czuję, dają mi mnóstwo pozytywnej energii” – mówi Renata, uczestniczka WTZ.

Powiedzmy na koniec, że warsztaty teatralne z Piotrem Piechą są częścią projektu „Zebrzydowski 2017” wpisującego się w jubileusz 400-lecia lokacji Kalwarii Zebrzydowskiej. Celem projektu jest z jednej strony budowanie pomostu pomiędzy mieszkańcami Domu

Pomocy Społecznej i uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej a społecznością lokalną, z drugiej zaś zajęcia teatralne i związane z nimi przedsięwzięcia artystyczne mają działanie terapeutyczne.

Projekt „Zebrzydowski 2017” stanowi część szerszego planu poznawania historii związanej z założycielem miasta Mikołajem Zebrzydowskim. Przez cztery lata pragniemy podążać jego śladami, koncentrując się na wydarzeniach ważnych dla tutejszej społeczności:

- 2017 – lokacja miasta
- 2018 – fundacja szpitala w Zebrzydowicach
- 2019 – działalność społeczna w Krakowie, Lublinie, Sandomierzu
- 2020 – rocznica śmierci Mikołaja Zebrzydowskiego

Zapraszamy gorąco do śledzenia naszych artystycznych poczynąń na stronach internetowych Konwentu Bonifratrów w Zebrzydowicach (www.zebrzydowski.pl, wtzzebrzydowice.blogspot.com) – i oczywiście trzymajcie za nas kciuki!

Kamila Mentel



Podążając za św. Janem Bożym

„W rzeczywistości bowiem zmierzamy do jednego i tego samego celu, chociaż każdy postępuje drogą, którą Bóg mu wytyczył, dobrze jest bowiem pomagać sobie wzajemnie”

(2 List św. Jana Bożego do Gutierre Lasso, 11).

Patronalne święto Założyciela Zakonu Bonifratrów w iwonickim DPS poprzedziła nowenna ku czci św. Jana Bożego, Dzień Skupienia z konferencją i możliwością spowiedzi oraz spotkania i dyskusje, jak być naśladowcami Świętego z Granady.

Uroczysta Eucharystia sprawowana przez ks. bp. Stanisława Jamrozka skupiła w naszej kaplicy całą społeczność Domu, a także zaproszonych gości – przedstawicieli władz powiatowych, księży z iwonickiej i okolicznych parafii, mieszkające po sąsiedzku siostry felcjanek i wielu przedstawicieli społeczności lokalnej. W swej homilii ks. bp Stanisław mówił o służbie innym rozumianej jako dawanie siebie, niezależnie od własnego życiowego powołania. Warunkiem jest czyste serce, które pozwala zapomnieć o sobie i swych ambicjach. W procesji z darami złożone zostały m.in. owoce granatu będące symbolem dobrych uczynków oraz płaskorzeźba św. Jana



wykonana przez mieszkańca Domu. Eucharystia zakończyła się Litanią do św. Jana Bożego, uroczystym *Te Deum* i błogosławieństwem Najświętszym Sakramentem.

Podczas wspólnego obiadu, który stał się okazją do integracji i umocnił w nas poczucie wspólnoty, panie otrzymały życzenia z okazji Dnia Kobiet, a dyrektor DPS Tomasz Półchłopek podziękował pracownikom za codzienną pracę i zaangażowanie, życząc, by nadal nacechowane były szacunkiem, odpowiedzialnością i duchowością.

Po południu z inicjatywy personelu DPS odbyło się „Spotkanie mieszkańców i pracowników ze św. Janem Bożym”. Efektem spotkania miały być konkretne czyny miłosierdzia, których realizacji podejmą się uczestnicy spotkania.

Po obejrzeniu sztuki o św. Janie Bożym odbyła się prawdziwa burza mózgów – nasi podopieczni zaskoczyli nas aktywnością, pomysłami i zrozumieniem tematu, po czym w kilkusobowych grupach wypracowywaliśmy sposoby realizacji tych pomysłów. Wyjście na spacer ze współmieszkańcem na wózku inwalidzkim, podzielenie się ciastem przywiezionym przez rodzinę, odwiedziny starszych samotnych osób mieszkających poza placówką czy modlitwa za zmarłych współmieszkańców – to tylko niektóre przykłady dobrych uczynków, które podopieczni wraz ze swoimi opiekunami będą realizować.

Czuliśmy, że dzieje się coś bardzo ważnego, nie mieliśmy żadnych wątpliwości, że św. Jan Boży jest obecny wśród nas.

Alicja Rysz

Nowoczesność w krakowskim Szpitalu Bonifratrów

Od początku 2017 r. zabiegi wykonywane metodą laparoskopową w Oddziale Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej krakowskiego Szpitala Bonifratrów przeprowadzane są z wykorzystaniem najnowszej technologii. Możliwość tę stwarza zestaw firmy Olympus zakupiony z własnych środków finansowych. System pozwala na oglądanie wnętrza jamy brzusznej w ultrawysokiej rozdzielczości 4K (4096×2160). Dzięki zastosowanym rozwiązaniom, obraz wyświetlany na ekranach monitorów podczas zabiegu operacyjnego jest 4-krotnie dokładniejszy niż w obecnie stosowanej technologii HD i 16-krotnie dokładniejszy niż w technologii standardowej. Należy podkreślić, że jakość obrazu widzianego przez chirurga jest jednym z podstawowych elementów bezpieczeństwa zabiegu operacyjnego.

Placówka jest pierwszym prywatnym i pierwszym w Polsce południowej szpitalem, który może pochwalić się sprzętem takiej jakości.

Anna Szlama





Bieg dla Hospicjów

Ponad 700 osób wystartowało w tegorocznym Biegu dla Hospicjów we Wrocławiu. Bieg na dystansie 4.2 km po raz drugi zorganizowany był przez Fundację Hospicyjną działającą na rzecz naszego Hospicjum Św. Jana Bożego i Hospicjum Domowego przy Centrum Onkologii. Jako współorganizatorów bardzo ucieszyło nas podwojenie się – w porównaniu z rokiem poprzednim – liczby uczestników, pomimo odbywających się w tym samym czasie innych imprez biegowych. Cena pakietu startowego – 40 złotych była zarazem „cegiełką” wspierającą nasze Hospicja.

Nie to jednak jest głównym celem biegu. Dzięki zainteresowaniu mediów oraz liczным uczestnikom wydarzenia docieramy do wielu osób niemających świadomości, czym jest opieka paliatywna. Przez wielu hospicjum wciąż postrzegane jest jako umieralnia i jest tematem tabu. Tymczasem w Hospicjum troszczymy się

o życie – choć czasem ledwo już się tłące. Staramy się napełniać to miejsce nadzieją, tak by ostatnie tygodnie i dni naszych podopiecznych były – na ile to możliwe – pełne pokoju.

Bieg pokazuje, jak ważną rolę w ruchu hospicyjnym odgrywa wolontariat, wspólne działanie na rzecz innych, dzielenie się radością, talentami, entuzjazmem.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom! Szczegółowe rozliczenie Biegu znajduje się na stronie Fundacji Hospicyjnej (<http://www.hospicjum.wroclaw.pl/>).

Z ciekawym pomysłem wystąpili nasi współpracownicy z DPS w Iwoniczu. Zorganizowali bieg u siebie! W „pomaganiu przez bieganie” – jak widać – da się wygrać z czasem i przestrzenią. Zapraszamy za rok!

Br. Łukasz Dmowski OH
fot. Agata Bolek



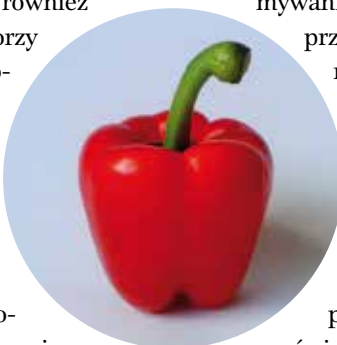
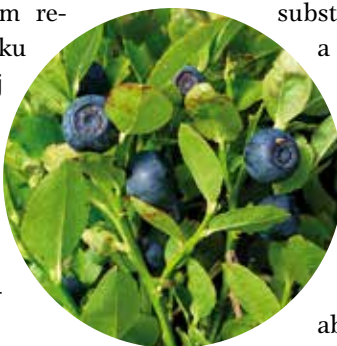


Wiosenne porządki

Wiosna większości z nas kojarzy się z nadzieją, odrodzeniem, budzeniem się do życia. To czas, kiedy czujemy potrzebę zrobienia wokół siebie generalnych porządków, do czego potrzebujemy sporej dawki energii. Jednak po długim okresie jesienno-zimowym wielu z nas czuje wyraźne zmęczenie. Nazywamy ten stan przesileniem wiosennym. Organizm reaguje osłabieniem wynikającym z braku słońca, braku ruchu, źle zbilansowanej diety, w której występuje deficyt witamin i innych ważnych dla zdrowia substancji odżywczych, co prowadzi w naszym organizmie do kumulacji toksyn. Dlatego wiosna to najlepszy czas, aby zadbać o siebie i zacząć pozbywać się niepożądanego balastu.

W ostatnich latach dużą popularnością cieszą się tzw. diety oczyszczające nazywane również detoksami. Ich zwolennicy i propagatorzy głoszą, że wystarczy przez pewien określony czas stosować się do ustalonych zaleceń, a nasz „oczyszczony” organizm jak nowonarodzony, ze wzmożoną energią powróci do pełni życia. Najczęściej proponuje się tzw. „mono diety” polegające na spożywaniu jedynie wybranych warzyw czy owoców. Co sezon słyszy się o nowej diecie – kapuścianej, cytrynowej, sokowej itp. Niektórzy zalecają nawet kilkudniowe głodówki, dzięki którym następuje wzmożone, ekspresowe pozbywanie się toksyn. Czy rzeczywiście jednak takie radykalne metody przynoszą oczekiwane pozytywne skutki dla naszego zdrowia?

W literaturze przedmiotu wielu jest zwolenników tego typu diet, ale chyba jeszcze więcej przeciwników, którzy twierdzą, iż ludzki organizm dzięki



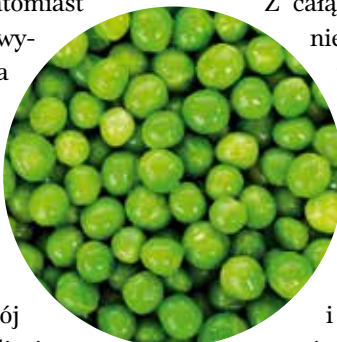
swoim własnym mechanizmom, czyli dzięki wątrobie, nerkom czy płucom doskonale radzi sobie z eliminacją toksyn oraz wszelkich szkodliwych substancji i nie potrzebuje nadzwyczajnych działań w tym zakresie. Poza tym uważa się, że takie zubożałe menu niesie ryzyko wystąpienia niedoborów wielu ważnych dla zdrowia substancji odżywczych, spowalnia metabolizm, a w konsekwencji prowadzi do otyłości. Dla zdrowego organizmu krótkotrwałe 1–3-dniowe oczyszczanie z pewnością nie zaszkodzi. Jednak osoby chore, dzieci, młodzież i osoby starsze nie powinny na własną rękę eksperymentować z tego typu dietami.

Co w takim razie powinniśmy robić, aby „oczyścić” nasze wnętrze? Jak zawsze – najlepsze jest systematyczne, codzienne utrzymywanie właściwego porządku i dbanie o siebie przez cały rok. Dla osób, które dotychczas niezbyt troszczyły się o własne zdrowie, wiosna może stać się pozytywnym impulsem, aby przestały zaśmiecać swój organizm. Właśnie na tym powinna polegać świadoma dieta oczyszczająca – na unikaniu pokarmów niosących z sobą ryzyko kumulacji substancji niepożądanych, przy jednoczesnym stosowaniu zdrowych, świeżych produktów, bogatych w substancje wspierające nasz organizm w pozbywaniu się toksyn. I tu najważniejsze są przeciwutleniacze, czyli związki chemiczne wspomagające usuwanie bardzo szkodliwych dla zdrowia tzw. wolnych rodników, odpowiedzialnych za przyspieszanie procesów starzenia, osłabianie układu odpornościowego oraz wiele chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory, miażdżyca czy nadciśnienie. Wśród przeciwutlenia-

czy należy wymienić witaminy A, C, E, a także miedź, cynk, mangan, żelazo, selen oraz barwniki roślinne. Aby nasza dieta zawierała wymienione składniki, powinniśmy w niej uwzględnić przede wszystkim warzywa i owoce. Największą zdolność do neutralizacji wolnych rodników wśród dostępnych u nas produktów wykazują – papryka, aronia, żurawina, orzechy, czarna gorzka czekolada, sucha fasola, porzeczki i jagody.

Poza antyoksydantami ważną rolę w oczyszczaniu organizmu pełni błonnik pokarmowy. Jest to niezwykle ważny składnik diety, ponieważ działa na układ pokarmowy jak gąbka (błonnik rozpuszczalny w wodzie) i szczotka (błonnik nierozpuszczalny w wodzie), usuwając z niego toksyny. Rozpuszczalne w wodzie frakcje błonnika pochłaniają szkodliwe dla zdrowia substancje, forma nierozpuszczalna natomiast pobudza perystaltykę jelit, jednocześnie „wymiatając” z nich niepożądane dla zdrowia substancje. Warto wspomnieć, że błonnik jest też wielkim sprzymierzeńcem w procesie odchudzania. Produkty zawierające duże ilości błonnika z reguły są niskokaloryczne, dając jednocześnie uczucie sytości. Aby zachować odpowiednią wagę i właściwie oczyszczać swój organizm powinniśmy w codziennej diecie uwzględnić ciemne pieczywo, pełnoziarniste płatki zbożowe, nasiona roślin strączkowych, suszone i świeże owoce oraz warzywa – brukselkę, zielony groszek, szpinak czy brokuły.

W diecie oczyszczającej należy też pamiętać o produktach moczopędnych, dzięki którym pobudzamy do działania nasz organ filtracyjny, jakim są nerki. Częste wydalanie moczu daje naszemu organizmowi szansę usuwania toksyn.



Przy normalnej aktywności fizycznej i umiarkowanej temperaturze otoczenia zaleca się spożywanie od 1,5 do 2 litrów wody na dobę. Oprócz czystej wody działanie oczyszczające wykazują również herbaty ziołowe, takie jak napar z czystka, mniszka lekarskiego, skrzypu polnego, z liści brzozy brodawkowej, krwawnika czy owoców czarnego bzu. Wśród produktów bonifraterskich możemy znaleźć gotową herbatę oczyszczającą przygotowaną z tych ziół. Zalecane są również koktajle ze świeżych owoców i warzyw, które nie tylko pobudzają pracę nerek, ale też zawierają antyoksydanty oraz sporo błonnika, co wzmacnia ich właściwości oczyszczające.

Wiemy już, jakie produkty sprzyjają detoksykacji. Czego więc powinniśmy unikać? Z całą pewnością należy ograniczyć spożywanie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cukry proste, a więc słodyczy, gotowych wyrobów cukierniczych, wysokotłuszczowych produktów mięsnych i mlecznych o niskiej jakości. Wystrzegajmy się również artykułów wysoko przetworzonych z dodatkiem konserwantów, barwników, aromatów i innych nienaturalnych substancji chemicznych, a także dużej ilości kawy i alkoholu. W diecie bardzo ważny jest sposób przygotowywania potraw. Smażenie w wysokiej temperaturze z użyciem niezdrowych tłuszczów niesie z sobą ryzyko powstania szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak węglowodory aromatyczne czy akryloamid. Dlatego w codziennej diecie wybierajmy potrawy gotowane, najlepiej na parze lub lekko duszone.

Renata Mikołajek

Sałatka z awokado

SKŁADNIKI

1 awokado, 1 owoc granatu, ok. 100 g rukoli lub roszponki (może być mix różnych sałat), kilka pomidorków koktajlowych, 1 cytryna, łyżeczka miodu, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Miąższ z awokado pokroić w dużą kostkę i włożyć do naczynia, w którym będziemy przygotowywać sałatkę. Naczynie powinno być na tyle duże, aby można było swobodnie wymieszać wszystkie składniki. Do miąższu dodajemy nasiona owocu granatu, sałatę i pokrojone na pół pomidorki

koktajlowe. W osobnym naczyniu wyciskamy sok z cytryny, dodajemy miód i przyprawy. Sałatkę polewamy przygotowanym sosem i delikatnie mieszamy.

Koktajl pietruszkowy

SKŁADNIKI

1 pęczek pietruszki, 2 jabłka, ½ cytryny, łyżeczka miodu, woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obrane i pokrojone na kawałki składniki z preferowaną ilością wody zmiksować w blenderze do uzyskania jednolitej aksamitnej konsystencji. Wypicie takiego napoju rano zamiast kawy da nam zdrową energię na cały dzień.

Książki na Wielkanoc



Katarzyna Olubińska

Bóg w wielkim mieście

Wydawnictwo WAM, Kraków 2017

Katarzyna Olubińska, dziennikarka programu Dzień Dobry TVN, autorka bloga „Bóg w wielkim mieście”, opowiada o swojej drodze do Boga, o pięknie małych gestów i celebracji życia. Rozmawia z gwiazdami pierwszego formatu o sprawach, wobec których wszyscy jesteśmy równi: o miłości, przyjaźni, strachu, cierpieniu, śmierci, rodzinie, karierze, marzeniach, szczęściu. Co się zmienia, gdy najważniejsze wydarzenia życia przeżywa się razem z Bogiem?

W wielkim mieście muzyków – Krzysztof Antkowiak, Marika

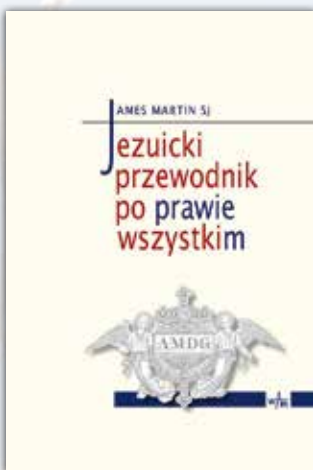
W wielkim mieście mediów – Agnieszka Cegielska, Anna Kalczyńska-Maciejowska, Krzysztof Skórzyński

W wielkim mieście kucharzy – Wojciech Modest Amaro

W wielkim mieście aktorów – Sebastian Fabijański, Iza Miko, Maciej Musiał, Kamila i Tomasz Schuchardt, Krystian Wiecek, Ida Nowakowska

W wielkim mieście sportowców – Marcin Gortat

Zmysłowa opowieść o Duchu, z wielkim miastem tętniącym w tle. Bliskie rozmowy o sprawach najważniejszych.



James Martin SJ

Jezuicki przewodnik po prawie wszystkim

Wydawnictwo WAM, Kraków 2017

Nie jest to przewodnik, który umożliwi zrozumienie wszystkiego o wszystkim. Pokazuje on raczej, jak odnaleźć Boga w każdym wymiarze swojego życia.

Skąd mam wiedzieć, co powinienem w życiu robić? Skąd mam wiedzieć, kim być w życiu? Jak podejmować dobre decyzje? Jak uczynić moje życie prostym? Jak być dobrym przyjacielem? Jak zmierzyć się z cierpieniem? Jak być szczęśliwym? Jak odnaleźć Boga? Jak się modlić? Jak kochać?

Właśnie te pytania, które stawiamy sobie codziennie, są szczególnie ważne w duchowości ignacjańskiej, ponieważ bezpośrednio dotyczą naszego życia.

James Martin SJ – obok papieża Franciszka to najbardziej znany współczesny jezuita. Doświadczony rekolekjonista, ceniony komentator życia publicznego. Jest autorem kilkunastu książek, w tym bestsellerowej biografii Jezus. Jak nikt inny potrafi w prosty sposób przekazać dziedzictwo 500-letniej tradycji duchowej wywodzącej się od św. Ignacego Loyoli.



Rekolekcje z Ojcem Leonem. Potrzeba radosnych głosicieli Słowa Bożego

Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2016

Zastanawiamy się nad wiarą, która ma swoje blaski i cienie – jest jasność i ciemność wiary. Wiara jest światłem, które wspaniale prowadzi człowieka, pomaga mu, ale mówi się też o mrokach wiary, które zwłaszcza w cierpieniu dają się tak we znaki, że łamiemy się brakiem zaufania do Boga i do ludzi.

Święty Paweł zostawił nam w testamencie słowa: *Trwajcie mocni w wierze* (1 Kor 16,13), *trwajcie mocni w nadziei* (Hbr 10,23), *trwajcie mocni w miłości* (Hbr 13,1).

I te słowa, kończące także homilię Benedykta XVI na krakowskich Błoniach, powinny stać się mottem życia każdego chrześcijanina.

A jak to jest z tą wiarą w nas?

KURIA PROWINCJALNA

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

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

tel.: 660 482 635
e-mail: zakon@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

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. Bonifratrska 12
tel.: 22 831 41 40
e-mail: bonifratrska@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: Bonifratrzy.Nazaret@gmail.com

Święty Jan Boży całym sercem
służył chorym i ubogim...

...Bóg zaprasza i Ciebie
do takiej postugi! Odwagi!

ZADZWOŃ LUB NAPISZ

Brat Sadok

tel. 660 482 635

e-mail: zakon@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

