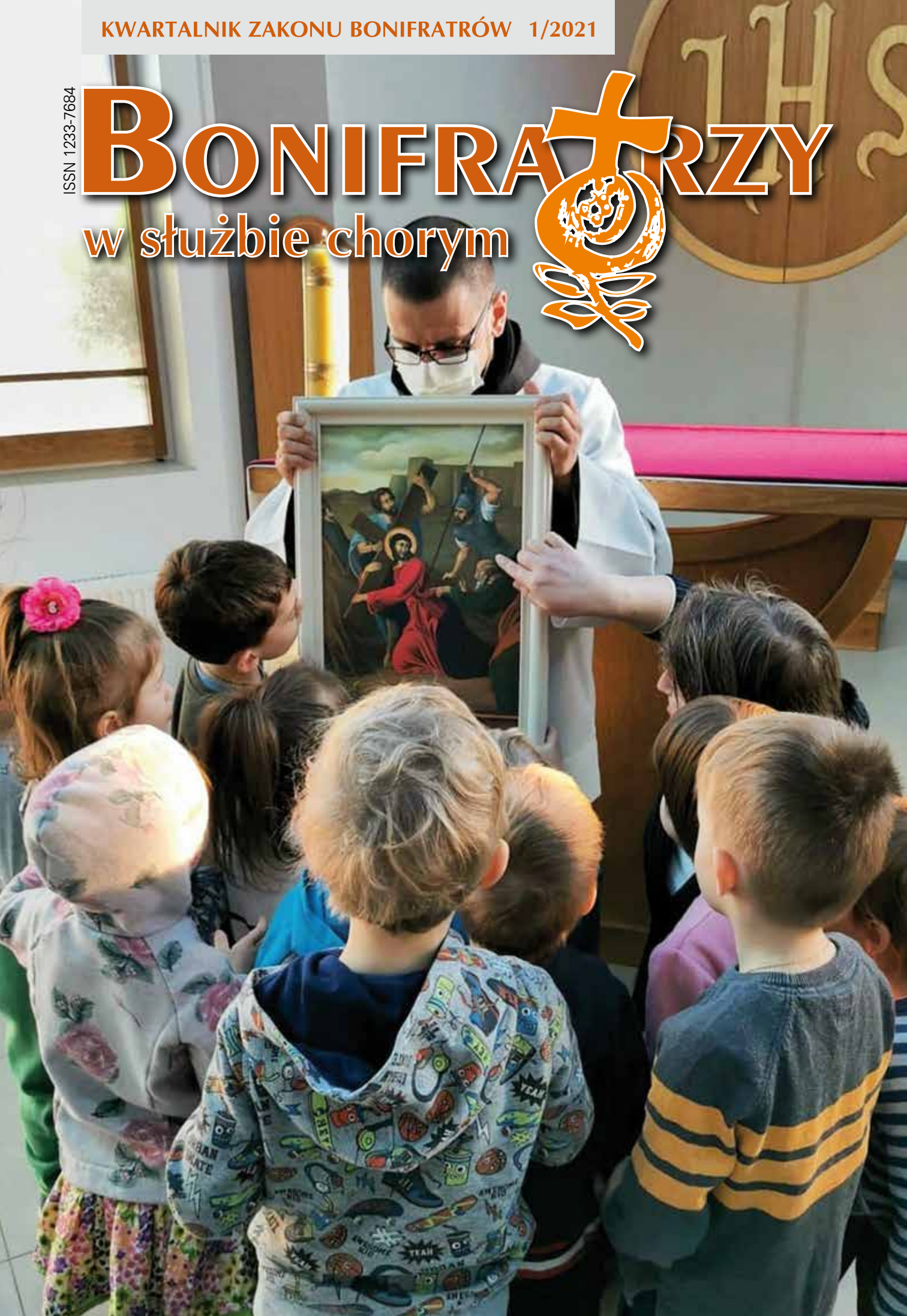


BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

- 3 Od redakcji
- 4 Bonifraterski nowy początek na Białorusi – rozmowa Aleksandry Orman z br. Emanuelem Yuranem
- 6 Pożegnania, powitania
DAMIAN STĘPIEŃ
- 7 XXIX Światowy Dzień Chorego
Fragmenty orędzia papieża Franciszka
- 8 Po prostu ze mną bądź... – rozmowa Marka Wilczka z br. Krzysztofem Fronczakiem i s. Karoliną Bujakowską
- 10 Bóg miłosierny czy sprawiedliwy?
O. LEON KNABIT OSB
- 12 Leczeni „z miłosierdzia”
MAREK BEBAK
- 14 Rady bonifraterskich specjalistów na czas pandemii
ANNA SZLAMA, MAREK WILCZEK
- 16 Burak ćwikłowy na stole i w apteczce
BR. JAN Z DUKLI OH
- 18 Specjalistyczne Gabinety Lekarskie w Zakopanem
ANNA SZLAMA
- 19 Podróż w czasach wiecznej izolacji
GRZEGORZ L. PIOTROWSKI
- 20 Widok z okna
KAMILA MENTEL
- 20 Zebrzydowickie walentynki
B. WINKIEL
- 22 Jubileuszowy turniej
ALICJA RYSZ
- 23 Aktywny senior w Ząbkowicach Śląskich
M. BARAN
- 24 Źródło życia pod skorupką
RENATA MIKOŁAJEK
- 26 Książki na wiosnę



Zawilce

Poeto Janie Twardowski bez koguta
Kogucim piórem maczanym w srebrnej
kałuży
Pisałeś
Nieświęcie o świętych
Po ludzku o ludziach
Czule o chłodnej trawie
Przyjaciółce bosych stóp znużonych
Na końcu zamiast kropki
Stawiałeś biedronkę
Nie czyniąc jej krzywdy
Czy ze swych łąk niebieskich
Potrafisz dojrzeć
Jak ziemskie drzewa strząsają z siebie
Resztki zimy
Która zawilcami uśmiecha się
Do wiosny?

Anna Jawor

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

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

Adres: Bonifratrzy w służbie chorym
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12

Na okładce: Nabożeństwo Drogi Krzyżowej dla najmłodszych
wychowanków Chrześcijańskiego Centrum Socjalnego w Mińsku,
fot. br. Jakub

Skład: Pracownia Słowa

Drodzy Czytelnicy!



Ubiegłoroczny wielkanocny numer kwartalnika otwierały słowa: *Gdy piszę te słowa, w Polsce zakażenie koronawirusem stwierdzono u 649 osób, zmarło 7. Czy zdołamy przywyknąć do ciągłej niepewności, lęku wobec tego, co przyniosą kolejne tygodnie? Papież Franciszek daje nam receptę – jak przeżyć ten czas zmian wymuszonych przez chorobę i śmierć tysięcy osób. Papieskim remedium na wirusa jest – paradoksalnie – bliskość. Papież mówi: Nasz Bóg jest blisko i wzywa nas, abyśmy i my byli blisko siebie, jeden obok drugiego, abyśmy się od siebie nie oddalali. Dziś wiemy, jak trudna jest walka z pandemią, jak tragicznie rośnie liczba jej ofiar (do dziś tylko w Polsce zmarło 48 388 osób, zachorowało prawie 2 miliony).*

I oto przed nami kolejna Pascha – noc cudownego przejścia z niewoli ku wolności, ze śmierci do życia. W jakich okolicznościach przypada nam świętować Zmartwychwstanie dziś? Co dziś dzieje się z uczniami Zmartwychwstałego? Oto za nami niezwykła papieska pielgrzymka do Iraku, o której sam Franciszek powiedział: *Nigdy wcześniej papież nie był na ziemi Abrahama. Opatrzność zechciała, aby stało się to teraz, jako znak nadziei po latach wojny i terroryzmu oraz w czasie okrutnej pandemii. A stało się to w roku Świętego Józefa, który podobnie jak Abraham jest Ojcem naszej Wiary i Nadziei.*

Świętując tegoroczną Wielkanoc, popatrzmy na świat oczyma tamtych świadków wiary. Niech nasza wierność Chrystusowi przejawia się w najprostszych gestach: uprzejmości, zatrzymaniu się i empatycznym wsłuchaniu w osoby obok nas. Te gesty, o które prosi papież, pozwalają na nowo uwierzyć w człowieka, a przez to przecież i w jego Stwórcę.

A w jakich okolicznościach Paschę przeżywać będą Bonifratrzy? Oto na świecie zjednoczyły się bonifraterskie prowincje w Ameryce Południowej i w Hiszpanii, trwa kampania na rzecz szpitala w Kamerunie, a w naszej prowincji cieszymy się z powrotu bonifratrów do Mińska. Píše o tym br. Emanuel, koordynator nowej wspólnoty na Białorusi, i nawiązuje do tego nasza okładka. Na razie to próba, czy przerodzi się w trwałą misję – zobaczymy.

Przeczytajcie także, proszę, jak chorowało się 200 lat temu – dokumentację medyczną z tego okresu przedstawia pan Marek Bebak, archiwista konwentu w Krakowie, i o tym, jak choruje się dziś – w rozmowie br. Krzysztofa i siostry Karoliny z okazji Dnia Chorego. Przeczytajcie, co radzą bonifraterscy specjaliści na czas pandemii – dr Michał Latos, ortopeda, okulista dr Agnieszka Ściśłowicz i fizjoterapeuta mgr Rafał Dobrowolski, a wreszcie przeczytajcie i o tym, że w ogóle warto czytać, by umocnić swą wiarę w Boga Sprawiedliwego i Miłosiernego (felieton o Leona Knabita).

Drodzy Czytelnicy – Przyjaciele, Pacjenci, Współpracownicy, Bracia!

Chrystus Zmartwychwstał i żyje w drugim człowieku, tuż obok nas i jeszcze bliżej – w naszym sercu. Za radą papieża Franciszka – *zatrzymajmy się, okażmy czułość, współczucie, bliskość.*

Założmy масечкэ na usta i nos, tak byśmy paschalne ALLELUJA mogli śpiewać wspólnie i w najbliższych dniach, i za rok!

Br. Łukasz Dmowski OH
prowincjał

Bonifraterski nowy początek na Białorusi

Z bratem Emanuelem Yuranem, lekarzem internistą, koordynatorem wspólnoty misyjnej w Mińsku, rozmawia Aleksandra Orman



Po przeszło trzystu latach bonifratrzy wracają na białoruską ziemię. Po raz pierwszy pojawili się tu w roku 1700 za sprawą stolnika mińskiego Antoniego Teodora Wańkowicza, który założył fundację Braci Miłosierdzia, skasowaną przez władze carskie po powstaniu listopadowym w 1836 roku. Kościół bonifratrów pw. św. Jana Bożego wraz z klasztorem przetrwał jeszcze trzydzieści lat, zburzony został po powstaniu styczniowym.

Od czego bracia zaczynają, gdzie będzie mieścił się bonifraterski ośrodek, czy będzie to punkt pomocy, stacja opieki czy jeszcze jakaś inna forma pomocy?

Zaczynamy od rozeznawania sytuacji, załatwiania różnych formalności, związanych między innymi z pobytom br. Jakuba na Białorusi oraz odnawianiem wykonywania zawodu dla mnie i br. Jerzego. Na początku będziemy współpracować z Chrześcijańskim Centrum Socjalnym i siostrami urszulankami w Mińsku.

Planujemy w perspektywie dotrzeć z pomocą do osób biednych, bezdomnych oraz ciężko przewlekłe chorych. Ale na razie wszystko jest w stadium początkowym i okazujemy w miarę możliwości doraźną pomoc.

Jaka jest sytuacja prawna prowadzonej przez braci placówki, komu będzie podlegać?

Jesteśmy w pewnym sensie wspólnotą próbną, nie jest to kanoniczna placówka. Utrzymujemy stały kontakt z zarządem Prowincji Polskiej i koordynujemy nasze działania.

Czy obecna trudna sytuacja polityczna na Białorusi nie stanowi przeszkody w działaniu braci?

Możliwie, to będzie trochę idealistyczne stwierdzenie, ale jestem przekonany, że właśnie po to są zakony w Kościele, żeby być tam, gdzie jest trudno. Wiadomo, brak współpracy z państwem nie pozwala na powstanie dużego ośrodka. Jednak wsparcie lokalnego Kościoła, szerzenie naszego charyzmatu również tu, na Białorusi, ma wielkie znaczenie. Niesie z sobą wartość ewangelizacyjną.

Jakie są zamierzenia braci na najbliższy czas?

Jak już powiedziałem, przed nami załatwianie różnych spraw urzędowych, egzaminy, br. Jakub zaczyna naukę języka rosyjskiego. A już teraz bierzemy aktywny udział w życiu Chrześcijańskiego Centrum i pomagamy w jego codziennym funkcjonowaniu.

O czym jeszcze Brat chciałby opowiedzieć czytelnikom kwartalnika?



Br. Jerzy, br. Emanuel, br. Jakub



Początki nigdy nie są łatwe, chciałbym więc prosić o wszelaki rodzaj wsparcia – zarówno modlitewnego, jak i materialnego. Również pamiętamy o naszych dobrodziejach w modlitwach i ofiarujemy w ich intencjach codzienne trudności. Zachęcamy do odwagi w czynieniu dobra i serdecznie zapraszamy do Mińska!

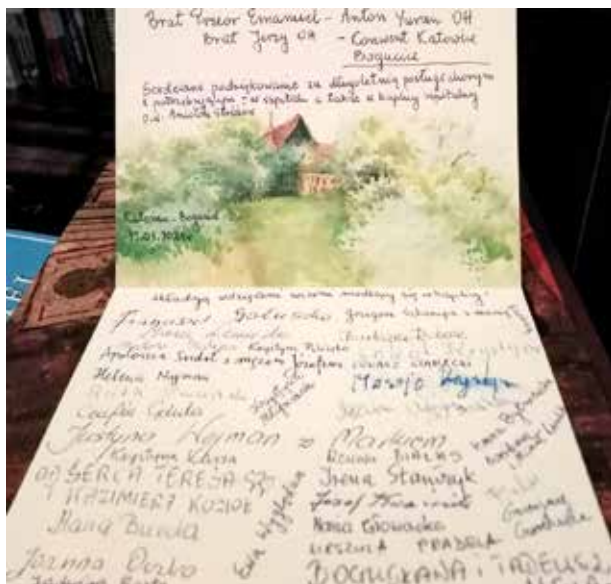
Dziękuję za rozmowę.



Pożegnania, powitania



Br. Emanuel, br. Jerzy



Styczeń w katowickim konwencie minął pod znakiem zmian personalnych. Po latach posługi ze wspólnotą pożegnali się brat Emanuel Yuran – przeor, i brat Jerzy Bartsevich – ekonom, którzy zgodnie z decyzją władz Prowincji Polskiej Bonifratrów, będą odpowiedzialni za rozpoczęcie działalności apostolskiej Zakonu w swojej ojczyźnie, tj. w Mińsku na Białorusi.

Brat Emanuel z katowickim konwentem związany był od roku 2011 roku, od początku pracował w bonifraterskim Szpitalu pw. Aniołów Stróżów jako lekarz na Oddziale Chorób Wewnętrznych. W ostatnich latach pełnił funkcję przeora wspólnoty. Brat Jerzy przybył do konwentu w 2017 roku, podejmując pracę w Ośrodku Rehabilitacji jako masażysta.

W niedzielę 31 stycznia, podczas uroczystej Mszy św. pożegnalnej bracia podziękowali współpracownikom, wiernym oraz dobrodziejom kaplicy i klasztoru za wszelkie dobro, które otrzymali, i za życliwość, której doświadczyli podczas lat pobytu w Katowicach. Zapewnili również o swej pamięci modlitwowej.

Po Mszy św. podziękowania oraz życzenia błogosławieństwa Bożego w nowym miejscu posługi złożyli braciom licznie przybyli wierni.

Uroczystość stała się jednocześnie okazją do powitania nowych członków bonifraterskiej wspólnoty zakonnej – nowego przeora brata Andrzeja Zawalskiego oraz brata Marka Zimnego, którzy dotychczas pełnili posługę w konwencie w Zakopanem.

Damian Stępień



Pierwszy z prawej – br. Andrzej Zawalski, nowy przeor

XXIX Światowy Dzień Chorego 2021 r.



Jeden jest wasz Nauczyciel, a wy wszyscy braćmi jesteście (Mt 23, 8).

Jako motto tegorocznego Orędzia na XXIX Światowy Dzień Chorego papież Franciszek wybrał fragment z Ewangelii św. Mateusza (Mt 23, 1–12), w którym Jezus krytykuje obłudę tych, którzy „mówią, ale nie czynią”.

„Kiedy wiara sprowadza się do pustej retoryki, nie angażując się w historię i potrzeby drugiego, wówczas brakuje spójności między wyznawaną wiarą a prawdziwym życiem” – pisze w swym Orędziu papież. – „Jest to poważne zagrożenie. Dlatego Jezus używa mocnych wyrażeń, aby ostrzec przed niebezpieczeństwem popadnięcia w bałwochwalstwo samego siebie (...) Nikt nie jest odporny na zło obłudy, zło bardzo poważne, które uniemożliwia nam rozwój jako dzieci jedyne Ojca, powołane do życia powszechnym braterstwem.

Wobec sytuacji potrzeby brata i siostry – pisze dalej papież Franciszek – Jezus przedstawia wzór zachowania całkowicie przeciwny obłudzie. Proponuje, by zatrzymać się, wysłuchać, nawiązać bezpośrednią i osobistą relację z drugim człowiekiem, poczuć dla niego czy dla niej empatię i wzruszenie (...)

Obecna pandemia ujawniła wiele nieprawidłowości w systemach opieki zdrowotnej oraz braki w zakresie pomocy udzielanej chorym. Osoby starsze, najsłabsze i najbardziej bezbronne nie zawsze mają zapewniony dostęp do opieki i nie zawsze odbywa się to w sposób sprawiedliwy. Zależy to od decyzji politycznych, sposobu zarządzania zasobami i zaangażowania osób zajmujących odpowiedzialne stanowiska. Inwestowanie środków w leczenie i opiekę nad chorymi jest priorytetem związanym z zasadą, że zdrowie jest podstawowym dobrem wspólnym.

Jednocześnie pandemia uwydatniła poświęcenie i wielkoduszność pracowników służby zdrowia,

wolontariuszy, pracowników i pracownic, księży, zakonników i zakonnic, którzy dzięki profesjonalizmowi, ofiarności, poczuciu odpowiedzialności i miłości bliźniego pomagali, pielęgowali, pocieszali i służyli wielu osobom chorym i ich rodzinom. To milcząca rzesza mężczyzn i kobiet, którzy postanowili spojrzeć na te oblicza, troszcząc się o rany pacjentów, których odczuwali jako bliskich z racji wspólnej przynależności do rodziny ludzkiej”.

Swoje Orędzie papież Franciszek kończy apelem do nas wszystkich:

„Drodzy bracia i siostry, przykazanie miłości, które Jezus pozostawił swoim uczniom, znajduje konkretną realizację także w relacji z chorymi. Społeczeństwo jest bardziej ludzkie, jeśli potrafi bardziej zatroszczyć się o swoich słabych i cierpiących członków, a zdoła czynić to skutecznie, będąc ożywione miłością braterską. Dążmy do tego celu i sprawmy, aby nikt nie został pozostawiony sam sobie, aby nikt nie czuł się wykluczony lub opuszczony”.



XXIX Światowy Dzień Chorego 2021 r.

Tegoroczne bonifraterskie obchody Światowego Dnia Chorych miały znacznie skromniejszy przebieg, niż to bywało kiedyś. Wszędzie jednak podczas Mszy św. modlono się w intencji pacjentów, podopiecznych i ich rodzin, lekarzy, pielęgniarek, całej służby zdrowia i wszystkich, którzy w tych trudnych czasach niosą pomoc potrzebującym. A przede wszystkim o ustanie pandemii w Polsce i na świecie.

Zamiast więc jak zwykle sprawozdań z poszczególnych dzieł przytaczamy okazjonalną rozmowę Marka Wilczka z przeorem łódzkiego konwentu Krzysztofem Fronczakiem i siostrą Karoliną Bujakowską ze Zgromadzenia Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej, lekarza na Oddziale Medycyny Paliatywnej bonifraterskiego szpitala w Łodzi.

Po prostu ze mną bądź...

Co roku 11 lutego obchodzimy Dzień Chorego, czy taki dzień rzeczywiście jest nam potrzebny?

Siostra Karolina Bujakowska: Światowy Dzień Chorego jest potrzebny, żeby naprawdę, a nie tylko od święta dostrzec chorych i cierpiących. Zatrzymać się na chwilę, zapytać siebie, czy w codziennym zabieganiu mam dla nich choć trochę czasu, czy są „we mnie”, czy raczej obok mnie. Prawie każdy ma w swoim otoczeniu, w rodzinie, wśród przyjaciół kogoś zmagającego się z jakąś mniejszą lub większą chorobą albo osoby starsze, wymagające opieki.

Czy chociaż od czasu do czasu do nich zadzwonię, aby porozmawiać? Tylko tyle i aż tyle. Aż tyle, bo dla kogoś w chorobie ten telefon może bardzo wiele znaczyć. Czy interesuję się znajomymi, którzy chorują? Dzwonię do nich, pytam, pomagam? Ilu z nas odpowie na to pytanie twierdząco?

Przypomina mi się bonifraterskie hasło, wypisane przy wejściu do szpitala: „Miłość zwycięża cierpienie”. Tu naprawdę najważniejsza jest miłość. Nie deklarowana, ale potwierdzona czynem, może właśnie tym telefonem do chorego, z którym pogadam – tak normalnie, a nie odświętnie i nie raz na rok.

Tego dnia może też warto docenić, że jest się zdrowym?



Siostra Karolina Bujakowska: Warto. Ten dzień powinien pomóc wszystkim zdrowym mocniej to sobie uświadomić. Żeby umieli docenić to, że są w pełni sił, że nie cierpią, że nie dokuczają im poważne choroby. To może powinna być również okazja do refleksji, zatrzymania się, zadania sobie pytania: jak żyję, jak przeżywam swoje życie, czy dobrze wykorzystuję swój czas, czy dbam o zdrowie. Bo nie wiem przecież, czy zawsze będę zdrowy, czy pewnego dnia nie ograniczy mnie choroba.

Brat Krzysztof Fronczak: Ten dzień powinien nam uświadomić, że tak naprawdę wielu z nas na co dzień żyje obok rzeczywistości cier-

pienia – uważamy, że nas to nie dotyczy, że jest to coś nierealnego. Ale chorzy, cierpiący przypominają nam, że cierpienie istnieje, że jest częścią życia. Nawet jeśli dziś nas nie dotyczy, jeśli co innego mówią nam reklamy leków, które kuszą ich cudownym działaniem, obiecując niemal nieśmiertelność.

Często wydaje nam się, że chory przywiązany do łóżka w szpitalu czy w domu potrzebuje od nas torby z napojami, przysmakami, jakieś książki. Że jak mu to przyniesiemy, to będzie z naszej strony w porządku.

Siostra Karolina Bujakowska: Na pewno tego też potrzebuje, ale bardziej potrzebuje nas, naszej

obecności. Potrzebuje naszej uwagi, bycia razem, wysłuchania, poczytania książki. Czasem także naszych opowieści o tym, jak żyjemy, co słyszeć w pracy.

Nie zatrzymując się przy chorym, tak naprawdę odsuwamy go na margines życia. Przyniesiemy mu lepsze jedzenie, wpadniemy, umyjemy, posprzątam, ale zaraz potem szybko pobiegniemy dalej. Praktycznie bez słowa.

I jeszcze jedno – pozwólmy choremu normalnie żyć na tyle, na ile może i chce to robić. Jeśli chce się czymś zająć, w czymś pomóc, nie zabraniajmy mu, nie „zagłaskujmy” go. Niech się czuje potrzebny, może jakaś praca jest dla niego ważna, może dzięki niej łatwiej znosi cierpienie, chorobę.

Brat Krzysztof Fronczak: Trzeba też umieć uszanować to, jak chory czy osoba starsza przeżywa swoje cierpienie. Bo zdarza się i tak, że ma

gorszy dzień i tego dnia, a może i przez kilka następnych dni, ten ktoś nie będzie chciał mnie widzieć, słyszeć. Uszanujmy to i powróćmy za jakiś czas jak gdyby nigdy nic, bez pretensji, obrażania się.

Tu nie ma schematów – cierpienie to prawdziwie wielka tajemnica, wobec cierpienia nie ma nic gorszego niż generalizowanie.

Zdarza się, że choroba przychodzi do kogoś znienacka, zaskakuje, przytłacza, odbiera nadzieję. „Z czym” wtedy stanąć przy chorym?

Siostra Karolina Bujakowska: Po prostu zwyczajnie stanąć przy nim, być. Bo wszystko, cokolwiek byśmy wtedy mówili, zabrzmi nie tak, jak powinno, ale jak slogan. Jeśli ktoś się buntuje, pozwólmy na ten bunt, bo ma do tego prawo. Nie udawajmy, nie mówmy: „rozumiem cię, wiem co czujesz”, bo nic o tym nie wiemy. Lepiej chyba powiedzieć

zgodnie z prawdą: „nie wiem, czemu tak jest, dlaczego cię to spotkało”.

Owszem, można bardzo delikatnie zachęcać, żeby chory się nie poddawał, przypomnieć – jeśli ktoś wierzy w Boga – że On jest wsparciem. Że wystarczy Mu się zawierzyć, zjednoczyć się w bólu z Chrystusem w osamotnieniu cierpiącym na krzyżu, a On da siłę i moc, aby trwać.

Słowem – jakoś próbować walczyć ze złym nastrojem, przysięgnięciem, bo one nikomu nie pomagają w walce z chorobą. Ale trzeba to robić starając się jak najbardziej wczuć w sytuację chorego.

Dziękuję za rozmowę.



Ostatnie pożegnanie

Śp. Brat Rufin Emil Turek (1975–2021)



Brat Rufin Emil Turek urodził się 11 lipca 1975 r. w Łomży. Po ukończeniu edukacji szkolnej i egzaminie czeladniczym w roku 1994 w rzemiośle malarstwo i tapicerstwo zgłosił się w 1997 roku do zakonu bonifratrów, gdyż jak napisał w swojej prośbie o przyjęcie „zafascynowała go ta forma niesienia pomocy ludziom najbardziej potrzebującym”.

Po ukończeniu formacji wstępnej – postulatu i nowicjatu od roku 2001 rozpoczął posługę w ośrodkach bonifraterskich, w których bracia realizują charyzmat szpitalnictwa, m.in. w Drohobyczu, Warszawie, Zakopanem, Iwoniczu, Ząbkowicach Śląskich, Konarach, Cieszynie, Marysinie i Zebrzydowicach.

W trakcie formacji podstawowej uzupełnił swoje wykształcenie średnie, a po rozpoznaniu swego stanu zdrowia zwrócił

się w roku 2007 z prośbą do władz zakonu o możliwość realizacji swojego powołania jako oblat. Ufał, że z Bożą pomocą podoła obowiązkowi i będzie mógł pomagać potrzebującym.

Bracia, podopieczni i współpracownicy zakonu bonifratrów wspominają Brata Rufina jako człowieka

niezwykłe prawego, rozmodlonego i pełnego dobroci. Kochał zwierzęta, a w jego obecności łagodniały nawet najgroźniejsze psy. W ostatnich latach stan Jego zdrowia psychicznego był coraz poważniejszy. Zmarł nagle 5 marca 2021 r.



**Wieczny odpoczynek
racz Mu dać Panie**



Bóg miłosierny czy sprawiedliwy?

Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre wynagradza, a za złe karze – oto według Katechizmu Kościoła Katolickiego druga prawda wiary, szczególnie aktualna dzisiaj, podczas pandemii. Większość ludzi zwykła interpretować tę prawdę po ludzku – będziesz dobry, to będzie ci się dobrze powodziło, będziesz zły długo otoczony ludzkim szacunkiem, będziesz zły – to wszystko obróci się przeciwko tobie, a jeszcze złapiesz koronawirusa. Ci, którzy z Biblii wiedzą co nieco o Bożym Objawieniu, uważają, że Bóg Starego Testamentu to Bóg do bólu sprawiedliwy, surowo karzący zarówno pogan, jak i Żydów, którym rękami wrogów zniszczył

świątynię, chlubę Narodu Wybranego, dopuścił, że popadli w niewolę, wygnani do dalekiej Asyrii czy Babilonii.

A co mówi Nowy Testament? Jezus zawstydz fa-ryzeusza wobec rozpustnej kobiety, nie karze cudzołożnicy, jak ojciec wyprawia ucztę synowi marnotrawnemu, a Dobremu Łotrowi nie daje nawet czasu na pokutę za bandyckie życie, tylko bierze ze sobą do raju za jedno pobożne westchnienie. Oto Bóg miłosierny!

Ale sprawa wcale nie jest taka prosta. Psalmista ze Starego Testamentu skarży się, że bezbożnym dobrze się wiedzie, a mąż sprawiedliwy Hiob, cierpi, jak gdyby popełnił najcięższe grzechy, ale z drugiej jednak strony nawet przy bardzo ciężkich karach nie brak odwoływania się do Bożego miłosierdzia, często nazywanego nie wprost, ale jako łagodność, litość, przebaczenie.

A Pan Jezus? On jest żywym wcieleniem Bożego miłosierdzia. Jego zbawcza misja, Jego męka i śmierć to najwyższy wyraz miłosierdzia Bożego. Ale też Jezus nie wahał się powiedzieć, że gorszytelom dzieci lepiej powiesić u szyi kamień młyński i zatopić w morskich głębościach, że plewy będą spalone w ogniu nieugaszonym, a handlarzy w Domu Bożym – zamiast nawrócić mocą swojego słowa – wychłostał powrozami i rozwalił im cały handel. Jak się w tym wszystkim połapać?

Jeśli ktoś próbuje zgłębiać naukę Bożą, winien to czynić w duchu wiary, a nie tylko na drodze rozumowych rozważań. Wiara to przede wszystkim dar łaski i dlatego o tę łaskę trzeba wciąż prosić, gdyż bez niej wiara może rychło wystygnać, co obserwujemy u tylu ludzi w Polsce i na świecie.

I jeszcze – trzeba czytać. Wielu ludzi lubi czytać. Świadczą o tym tłumy na targach książki, ale może jeszcze więcej ludzi czytać nie lubi. Są tacy, którzy w ciągu roku nie przeczytali ani jednej książki. Ponieważ natura nie znosi próżni, w to miejsce nasiąkają strzępami tendencyjnej prasy i mediów, w oparciu o które trudno mówić o rozwoju czy ugruntowaniu wiary. Trzeba więc uczyć religii na wszystkich szczeblach edukacji – od przedszkola do uniwersytetu. Solidna wiedza pozwala łatwiej wejść w świat tajemnic wiary. Wiedza, zwłaszcza także biblijna, pomoże zrozumieć, że nie jest możliwe pojęcie pełnej prawdy o Bogu i człowieku tylko w świetle łaski. Dopiero światło chwały, gdy wiara się skończy, a nadzieja spełni, pozwoli nam ogarnąć wszystko według miary danej przez Boga każdemu z nas.

Tymczasem poziom wiedzy naszych katolików wciąż jest niezadawalający. Nawet przeciętny katolik, gdy w książce, w prasie czy w Internecie zobaczy coś „kościółkowego”, zaraz traci zainteresowanie. A przecież tylu rzeczy nie wie! Warto więc obudzić w sobie pragnienie dowiedzenia się czegoś od tych, którzy wiedzą. Mamy setki tysięcy książek, a także rozmaitych

publikacji o Bogu i religii. Dziś są one dla wszystkich dostępne i jest w czym wybierać.

Mogę na przykład pogłębić swą wiarę w istnienie Boga – dlaczego wierzę, że Bóg jest. Bo On sam to objawił. W Księdze Wyjścia Starego Testamentu podał Mojżeszowi swoje Imię: TEN KTÓRY JEST albo po prostu JESTEM, a gdy przekazywał Dziesięć Przykazań na Górze Synaj, zaczął: „Jam jest Pan Bóg Twój, który cię wywiódł z ziemi egipskiej z domu niewoli”. Odbiło się to echem nawet w piosence młodzieżowej na Światowy Dzień Młodzieży w Częstochowie w roku 1991, gdy setki tysięcy młodych śpiewały: „Ty wyzwoliłeś nas, Panie, z kajdan i z samych siebie”.

Możemy dowiedzieć się więcej o potrzebie odkupienia – właśnie przez mękę i śmierć Jezusa, o cierpieniu, o śmierci i o wielu innych sprawach, które nas wtedy zaczęły interesować. A skąd wiemy, że to wszystko prawda? Znów – z książek. Jedne zajmują się sprawdzaniem historyczności Pisma Świętego, jeszcze inne przedstawiają poglądy rozmaitych autorów na dany temat, a najnowsze już piszą o powiązaniu pandemii z Panem Bogiem i z religią.

Trwajmy więc w wierze, która już przez łaskę jest nam dana. Umacniajmy ją poprzez modlitwę i sakramenty święte i – czytajmy. A wtedy spokojnie przyjmujemy prawdę, że Pan Bóg jest sprawiedliwy, więc karze wszelkie grzechy, ale też jest nieskończenie miłosierny,



więc największego nawet nawróconego grzesznika przysparzania z miłością – na teraz i na wieczność. A kiedy zmartwychwstaniemy z Chrystusem, czego zapowiedzią jest bliskie już Święto Zmartwychwstania Pańskiego, będziemy radowali się w pełni tym, w co dzisiaj wierzymy.

Wobec uciążliwej wciąż pandemii składamy sobie życzenia słowami papieża Franciszka (katecheza z 10 lutego 21): „Jakikolwiek doświadczenie nie dotknęło by naszej drogi, miłość Boża może je przemienić w dobro”.

Wesołego Alleluja!

Tyniec, 3 marca 2021

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki



KRS: 0000134759

Nr konta: 77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

**Dzielimy się światłem nadziei
na lepsze czasy**



**Fundacja
Bonifraterska**

Leczeni „z miłosierdzia”

Dziewiętnastowieczne rejestry pacjentów Szpitala Bonifratrów w Krakowie

Bonifratrów uważa się za pionierów w tworzeniu dokumentacji medycznej. W konstytucjach zakonnych znajdował się zapis mówiący, że:

„Lekarz y Cyrulik będą nawiedzać dwakroć na dzień ubogie chore tym sposobem: skoro lekarz przyjdzie, zaraz mają zadzwonić we dzwonek, aby słyhać było po wszystkim Szpitalu, aby Infirmarze, Aptekarz, y Barwierz, jeśli są, z których każdy ma mieć swoją książkę, w której rzetelnie każdy z nich ma wpisać to wszystko cokolwiek rozkaże, do jego powołania będzie należało, nie tylko co do jadła i napoju, ale też co do opatrzenia i do lekarstw będzie należało”.

Zaraz po przyjęciu pacjenta do szpitala Infirmarz wpisywał do specjalnej księgi dane chorego – imię i nazwisko, wiek, profesję, miejsce pochodzenia, imiona rodziców, opis ubrania oraz spis rzeczy, które pacjent miał przy sobie, datę przyjęcia do szpitala, rozpoznanie chorobowe, a także datę wypisu lub śmierci. Najstarsze tego typu polskie księgi bonifraterskie zachowały się w Krakowie i pochodzą z I połowy XVII wieku. Ze względu na fakt, że ewidencja pacjentów prowadzona była przez wieki, zmieniały się formy jej prowadzenia.

W XVII, XVIII i na początku XIX wieku dominowały spisy chorych w formie ksiąg – były to opasłe tomy, w których informacje na temat pacjentów zapisywano tekstem ciągłym, w kilku (dwóch, trzech) rubrykach. Dziewiętnastowieczne księgi chorych sporządzano głównie w języku polskim, stosując coraz nowocześniejszą terminologię medyczną (nazwy chorób zapisywano zwykle w języku łacińskim). Przykładowy wpis wyglądał następująco:

„Jan Cieślik Stangret [czyli woźnica] od W. Hamera. Kawaler, lat 30. Katolik, rodem z Galicji ze

wsi Wiśniowy w Cyrkule Bocheńskim, mieszkanie w [Krakowie] gm. 3. No. 310. Ojcu [na imię] Wojciech, matce – Agnieszka, oboje nie żyją. Z krewnych [ma jeszcze] braci: Marcina [i] Sebastiana, siostr 5: Zofia, Franciszka, Katarzyna, Regina, Anna. Innych krewnych żadnych nie ma. Przyjęty do Szpitala na Febre. Rzeczy: surdut, spodnie sukienne, kamizelka czerw[ona], półkoszulek, chustka, pasek, szelki, kaszkiet przy nim; koszula przy nim, buty. [Rozpoznanie chorobowe:] Febris Gastr. [Przyjęty do Szpitala:] 1 października 1842 o godz. 8 z rana [Wypisany:] 16 października 1842 o godz. 2 z południa”.

Zdarzało się również, że odnotowywano sposób finansowania. Gdy pacjent nie został „zalecony”, czyli zarekomendowany przez jakąś instytucję lub patrona-mecenasa, Infirmarz zapisywał, że przyjęto go „z miłosierdzia”. Tak było m.in. w przypadku Piotra Krolki:

„Piotr Krolka. Służący, lat 24 liczący. Katolik. Kawaler, rodem z Królestwa Polskiego, wsi Iwanowice, zamieszkały w Galicji, [we] wsi Ludwinowice lat trzy. Ojcu [na] imię Ignacy (nie żyje), matce – nie pamięta, ponieważ go małoletniego obumarła. Przyjęty do szpitala z miłosierdzia. Rzeczy: sukmana, spodnie, koszula, czapka i boty. <choroba nieczytelna> [Przyjęty do Szpitala:] 7 lipca 1838, [wypisany:] 18 sierpnia 1838”.

Z dokumentacji pozostałej po Szpitalu Bonifratrów w Krakowie, przechowywanej w Archiwum Konwentu wynika, że od 1844 roku księgi zostały zastąpione przez poszyty, obejmujące jeden rok kalendarzowy. Poszerzeniu ulegał stopniowo zakres wpisywanych do rejestru informacji o pacjentach. Dla lepszej czytelności i większej precyzji, dane umieszczano w specjalnie przygotowanych tabelach.

Archiwalia przed konserwacją



W latach 50. XIX wieku zakres danych wpisywanych do ewidencji obejmował: imię i nazwisko chorego, religię, wiek, zatrudnienie i stan cywilny, a także informacje o najbliższej rodzinie, miejscu urodzenia i stałego zamieszkania. Do rubryki wpisywano ponadto, z czyjego polecenia pacjent przybył do szpitala i za jaką opłatą będzie leczony. Notowano również dzień przybycia chorego, a także jak długo towarzyszą mu zgłaszane dolegliwości. Wpisywano wówczas „Ciałowór i krewkość oraz ogólną przyczynę choroby” lub „Temperament, Ciałowór oraz ogólne najbliższe przyczyny choroby”, łacińską nazwę choroby, dzień wypisu lub śmierci chorego, wreszcie liczbę dni spędzonych w szpitalu.

Poniżej przytaczamy kilka przykładowych wpisów pochodzących z krakowskich rejestrów pacjentów z XIX wieku.

Stanisław Buczyński. Katolik, lat 63. Majster stolarski podupadły. Żonaty. Ma 5 synów i 2 córki. [Miejsce urodzenia:] miasto Stołeczne w Królestwie Polskim – Warszawa. Mieszka w Gminie V ul. Mikołajska nr 455. [Przyjęty] 2 lutego 1861 roku, [choruje] od miesiąca. [Temperament] mocny choleryczny. Powód [choroby]: naziębnięcia, wiek, praca za ciężka nad lata i niedostatek. [Nazwa choroby:] Catarrhus pulmonum subacutus [czyli nieżyt płuc]. [Wypisany] 24 lutego 1861 roku, [w szpitalu spędził] 23 dni.

Wojciech Urbański. Katolik, lat 29. Organista. Kawaler. Jego rodzice nie żyją. [Miejsce urodzenia:] wieś Babice w okręgu krakowskim. Mieszka w Gminie I nr 171, nowy klasztor Zakonnicy św. Jędrzeja. [Przyjęty] za opłatą 22 marca 1861 roku, [choruje] od 2ch miesięcy. [Temperament] mocny choleryczny. Powód [choroby]: częste przewiewy w chórze i kościele. [Nazwa choroby:] Hemisrania rheumatica subacuta. [Wypisany] 26 marca 1861 roku, [w szpitalu spędził] 5 dni.

Stanisław Witkowski. Katolik, lat 52. Wyrobnik ciesielski. Wdowiec bezdzietny. Rodzice jego i nikt z rodziny jego nie żyją. [Miejsce urodzenia:] wieś Chrabków w Galicyi Austriackiej, Cyrkuł nie wie. Chory mieszka w Gm. VI Kaźmierz poza Bożem Ciałem nr 314. [Przyjęty] za kartkę x. promotora [Bractwa] od Pięciu Ran Pańskich, 8 sierpnia 1861 roku, [choruje] od kilku dni. [Temperament] mocny choleryczny. Powód [choroby]: zdaje się nadużywanie częste napojów wysokokowych. [Nazwa choroby:] Pleuritis sinistrae, febrilis, recodiocens [czyli zapalenie opłucnej, gorączka]. [Wypisany] 15 sierpnia 1861 roku, [w szpitalu spędził] dni 8.

Franciszek Miller. Katolik, lat 35. Kelner ogrody. Kawaler. Rodzice jego nie żyją. Ma siostrę w Krakowie zamężną, utrzymuje oberżę przy wsi Bielany. [Miejsce urodzenia:] miasto Kraków. Mieszka w budowlu, gdzie obecnie zwie się Ogród Tenczyński. [Przyjęty] za kartkę Dyrektora Szpitala 15 października 1862 roku, [choruje] od 13 października 1862. [Temperament] mocny choleryczny. Powód [choroby]: Nocne bałamuctwa gości i trzeźwienie trunkiem. [Nazwa choroby:] Erysipelas facies [czyli róża; choroba zakaźna skóry]. [Wypisany] 20 listopada 1862 roku, [w szpitalu spędził] 37 dni.

Kilka ksiąg chorych ze zbiorów Archiwum Bonifratrów w Krakowie w minionych latach zostało już zabezpieczone przez konserwatorów. Kolejne dziewiętnastowieczne spisy pacjentów krakowskiego szpitala zostaną poddane pełnej konserwacji w 2021 roku dzięki dotacji uzyskanej w wyniku programu „Wspieranie działań muzealnych” (Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego). O efektach prac poinformujemy pod koniec roku.

Marek Bebak



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Archiwalia przed konserwacją

Rady bonifraterskich specjalistów na czas pandemii

*Mówi doktor **Michał Latos** – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, Szpital w Krakowie*

Przez wiele miesięcy świat zmagą się z pandemią Covid-19. Podobnie jak w większości państw na świecie także w Polsce wprowadzone zostały ograniczenia mające na celu tzw. wypłaszczenie krzywej zachorowań. Poza oczywistymi skutkami gospodarczymi czy utrudnionym dostępie do fachowej pomocy medycznej przedłużający się stan lockdown'u oddziałuje na nasze życie również w aspekcie aktywności fizycznej. Wprowadzenie nauczania zdalnego, pracy zdalnej, przedłużające się zamknięcie siłowni, klubów fitness, obowiązek zakrywania nosa i ust w przestrzeni publicznej – wszystko to negatywnie wpływa na ilość ruchu w naszym życiu. Zmniejszenie się poziomu aktywności fizycznej wpływa negatywnie na zdrowie Polaków. Tylko nieliczni są na tyle zmotywowani, żeby ćwiczyć we własnych domach, często też brakuje odpowiedniego do tego sprzętu lub dostępnego miejsca.

Stali bywalcy zajęć fitness lub siłowni dobrze znają swoje organizmy, znają podstawy i potrafią w bezpieczny sposób wykonywać ćwiczenia we własnym zakresie. Natomiast coraz więcej osób zgłasza się do gabinetów ortopedycznych z objawami przeciążenia narządu ruchu, skręceń stawów czy innych urazów pojawiających się w trakcie domowych ćwiczeń wykonywanych w sposób nieumiejętny. Dlatego ważne jest, by wysiłek fizyczny dostosować do swoich umiejętności i poziomu wytrenowania. Zbyt energiczne wykonywanie ćwiczeń, do których nasz organizm nie jest przyzwyczajony, może skończyć się kontuzją, która wyłączy nas z ruchu na kilka tygodni.

Zdecydowanie więc zamiast na intensywności ćwiczeń powinniśmy skupić się na ich regularności.

Niezależnie od ograniczenia poziomu aktywności okres obostrzeń to czas, w którym szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na swoją dietę. Zbyt duża masa ciała to jeden z głównych powodów przewlekłych przeciążeń czy bólu stawów. Zmniejszona aktywność fizyczna w połączeniu z większą ilością spożywanych kalorii to prosta droga do wzrostu wagi ciała.

Jednak – paradoksalnie – aktywność fizyczna także może przyczynić się do wzrostu wagi ciała. Wiele osób ma bowiem tendencję do zbyt hojnego „wynagradzania” się po ćwiczeniach fizycznych: „należy mi się, przecież ćwiczyłem!”. Co z tego jednak, że poćwiczyliśmy przez pół godziny, skoro zaraz potem sięgnęliśmy do lodówki. A badania pokazują, że kaloryczność tych



potreningowych „nagród” często znacznie przewyższa ilość kalorii spalonych podczas samych ćwiczeń.

Ważne zatem, żeby przyjmowaną z pokarmem ilość kalorii utrzymywać w ryzach i nie ulegać emocjom czy pokusom.

Innym aspektem ograniczeń jest tzw. *home office*. Wprawdzie niesie on z sobą pewne udogodnienia, to jednak w ostatnim czasie notujemy zwiększoną liczbę pacjentów skarżących się na bóle kręgosłupa. Z radością obserwuję coraz większą świadomość zarówno wśród pracowników, jak i pracodawców dotyczącą ergonomii miejsca pracy. O ile jednak w biurach warunki pracy stają się coraz lepsze, to często nie zdajemy sobie sprawy, że pracując w domu, również należy zadbać o swoje stanowisko pracy. Na przykład bardzo dobrym pomysłem jest pożyczanie – jeśli to możliwe – ergonomicznego fotela z miejsca swojej pracy. Z pewnością nasz kręgosłup nam za to podziękuje.

Ćwiczenia rozciągające, zmiany postawy, regularne wstawanie od komputera, a w wolnym czasie spacer – to zdecydowanie dobry pomysł na ten trudny pandemiczny czas.

Jeżeli natomiast przydarzy się nam już jakiś uraz, to nie zwlekajmy z wizytą u lekarza. Co prawda proces szczepienia już się zaczął, ale zanim pozwoli to zapanować nad epidemią, miną jeszcze długie miesiące. W ciągu minionego roku – mimo że wirus nadal stanowi realne zagrożenie – to dużo już się o nim nauczyliśmy. Dystans, maseczki, dezynfekcja rąk – te metody stosowane zarówno przez pacjentów, jak i personel medyczny doskonale sprawdzają się w zapobieganiu zakażeniom. Tymczasem nie zdiagnozowany i w konsekwencji źle leczony uraz może przynieść nieprzyjemne konsekwencje i spowodować, że nie będziemy w stanie cieszyć się pełnią życia, kiedy już wszystko wróci do normy.

Wysłuchała Anna Szlama



Mówi okulistka Agnieszka Ścisłowicz specjalizująca się w chorobach oczu, Szpital w Krakowie

Nie jest niczym zaskakującym, że obserwuje się ostatnio wzrost dolegliwości w postaci pieczenia, łzawienia, bólu czy zmęczenia oczu. Zwiększona ilość czasu spędzanego w domu to zdecydowanie większa liczba godzin przed ekranem smartfonu, tabletu, komputera i telewizora. Skutki korzystania z nowych technologii stale są tematem badań, a ich wpływ na zdrowie człowieka budzi wiele obaw i jest przedmiotem wielostronnych dyskusji.

Długotrwałe korzystanie z urządzeń cyfrowych prowadzi do zmniejszenia częstości mrugania i zwiększenia parowania łez, co prowadzi do niestabilności i hipersmolarności filmu łzowego. Aby zmniejszyć wymienione wyżej dolegliwości, zaleca się stosowanie kropli nawilżających lub zatyczek do dróg łzowych.

Dodatkowo na subiektywne objawy zespołu suchego oka mogą wpływać stany psychosomatyczne, w tym stres, lęk i depresja. Oczom szkodzi zwłaszcza światło niebieskie. Emitują je ekrany urządzeń elektronicznych LCD czy oświetlenie LED. W niewielkich ilościach nie stanowi ono zagrożenia dla wzroku, natomiast przewlekła ekspozycja może prowadzić do zmian zwyrodnieniowych siatkówki, a dokładnie – plamki żółtej.

Kolejne dolegliwości wywołane przez ekspozycję na światło niebieskie związane są z zaburzeniem rytmu dobowego. Prowadzą do trudności z zasypianiem, pogarszają jakość snu, bądź też powodują bezsenność.

Konieczne kontrolujmy więc, ile czasu spędzamy przed ekranami, dotyczy to przede wszystkim najmłodszych, a także osób po 45. roku życia. Warto zaopatrzyć się w okulary ze specjalną powłoką. Ograniczyć należy również przebywanie w pomieszczeniach z oświetleniem typu LED, a będąc narażonym na ekspozycję promieni słonecznych, należy chronić wzrok dobrej jakości okularami z filtrem UV.

Wysłuchała Anna Szlama



Mówi mgr Rafał Dobrowolski, koordynator zespołu fizjoterapeutów w Poradni Rehabilitacyjnej przy Szpitalu w Łodzi

Znaczny procent osób zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2 przechodzi tę chorobę łagodnie lub bezobjawowo. Wielu ozdowieńców dość szybko wraca do normalnej aktywności, ale nie brak wśród nich osób, u których infekcja Covid-19 stała się przyczyną powikłań powodujących, że pełny powrót do zdrowia może trwać nawet kilka miesięcy. Skarżą się na wyczerpanie, duszności, bóle stawów, bóle w klatce piersiowej, nieustępujący uporczywy kaszel czy utratę węchu. Z badań prowadzonych w USA wynika, że do 35% osób, które przeszły Covid-19, ma dolegliwości uniemożliwiające im normalne funkcjonowanie – oprócz przewlekłego zmęczenia, duszności, kaszlu stwierdzono u nich nieprawidłowe działanie układu nerwowego, a także dysfunkcje nerwów regulujących tętno, ciśnienie krwi, temperaturę ciała. Zauważono ponadto problemy z koncentracją, pamięcią, odnotowano przypadki uszkodzeń narządowych płuc, serca, nerek, wątroby.

W przypadku powikłań po Covid-19 trzeba zwrócić się o pomoc do lekarza, wykonać badania sprawdzające stan zdrowia i – jeśli to konieczne – rozpocząć odpowiednie leczenie, minimalizujące lub likwidujące skutki koronawirusowej infekcji. W całkowitym wychodzeniu z zakażenia koronawirusem bardzo ważna jest też rehabilitacja ruchowa, najlepiej odpowiednio dobrana podczas konsultacji z fizjoterapeutą. Słowem – po przebiegu zakażenia Covid-19 należy również zacząć ćwiczyć. I nie chodzi o podejmowanie dużego wysiłku fizycznego, ale o systematyczne samodzielne wykonywanie w domu kilku prostych ćwiczeń oddechowych i wyciszających, ćwiczeń poprawiających siłę mięśni oraz ruchomość stawów.

Umiarkowany wysiłek poprawi kondycję fizyczną, usprawni koordynację ruchową, złagodzi duszności, zredukuje stres, doda energii i pewności siebie.

Wysłuchał Marek Wilczek

BURAK ĆWIKŁOWY

(*Beta vulgaris*)

na stole i w apteczce



Kto z nas nie lubi zjadać się ćwikłą z chrzanem czy barszczem czerwonym? Jedni lubią buraka na talerzu, drudzy w słoiku, inni na czyjejs twarzy, a jeszcze inni w soku czy tabletkę. Znamy buraki, ich smak i kolor, ale czy znamy ich walory prozdrowotne? Spróbujmy zatem odkryć, jakie skrywają sekrety.

Burak czerwony, zwany powszechnie burakiem ćwikłowym, znany był i spożywany od wieków. Według doniesień archeologów i historyków znano go już ok. 3 tys. lat p.n.e., ceniono jego walory smakowe, a także wykorzystywano jako paszę dla zwierząt. Jego dzika odmiana występowała w basenie Morza Śródziemnego, na Bliskim Wschodzie, aż po Indie.

Burak to bylina prawie naga, dwuletnia, która w pierwszym roku wegetacji wytwarza zgrubiały korzeń i rozetę liściową. Korzeń, często gruby, spichrzowy, może być biały lub czerwony. W drugim roku wegetacji z rozety liściowej wyrasta pęd kwiatowy zakończony wiechowatym kwiatostanem, dorastający nawet do 150 cm. Zbiór korzeni odbywa się w pierwszym roku, zawartość cukru oraz innych substancji jest w nich wtedy najwyższa.

Znamy cztery odmiany buraka – burak liściowy zwany boćwiną (*Beta vulgaris* var. *cicla*), uprawiany ze względu na jadalne liście; burak ćwikłowy (*Beta vulgaris* var. *esculenta*) o grubym, mięsistym, ciemnoczerwonym korzeniu, którego ogonki liściowe i nerwy są czerwono nabiegłe, uprawiany jest jako cenne warzywo; burak cukrowy (*Beta vulgaris* var. *altissima*) o korzeniu żółtym, mięsistym i słodkim, powszechnie uprawiany jako źródło cukru buraczanego; burak pastewny (*Beta vulgaris* var. *crossa*) uprawiany głównie jako pasza dla bydła. Każdy rodzaj buraka różni się indywidualnymi cechami określającymi jego zastosowanie, a także przydatność – spożywczą, leczniczą i przemysłową. Łatwość uprawy i dobre magazynowanie w ziemnych kopcach stały się atutem dostępności tego warzywa w okresie zimy i wiosny.

Krótką historia *Beta vulgaris*

Burak uprawiany był już w czasach starożytnych w Mezopotamii, Egipcie i w Afryce, na półwyspach Apenińskim i Iberyjskim. Profesor Akademii Krakowskiej, lekarz, botanik i badacz leczniczych właściwości ziół Szymon Syreński w swym „Zielniku” z 1613 roku w księdze IV na karcie 1118 dokładnie opisuje „Ćwikłę”, pisząc „Ćwikłę troiaką w ogrodach naszych

miewamy / Czerwoną / Białą y Czarną.” Na dalszych kartach, powołując się na znanych medyków z ubiegłych stuleci, jak Dioskurydesa (ok. 40–90 n.e.) czy Galenusa (120–216 n.e.) zachwala walory buraka tak w kuchni, jak i w medycynie. Znajdziemy tu wskazania do stosowania zarówno buraka białego, czerwonego, jak i czarnego w leczeniu chorób żołądka, obstrukcji, dolegliwości wątroby i woreczka żółciowego, w chorobach oczu i uszu, w chorobach kobiecych, osłabieniu krwi oraz w wielu innych dolegliwościach wewnętrznych, a także zewnętrznych – w leczeniu łupieżu, odmrożeń, świerzbu czy oparzeń. Powołując się na wiedzę starożytnych Greków i Rzymian, Syreniusz zalecał przetwory z buraka, takie jak wino, ocet, sok, lub w mieszankach – np. z czosnkiem, szpinakiem lub innymi ziołami, gotowany i na surowo. Przestrzegał też, że źle zastosowany preparat z buraka może zaszkodzić i pogłębić chorobę.

W Polsce, jak pisał Adam Fischer w swym „Słowniku”, określenie „burak” pierwotnie dotyczyło dwóch roślin – buraka zwyczajnego (*Beta vulgaris* L.) i ogórecznika lekarskiego (*Borago officinalis* L.). Zauważył on również, że w kronikach z 1472 roku nazwa „burak” pojawiała się razem ze słowami „borag” czy „borak”. Do lat międzywojennych w tradycji ludowej burak miał różne zastosowanie. Dla jednych był cennym warzywem jako składnik sałatek (młode liście), a dla innych głównym składnikiem ćwikły z chrzanem, przez wielu nazywany był potocznie „ćwik”. Od Pińczowa po Lwów i Sambor znane też były potrawy z buraka ćwikłowego, takie jak „chołodziec”, chłodnik czy zupa zwana „kwasówką”.

Z dobrodziejstw korzenia buraka ćwikłowego korzystała także medycyna ludowa. Zalecano stosowanie buraka w leczeniu bólu uszu, głowy i kataru (Sieradz i okolice) w postaci kropeł z ciepłego wywaru z wygotowanego korzenia. Choroby oczu leczono stosując okłady i przemywania słodkim lub kwaśnym mlekiem, w którym dłuższy czas miał leżeć korzeń (Małopolska i Podole). Świeżo wyciśnięty sok wkraplany do oka miał usuwać bielmo (Wisła). Sok z buraka, gotowany lub kiszony, miał swoje zastosowanie w leczeniu wątroby, nerek, żołądka i jelit, a także w anemii, osłabieniu oraz w chorobach skóry (trądzik, odmrożenia, oparzenia i rany).

Skarby ukryte w buraku ćwikłowym

Burak to bogactwo sacharozy, czyli cukru trzcinowego lub buraczanego, który chemicznie stanowi

połączenie D-glukozy z β -D-fruktofuranozą, a także arabinozy, maltozy, alkaloidów (betanidyny i betaniny), alantoiny, aminokwasów, soli mineralnych, witamin (A, B1, B2, B6 i C), minerałów (potas, żelazo, sód, mangan, cyn, kobalt, magnez, wapń, miedź, fosfor, cynk), kwasów organicznych, saponin, folianów i błonnika pokarmowego. Betanina i substancje pokrewne występujące w buraku ćwikłowym nazywane są betaninami lub betalainami. Są to barwne związki azotowe, występujące głównie w postaci glikozydów. W przemyśle spożywczym barwne glikozydy, takie jak betanina, inaczej zwana czerwienią buraczną (E162), stosowana jest jako barwnik spożywczy (napoje, jogurty).

Sok wyciśnięty ze świeżego korzenia, podobnie jak sok z buraków kiszonych działa wspomagająco w leczeniu wielu chorób. Pamiętając jednak słowa Paracelsusa „*Omnia sunt venena, nihil est sine veneno. Sola dosis facit venenum*”, czyli wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, tylko dawka to zmienia, miejmy na uwadze, że duże dawki soku, pite kilka razy dziennie, u niektórych z nas mogą przyczyniać się do wywołania mdłości i lekkich zaburzeń gastrycznych. Dlatego zaleca się, by czysty sok z buraka mieszać z sokami z innych warzyw i owoców, takimi jak jabłka, marchewka, seler, kapusta, rzepa lub kalarepa.

Witaminy i minerały zawarte w soku z buraka są sprzymierzeńcami naszego zdrowia między innymi w chorobach krwi (anemia, małopłytkowość, białaczka). Soki oraz inne przetwory – pite regularnie – wykazują potwierdzone medycznie działanie w regulacji kwasowości żołądka i chorób związanych z tym zaburzeniem (nadkwaśność, wrzody). Choroby żołądka i jelit, osłabienie odporności, alergię, choroby skóry i nowotwory mają swój początek w zaburzeniu flory bakteryjnej. Kiedy dochodzi do osłabienia „dobrej” flory bakteryjnej przez stres, złe trawienie, antybiotyki czy fast foody, a trwać to może nawet latami, słabnie nasza odporność, dochodzi do nieszczelności jelit. Picie soku dostarcza nie tylko cukru i błonnika, ale również betainy, która zwiększa przyswajalność tlenu, co poprawia wydolność serca, reguluje ciśnienie i krążenie krwi, zwiększa wydolność mięśniową, działa antynowotworowo a także hamuje rozwój patologicznej flory bakteryjnej.

Błonnik, którego dziennie powinniśmy spożywać 20–40 g, poprawia perystaltykę, oczyszcza z toksyn, zmniejsza poziom cholesterolu i zapobiega chorobom jelit. Zauważono, że przy poprawnie funkcjonujących jelitach i normalizującej się florze bakteryjnej następuje

cofanie się osteopenii i osteoporozy, zmniejszają się też dolegliwości okresu przekwitania u kobiet (nadpobudliwość, zlewne poty, kołatanie serca, zaburzenia snu).

Wykazano również, jak ważną rolę w profilaktyce przeciwnowotworowej pełnią allantoiny oraz witaminy A i C. Przyjmowanie soku czy innych postaci i preparatów z buraka w czasie chemioterapii i radioterapii korzystnie wpływa na zmniejszenie jej skutków ubocznych, takich jak mdłości, pękające naczynia krwionośne, osłabienie czy poparzenia.

Leczyć się burakiem czy jeść buraka?

Odpowiedź jest jedna – leczmy się jedząc. Burak ćwikłowy w gastronomii ceniony jest za swe walory smakowe – zarówno liście, jak i korzenie. Jest nie tylko smaczny, ale też pasuje jako dodatek do wielu potraw, stosowany sauté, podkreśla kolor i smak dań, a niska kaloryczność podnosi jego wartość w dietach warzywnych. W 100 g korzenia mamy zaledwie 43 kalorie oraz paletę witamin, antocyjanów i błonnika – a to główne atuty zdrowej żywności. Jedzmy zatem potrawy z buraka, a także z innych warzyw, bo to zdrowa i naturalna dieta. Produkty surowe często zastępujemy

kiszonymi, które dzięki fermentacji regulują i normalizują florę naszych jelit. A zdrowe jelita to stabilizacja i aktywizacja układu immunologicznego, cofanie się alergii i chorób skóry, wzrost tężyzny i wydolności układu naczyniowego, lepsze ukrwienie mózgu, a także jeden z głównych czynników warunkujących

profilaktykę przeciwnowotworową.

Korzystajmy, więc z darów natury i wiedzy, którą zdobyli nasi ojcowie. Pijmy sok z buraka i jedzmy go pod każdą postacią na zdrowie. Burak jednak może nas zaskoczyć – ze względu na wysoki indeks glikemiczny nie jest wskazany chorem na cukrzycę i przy niedociśnieniu.

Br. Jan z Dukli OH

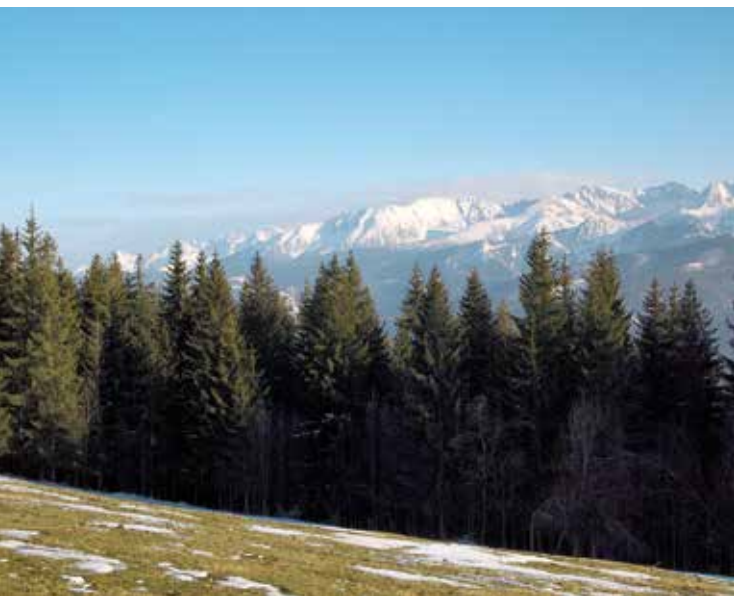
Wybrana bibliografia:

- Przewodnik ziołolecznictwa ludowego*, E. Kuźniewski, J. Augustyn-Puziewicz
Zielnik Syreniusza, tom IV
Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych, Słownik Adama Fischera, Ł. Łuczaj i inni
Farmakognozja, S. Kohlmünzer, PZWL 2017
Encyklopedia ziołarstwa i ziołolecznictwa, PWN 2000
Burak żywi i leczy, „Panacea”, nr 2(51), kwiecień – czerwiec 2015, strony: 30–31
Betacyjaniny – biodostępność i biologiczna aktywność, dr inż. E. Klewicka, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2012, 2(81), 5–21



Specjalistyczne Gabinety Lekarskie w Zakopanem

Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie poszerza dostęp do świadczonych usług, otwierając gabinet lekarski w Zakopanem. Od końca lutego br. przy ulicy Chramcówki 18, realizowane są odpłatne konsultacje lekarskie: chirurga naczyniowego, chirurga ogólnego i onkologa w zakresie przewodu pokarmowego oraz urologa.

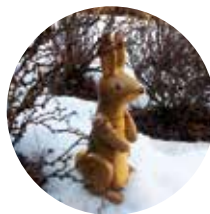


Poczucie bezpieczeństwa pacjentów i ciągłość leczenia gwarantuje możliwość przeprowadzenia poszerzonego procesu diagnostyczno-leczniczego w oparciu o bazę Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie.

Pacjenci borykający się z problemami schorzeń naczyniowych mogą skorzystać z pomocy zespołu specjalistów Wojewódzkiego Oddziału Chorób Naczyń i Angiologii. Porad udziela doktor Jacek Radwan.

Urolog dr n. med. Sławomir Mrozicki konsultuje schorzenia układu moczowo-płciowego, a w razie konieczności wykonuje zabiegi w Oddziale Diagnostyczno-Lecznym Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie.

Konsultacji z zakresu chirurgii ogólnej i chirurgii onkologicznej przewodu pokarmowego udziela dr n. med. Krzysztof Wąż. Wymagana diagnostyka i leczenie schorzeń nowotworowych przewodu pokarmowego realizowana będzie w ramach pakietu DILO w Szpitalu w Krakowie.



Anna Szlama

**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**



RECEPTURY ZAKONU BRACI BONIFRATRÓW

BURAK - BONIFRATERSKI SOK

100% SOK Z BURAKA Z DODATKIEM WITAMINY C, 1000 ml, suplement diety, produkt pasteryzowany

- POLECANY W CODZIENNEJ DIECI, SZCZEGÓLNIE PRZY ANEMII
- OCZYSZCZA ORGANIZM I POPRAWIA PRZEMIANĘ MATERII
- POLECANY JAKO WSPARCIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO



WIĘCEJ O PRODUKTACH BONIFRATERSKICH® NA STRONIE:
www.produktybonifraterskie.pl

Podróż w czasach wiecznej izolacji



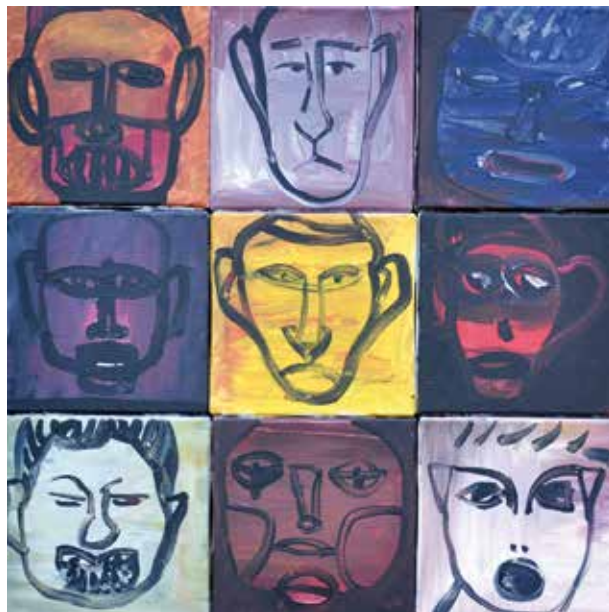
Wraz z moim podopiecznym Rafałem Kopaczem, uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej, zostaliśmy zaproszeni do udziału w artystycznym projekcie pt. PRZESTRZEŃ WSPÓLDZIELNA.

Z wielką przyjemnością zaangażowaliśmy się w projekt Magdaleny Kozickiej, pomysłodawczyni wydarzenia w poznańskiej galerii Tak SNT. Zamiarem kuratorki było zwrócenie uwagi na szczególnie trudny dla wszystkich czas pandemii. W wystawie udział wzięli zarówno artyści profesjonalni, jak i twórcy tworzący w nurcie sztuki naiwnej.

Pandemiczne refleksje 2020/21

Powstałe w 2015 roku portrety są efektem relacji, jaką nawiązałem z panami, mieszkającymi w Domu Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach. Pierwszy raz spotkaliśmy się przy okazji wspólnej pracy 24 lata temu. Czas, który upłynął, nie ma tu jednak zasadniczego znaczenia. Portrety to niekoniecznie konkretne osoby, a raczej cechy, spojrzenia, wizerunki, ikony ludzi mieszkających w tym Domu.

Pandemia i idąca za nią izolacja, a dla wielu także wykluczenie, uświadomiła ludziom, jak wiele ograniczeń



może stać na drodze ku dotychczas znanej i bezpiecznej codzienności. Jak wiele prozaicznych czynności będzie utrudnionych bądź niemożliwych do wykonania, jak szybko wszystkie plany mogą lec w gruzy i czym jest niepewność jutrzejszego dnia. Obserwując taką rodzącą się świadomość, pomyślałem o osobach, które z różnych powodów już dawno zostały wykluczone z życia społecznego. Pojawiła się refleksja, że przecież ci ludzie od wielu lat żyją w świecie pełnym ograniczeń, który kiedyś skurczył się w sekundę. W sekundę, w której przytrafiła im się choroba, wypadek, a dla wielu także w sekundzie, w której się narodzili.

Motywacją do zaprezentowania wybranego zestawu portretów jest potrzeba wysłania takich właśnie osób w pełną wrażeń podróż poza czasem i ograniczeniami.

Grzegorz L. Piotrowski



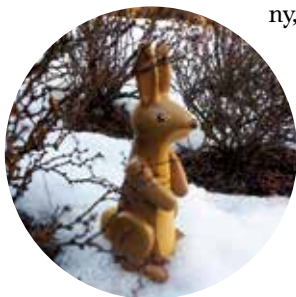
Widok z mojego okna

Od października 2020 r. z uwagi na sytuację epidemiologiczną w kraju pracujemy zdalnie. Mimo tych szczególnych okoliczności staramy się nie popadać w rutynę i podejmujemy kolejne wyzwania. Teraz mamy zimę, pogoda nie sprzyja spacerom, toteż większą część dnia spędzamy w domu. Przez okna naszych mieszkań widzimy, co dzieje się na zewnątrz, w naszym sąsiedztwie. W związku z tym zaproponowaliśmy podopiecznym WTZ w Zebrzydowicach konkurs plastyczny pn. „Widok z mojego okna”. Chcieliśmy, aby na chwilę oderwali się od codziennych, domowych obowiązków i skierowali uwagę na świat za oknem. Tam może być naprawdę interesująco!

Konkurs wzbudził duże zainteresowanie. Otrzymaaliśmy mnóstwo ciekawych prac, które pokazały, jak piękny i różnorodny jest świat wokół nas. Laureatką konkursu została Edyta Mika. Jej klimatyczny, nocny widoczek najbardziej spodobał się jury. Edyta oraz pozostali nagrodzeni otrzymali dyplom oraz książkowy upominek.

Dziękujemy wszystkim za aktywny udział w konkursie i jego wspaniałe efekty!

Kamila Mentel



Zebrzydowickie walentynki

Przypieczutowaniem tegorocznego karnawału był zorganizowany dla mieszkańców DPS walentynkowy bal w ogrodzie zimowym na terenie naszego Domu. Oprócz muzyki i tańców, bez których żaden porządny bal nie może mieć miejsca, przewidziano szereg dodatkowych atrakcji.

Gdy tylko zabrzmiała muzyka, nasi panowie ruszyli w tany, zabierając ze sobą panie terapeutki i opiekunki. A kiedy już się porządnie wytańczyli, przyszedł czas na specjalnie przygotowane zabawy, które przyniosły naszym podopiecznym sporo radości.

Zawsze podczas takich imprez obserwujemy, z jaką łatwością i radością angażują się oni w realizację naszych pomysłów i jak niewiele czasem potrzeba, aby chociaż na chwilę poczuli się szczęśliwi.

Tak było także podczas tego balu, którego wspomnienie do tej pory wywołuje uśmiech na ich twarzach.

B. Winkiel





Pomóż podopiecznym DPS w Prudniku



KRS: 0000134759

Nr konta: 77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Dziękujemy Przyjaciółom za pomoc



F u n d a c j a
Bonifraterska

Jubileuszowy turniej

W środę 3 marca w iwonickim DPS odbył się jubileuszowy X Turniej Tenisa Stołowego, który tym razem miał charakter imprezy wewnętrznej. Coroczne zawody organizowaliśmy w jesieni, ale z powodu pandemii czekaliśmy aż do teraz w nadziei, że koronawirus odpuści i będzie możliwość, jak co roku zaprosić do rozgrywek podopiecznych z okolicznych ośrodków wsparcia.

Do rywalizacji stanęło 12 zawodników, którzy przez cały rok doskonalili swoje umiejętności gry w tenisa.



Mimo wewnętrznego charakteru imprezy, poziom gry był bardzo wysoki, kibice wytrwale dopingowali zawodników, było mnóstwo emocji i niespodzianek. Najbardziej emocjonujący był jednak finał – typowany na zwycięzcę faworyt zajął ostatecznie III miejsce, natomiast I miejsce w turnieju zdobył Wiesław Zagrodnik, który najwytrwalej i najsystematyczniej trenował grę w tenisa przez cały rok. Wszyscy zawodnicy otrzymali atrakcyjne nagrody, a zwycięzcy dodatkowo medale i puchary.

Dla zawodników niepełnosprawnych intelektualnie imprezy tego typu zawsze są ogromnym wyzwaniem, ale także okazją do rozwoju i oczywiście niezwykłym przeżyciem. I co trzeba koniecznie podkreślić – wszyscy byli fair play.

Alicja Rysz



Aktywny senior w Ząbkowicach Śląskich

Bonifraterskie Centrum Zdrowia podpisało umowę z gminą Ząbkowice Śląskie i w swoim ząbkowickim Oddziale będzie realizowało program „Wspierania i upowszechniania kultury fizycznej i sportu” zatytułowany „Aktywny senior 60+ z Gminy Ząbkowice Śląskie w procesie podnoszenia umiejętności i sprawności fizycznej poprzez uczestniczenie w zajęciach sportowo-rekreacyjnych”. Celem projektu jest zachęcenie osób starszych w wieku 60+ zamieszkujących gminę Ząbkowice Śląskie do podjęcia systematycznej aktywności sportowo-rekreacyjnej, co powinno przełożyć się na lepsze ich samopoczucie.



Z bezpłatnych zajęć nordic walking, a także zajęć fitness przy muzyce z elementami tańca, gimnastyki oraz ćwiczeń aerobowych, organizowanych w okresie od 1 czerwca 2021 r. do 15 września 2021 r. skorzystać będzie mogło łącznie 30 osób. Wartość dotacji przekazanej na ten cel przez gminę wynosi 15000 zł.

Liczymy, że realizacja programu przyczyni się do popularyzacji naszego Ośrodka wśród mieszkańców Ząbkowic Śląskich.

M. Baran



Fundacja
Bonifraterska

KRS: 0000134759

Nr konta: 77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Dziękujemy za pomocną dłoń!



Źródło życia pod skorupką



Jednym z głównych symboli nowego życia jest jajo. To znak wszelkiego początku, a więc odradzania się, nadziei, a w kulturze chrześcijańskiej także zmartwychwstania, dlatego stało się najbardziej charakterystycznym znakiem Wielkanocy.

Dla nas, konsumentów, jajko to przede wszystkim artykuł spożywczy, jednak w przyrodzie jego głównym zadaniem jest zapoczątkowanie nowego życia. Aby cel ten mógł być zrealizowany, niezbędne są życiodajne substancje, dlatego jajko powszechnie uważane jest za doskonały produkt żywieniowy. Nie bez powodu – w swoim składzie zawiera bowiem wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do rozwoju zarodka.

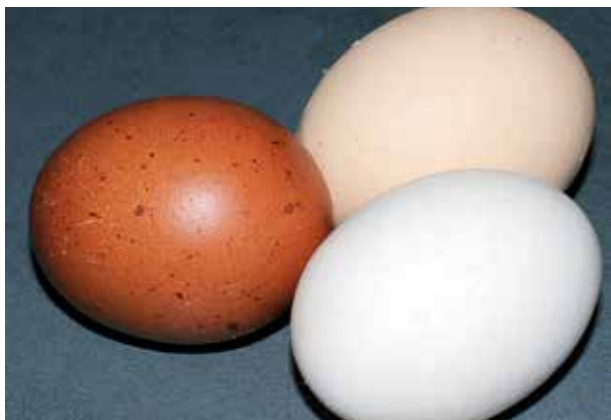
Jajko składa się z trzech podstawowych elementów – skorupy, białka i żółtka. Żółtko – najważniejsza pod względem odżywczym część jajka – ma kształt zbliżony do spłaszczonej kuli o średnicy ok. 35 mm i jest utrzymywane w środkowej pozycji dzięki skręconym „snurom” białka. Białko natomiast to przede wszystkim źródło wody dla zarodka oraz jego bariera ochronna. Głównym składnikiem zarówno białka, jak i żółtka jest – obok wody – wartościowe białko, które ze względu na swoją budowę i skład aminokwasowy stanowi wzorzec wartości odżywczej wśród wszystkich znanych w przyrodzie protein. Białka jaj zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm człowieka nie potrafi sam wytworzyć, a które

jednocześnie są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Spożycie tylko jednego jaja stanowi ok. 25% zapotrzebowania dorosłego człowieka na pełnowartościowe białko.

Jaja to także źródło prawie wszystkich witamin, za wyjątkiem witaminy C. Szczególnie ważną grupę stanowią zawarte w żółtku witaminy A, D i E, rozpuszczalne w tłuszczu. Dzięki nim chronimy się przed nowotworami, chorobami oczu, serca, opóźniamy procesy starzenia oraz dbamy o odporność i dobrą kondycję kości i zębów. Zawartość witamin w jajach jest zmienna i w znacznym stopniu zależy od składu pasz drobiu oraz pory roku.

Wśród składników mineralnych obecnych w jajkach w czołówce znajdują się żelazo, fosfor oraz siarka. Żelazo to składnik hemoglobiny niezbędny do transportu tlenu w organizmie, odgrywający ważną rolę w powstawaniu czerwonych krwinek. Fosfor wchodzi w skład kości, zębów oraz tkanki mózgowej, natomiast siarka to składnik witaminy B₁ oraz białek budujących między innymi włosy i paznokcie. W jajkach znajdziemy ponadto pewne ilości potasu, wapnia, magnezu oraz miedzi, cynku, manganu, kobaltu i jodu.

Ważnymi dla zdrowia substancjami, obecnymi szczególnie w żółtku, są barwniki – ksantofil i luteina. Ksantofil zapobiega osadzaniu się złogów na ścianach tętnic, luteina zaś chroni nas przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB. Wysoka podaż tych substancji



zmniejsza ryzyko katarakty i degradacji siatkówki, która jest powodem ślepoty.

Jaja kurze zawierają około 12% tłuszczu, który znajduje się jedynie w żółtku. Największe kontrowersje pod względem oceny wartości odżywczej jaj budzi obecny w nich cholesterol. Jedno przeciętnej wielkości żółtko zawiera około 210 mg tego składnika, co przy zalecanej dziennej dawce cholesterolu na poziomie 250–300 mg może budzić niepokój. Badania naukowe wykazują jednak, iż sama wysoka zawartość cholesterolu w produkcie nie świadczy o jego szkodliwości. Za odkładanie się tego składnika w ścianach naczyń krwionośnych odpowiedzialne są nasycone kwasy tłuszczowe znajdujące się w produktach zwierzęcych. Okazuje się, iż zawarta w jajku lecytyna oraz nienasycone kwasy tłuszczowe pomagają pozbyć się cholesterolu i obniżają poziom trójglicerydów we krwi. Nawet przy spożyciu 2–3 jaj dziennie u osób zdrowych nie stwierdza

się wzrostu poziomu cholesterolu we krwi w porównaniu z dietą standardową. Należy jednak pamiętać o dostarczaniu organizmowi produktów bogatych w błonnik, a także zdrowych tłuszczów roślinnych, które znajdziemy m.in. w oleju rzepakowym czy różnych rodzajach orzechów, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych. W przypadku osób obciążonych schorzeniami, takimi jak cukrzyca czy choroby układu krążenia, nawet jedno jajko dziennie może spowodować podniesienie się stężenia cholesterolu we krwi. Dlatego też zaleca się, aby osoby z zaburzeniami metabolicznymi, zwłaszcza z cukrzycą czy miażdżycą, ograniczały liczbę spożywanych jajek do 2–3 tygodniowo. Nie muszą one jednak unikać białek jaj, które są prawie całkowicie pozbawione cholesterolu.

Pamiętajmy, iż jaja należą do produktów szczególnie narażonych na skażenie salmonellą, dlatego przed włożeniem do lodówki należy je starannie umyć gorącą wodą. Unikajmy także spożywania jaj na surowo. Gotowanie w czasie około 5 minut niszczy tę groźną bakterię, jednak zbyt długie gotowanie, powyżej 10 minut,

powoduje straty witamin, zmniejsza wartość odżywczą jaj i przyswajalność białka, a wokół żółtka tworzy się ciemna obwódka będąca wynikiem reakcji żelaza z siarką.

W obrocie handlowym każde jajo musi zostać odpowiednio oznakowane pieczęcią zawierającą specjalny kod producenta. Składa się on z jedenastu znaków, określających sposób chowu niosek, kraj pochodzenia oraz weterynaryjny numer identyfikacyjny fermi. Dla konsumenta najważniejsza jest pierwsza cyfra, która wskazuje sposób hodowli drobiu, a tym samym walory smakowe i odżywcze jaj:

0 – oznacza chów ekologiczny, jajka pochodzą od kur hodowanych w sposób tradycyjny, na świeżym powietrzu i zielonej trawce.

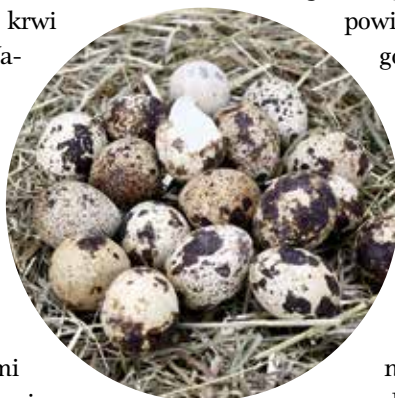
1 – oznacza tzw. wolny wybieg, kury w ciągu dnia mają dostęp do świeżego powietrza i wybiegu porośniętego trawą. Na noc zamykane są w budynkach odpowiadającym budynkom chowu ściółkowemu, jednak mającym więcej przestrzeni.

2 – oznacza chów ściółkowy – kury hodowane są w pomieszczeniu zamkniętym, ale mogą się swobodnie poruszać, nie mają jednak dostępu do świeżego powietrza ani naturalnej roślinności.

3 – oznacza chów klatkowy. Jest to niestety najbardziej rozpowszechniona, a zarazem najmniej etyczna forma hodowli kur. Ptaki przez cały czas trzymane są w ciasnych klatkach, ustawianych jedna na drugiej. Klatki te wyposażone są w sprzęt do karmienia, pojenia i zbierania jajek.

W sprzedaży najczęściej dostępne są jaja oznakowane cyfrą 3. Wynika to z faktu, iż przeciętny konsument zainteresowany jest jak najniższą ceną. Produkcja jaj pozyskiwanych z ekologicznych hodowli jest zdecydowanie droższa. Dlatego jeżeli zależy nam, aby na świątecznym wielkanocnym stole pojawiły się wyjątkowo smaczne potrawy z jaj, najlepiej zaopatrzyć się u znanych rolników, stosujących tradycyjne metody produkcji.

Renata Mikołajek



Pasta jajeczna

SKŁADNIKI

6–7 jajek, pęczek koperku lub szczypiorku, 1 ząbek czosnku, jedna średnia cebula, 2 łyżki majonezu, 1–2 łyżki musztardy, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jaja ugotować na twardo, obrać ze skorupki i pozostawić do ostudzenia. Ostudzone jajka jak najdrobniej posiekać, dodać drobno pokrojoną cebulę, czosnek, koperek lub szczypiorek, majonez i musztardę oraz przyprawy do smaku. Całą pastę dokładnie wymieszać. Podawać z pieczywem. Pasta doskonale zastępuje masło w kanapkach jako dodatek do wędlin, serów i warzyw.

Książki na wiosnę

Ks. Władysław Kubik SJ

Świątość to miłość. „Mała droga” Rozalii Celakówny

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Poruszająca historia Rozalii Celakówny (1901–1944) – pielęgniarki i mistyczki, która nie wahała się poświęcić swojego życia służbie chorym na oddziale dermatologicznym w krakowskim szpitalu św. Łazarza. Pragnęła być klaryską, jednak dla pacjentów zrezygnowała z powołania zakonnego, widząc w tym wolę Bożą. Wizje religijne, których doświadczała, pomagały jej osiągnąć wyjątkową bliskość z Chrystusem. Odpowiadając na Jego wolę, została apostołką Intronizacji Najświętszego Serca Pana Jezusa. Autor ks. Władysław Antoni Kubik SJ (ur. 1931), profesor nauk teologicznych, pierwszy rektor Akademii Ignatianum jest wicepostulatorem procesu beatyfikacyjnego Rozalii Celakówny.

Ks. Józef Tischner, Joanna Posadecka

Miłość w czasach niepokoju

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Ks. Józef Tischner, filozof z Łopusznej, o miłości mówił mało. Sam kiedyś wyznał: „Byłem analfabetą, jeśli chodzi o wiarę, analfabetą, jeśli chodzi o miłość, dawałem ludziom tylko nadzieję”. Okazuje się jednak, że to nie do końca prawda.

Ta książka ukazuje nam nieznane oblicze ks. Józefa Tischnera! To głęboka i wciągająca opowieść o wielkim uczuciu, w której obok góralskich anegdot znajdują się filozoficzne i duchowe rozważania nad Heglem, Kierkegaardem, a przede wszystkim św. Janem od Krzyża. Opowieść o wielkiej tajemnicy spotkania. Duchowość, piękno i dramat miłości.

Na książkę składają się fragmenty nigdy niepublikowanych wykładów z filozofii człowieka, które ks. Józef Tischner wygłosił na Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie.



Abp Grzegorz Ryś

O bliskości. Jak żyć razem w podzielonym świecie

Wydawnictwo Znak, Kraków 2021

Jak doświadczyć bliskości w czasach izolacji? Jak budować jedność w czasach podziałów? Skąd czerpać nadzieję w czasie pełnym lęku i niepokoju?

Abp Grzegorz Ryś przekonuje, że wspólnota nie tylko jest nam potrzebna jak tlen, ale też wciąż jest możliwa. Tego, co rozdarło, nie posklejamy dyskusjami ani narzuconymi z góry nakazami. Liczą się proste gesty: zrobienie zakupów sąsiadowi, telefon do kogoś samotnego, wyciągnięcie ręki do zgody, modlitwa. Obecność, troska, szacunek, solidarność – te podstawowe ludzkie wartości są równocześnie najgłębiej chrześcijańskie. Nasza wiara mówi nam przede wszystkim o tym, że Pan nie zostawia nas samych w momentach doświadczenia, choroby czy cierpienia. Przeciwnie, Jego obecność i miłość zawsze skierowana jest „bardziej” do tych, którzy są słabsi i uciśnieni.



Tomasz Nowak OP, Marcin Jakimowicz

W ciemno za światłem, czyli jak nie stracić wiary

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Czy rozczarowani postawą wielu ludzi Kościoła nadal jesteśmy w stanie funkcjonować w nim jak dotychczas? Jak w dzisiejszych czasach wytrwać w wierze i nie stracić nadziei? Co robić, gdy ze wspólnoty odchodzą cenieni duchowi przewodnicy? Jak pokochać to, co się ma, i zaufać, że nasze przewidywania, nasze widzenie świata, nasza logika są nieporównywalne z mocą i trwałością Słowa Bożego?

„W ciemno za światłem” to zapis odważnej rozmowy red. Marcina Jakimowicza, dziennikarza „Gościa Niedzielnego”, z o. Tomaszem Nowakiem OP, przeorem dominikańskiego klasztoru w Łodzi, dyrektorem Dominikańskiego Ośrodka Kaznodziejskiego. Bez lukru, prywatnie i szczerze rozmówcy dyskutują o polskim Kościele i próbie przezwyciężania każdego kryzysu wspólnie z Bogiem. To książka dla tych, którzy szukali nieskalanego Kościoła, a zderzyli się z murem grzechu, małości i egoizmu. Rozmówcy pokazują, jak zamienić rozgoryczenie i bolesny zawód w błogosławieństwo. Opowiadają o leku na lęk, o ogromnej mocy przebaczenia i o tym, że słowa „Gdzie wzmaga się grzech, tam jeszcze obficiej rozlewa się łaska” (por. Rz 5,20) nie są żadną pobożną metaforą.

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 EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy

SCHOLASTYKAT

50-417 Wrocław, ul. Traugutta 57/59
tel.: 71 344 84 74

CIESZYN

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

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGERSKIEJ
38-440 Iwonicz, ul. Floriańska 19
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14
fax: 13 435 05 21
e-mail: bonifratrzy_iwonicz@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
ul. Bonifratrska 11 Konary, 32-031 Mogilany
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@bonifundo.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: konwentmarysin@bonifratrzy.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: przeornazaret@bonifratrzy.pl

Zostaw świat i...

idź z nami

ś i a d a m i

kontakt:

zakon@bonifratrzy.pl

+48 660 482 635



**BRACIA
BONIFRATRZY**

Jezusa