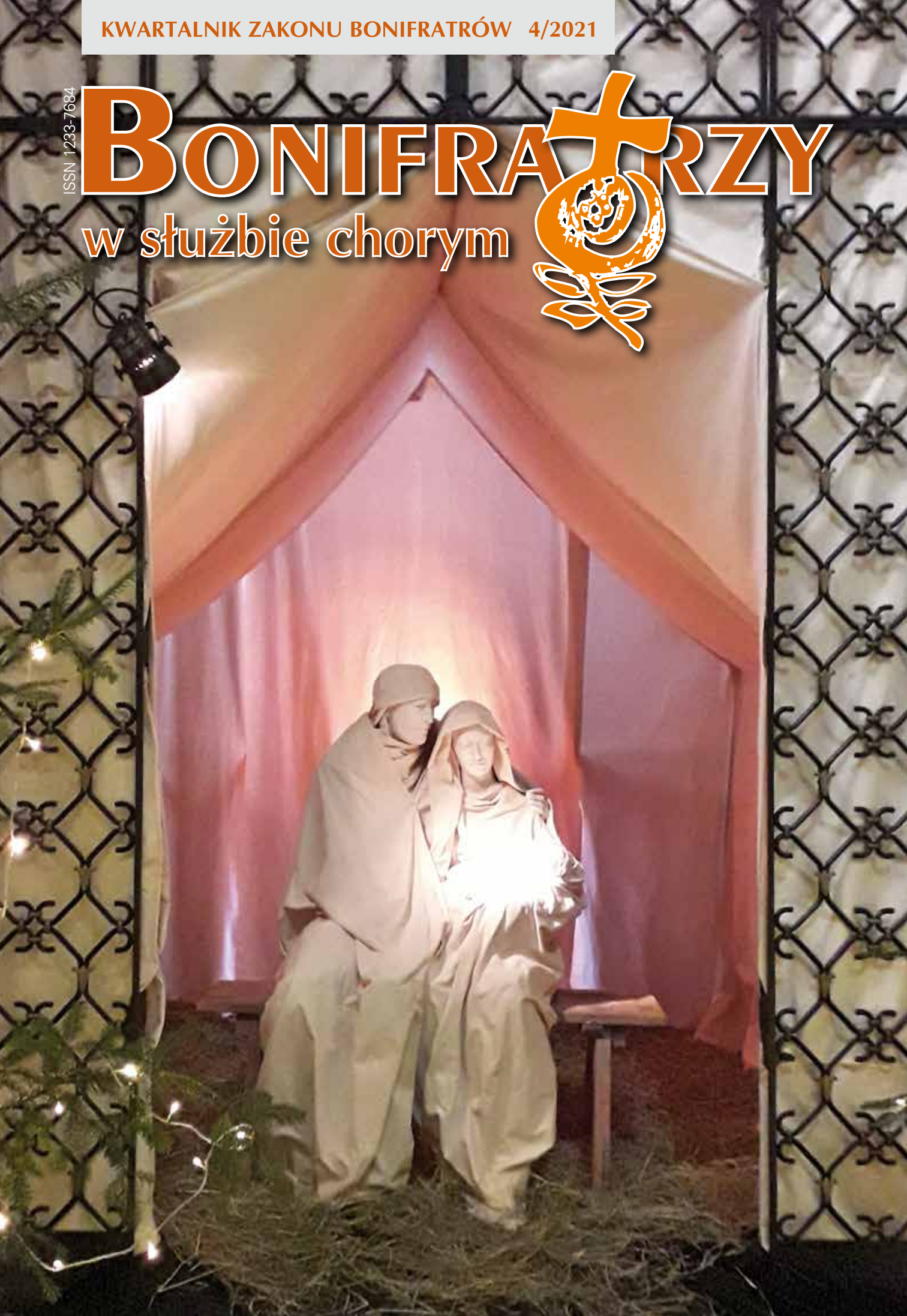


BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

- 3 Od redakcji
- 4 Wizytacja generalna w Prowincji Polskiej
Zakonu Bonifratrów
ALEKSANDRA ORMAN
- 7 Połączenie spółek bonifraterskich
- 7 Uroczystość NMP Patronki Zakonu
Bonifratrów
BR. JESUS ETAYO
- 8 Czym jest Msza św.
O. LEON KNABIT OSB
- 9 5 grudnia – Międzynarodowy Dzień
Wolontariusza – Dzień Pomocy Cierpiącym
- 10 100 lat temu u krakowskich bonifratrów
JUDYTA PAWLAK
- 12 Nie chcesz „rozmontować” serca,
leż z grypą w łóżku
MAREK WILCZEK
- 14 Chrzan na kaszel i katar?
MAREK WILCZEK
- 15 Podróż do krainy św. Mikołaja (cd.)
JOLANTA KŁUSEK
- 18 Turnus w Łądku Zdroju
KATARZYNA GŁOWACZ
- 19 Już blisko Święta
KAMILA MENTEL
- 19 Licytacja
- 20 Spotkanie w Madrycie
NATALIA GĘBKA
- 20 Konkurs
KS. JACEK MISZCZAK
- 21 Prudnicki „Festiwal Radości” po raz drugi
ANNA SZEWCZYK
- 22 Idą Święta
ANNA ŻEBRANOWICZ
- 23 103 urodziny pana Stanisława
- 24 Kawa czy herbata?
RENATA MIKOŁAJEK
- 26 Książki pod choinkę



Kolęda

Przyleciały białe anioły
Z rajskiej krainy
Aby złożyć pokłon Matce
Bożej Dzieciny
Aby głosić wszem i wobec
Dobrą nowinę
Że się oto nowa era
Dziejów zaczyna
Bo narodził się Bóg-Człowiek
Zbawiciel Świata
Który ludzi i narody
Pragnie dziś zbratać

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, br. Eugeniusz Kret,
br. Jan z Dukli Ścieranka, Grzegorz Waberski

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

Na okładce: Bożonarodzeniowa szopka 2019, kościół Bożego Ciała
w Krakowie, fot. Mieczysław Orman

Skład: Pracownia Słowa

Drodzy Czytelnicy!

„Spójrzmy w twarz dzieciom”



Trzymacie w ręku ostatni w tym roku numer naszego kwartalnika. Piszemy w nim o wizytacji kanonicznej naszej Prowincji, o planie połączenia bonifraterskich spółek szpitalnych oraz innych bieżących wydarzeniach. Brat Generał dzieli się z nami słowem na uroczystość Patronki Zakonu Szpitalnego, a o. Leon mówi o przeżywaniu Eucharystii. Dowiedziecie się, jak wyglądało życie w konwencie krakowskim i w całej naszej ojczyźnie przed stu laty. Przeczytacie o kolejnym „Festiwalu Radości” w Prudniku – tworzonemu przez i dla osób z niepełnosprawnością, a także o lepieniu pierogów we wrocławskim Hospicjum św. Jana Bożego.

A wszystko to w owym szczególnym czasie Adwentu, gdy wołamy: „Przyjdź Panie Jezu!”. W tym roku, do tego wołania dołączamy słowa ewangelicznego młodzieńca: „Panie, co mam czynić?”. Co mam czynić wobec cierpienia migrantów, cierpienia osób chorujących na COVID i ich bliskich, co mam czynić wobec lęków, podziałów i społecznych sporów?

Wsluchajmy się w słowa Papieża Franciszka, Piotra naszych czasów, wypowiedziane podczas niedawnej pielgrzymki na Cypr:

Odmowa udzielenia pomocy w zagrożeniu życia jest wstydem Europy i chrześcijaństwa. I nie ma nic wspólnego z obroną granic. Nie da się jej usprawiedliwić ani polityką, ani pokrętną teorią o „porządku miłości” (ci, którzy się na nią powołują, wiedzą, że rozważania św. Tomasza nie odnosiły się do sytuacji ratowania życia). Jeśli nie mamy odwagi przyjąć ludzi w potrzebie, jeśli zamykamy się na ludzi ginących w morzu czy w lesie, miejmy przynajmniej odwagę przyznać się, że robimy to ze strachu, który nie ma nic wspólnego z chrześcijaństwem i Ewangelią. Ten wstyd, jaki być może odczuwamy, patrząc w oczy dzieci – w obozie na Lesbos czy na granicy z Białorusią – jest pierwszym krokiem do powrotu do chrześcijaństwa, cywilizacji, człowieczeństwa. (...) Jeśli chcemy zacząć od nowa, spójrzmy w twarz dzieciom. Znajdźmy odwagę, by zawstydzić się przed tymi, którzy są niewinni i którzy są przyszłością. Dobijają się do naszych sumień i pytają: Jaki świat chcecie nam dać?

Boże Narodzenie jest źródłem nadziei i nie ma to nic wspólnego ze „świętym spokojem”. Spotykając się z Nowonarodzonym Bogiem wkraczamy na drogę, na której dokonuje się nasze oczyszczenie, także poprzez zawstydzenie się dotychczasowym życiem. Sami nie dalibyśmy rady, ale to droga z Bogiem i ku Bogu.

Niech Pan Jezus, który był bezbronnym dzieckiem uciekającym z rodzicami przed okrucieństwem ziemskich władców, będzie wzorem Miłości i Pokory! Niech obdarzy nas swoim Pokojem i Wyobraźnią Miłosierdzia, dzięki którym pokonamy nasz lęk i będziemy w stanie tworzyć lepszy świat dla nowych pokoleń. Jak pisał nasz Noblista:

Zaraz dzień, jeszcze jeden, zrób, co możesz!

Br. Łukasz Dmowski OH
prowincjał



Wizytacja generalna w Prowincji Polskiej Zakonu Bonifratrów



Wizytacja generalna Prowincji Polskiej, którą przeprowadził br. Joachim Erra Mas OH – pierwszy radny generalny, odpowiedzialny za region Europy Środkowo-Wschodniej Zakonu z ramienia Zarządu Generalnego rozpoczęła się 17 września i trwała do 24 października tego roku. W przeddzień wizytacji w piśmie skierowanym do współbraci prowincjał br. Łukasz Dmowski zachęcał: „Podzielenie się naszymi przemyśleniami, krytycznymi uwagami co do codziennego realizowania naszej misji pomoże nam w jak najlepszym kształtowaniu naszej przyszłości”.

Poczynając od konwentu i dzieł apostolskich w Marysinie, br. Joachim odwiedził kolejno wszystkie bonifraterskie ośrodki na terenie Polski oraz placówkę w Drohobyczu. Z braćmi działającymi w Mińsku ze względu na sytuację polityczną mógł jedynie skontaktować się przez Internet podczas wideokonferencji.



Podsumowanie wizytacji generalnej

W ośrodku rekolekcyjno-wypoczynkowym „Totus Tuus” w Zembrzycach z udziałem przełożonego generalnego br. Jesúsa Etayo w dniach 21–22 października odbyło się podsumowanie wizytacji w Prowincji Polskiej. W spotkaniu poza generałem, wizytatorem i zarządem Prowincji uczestniczyli bracia przeorzy, kierujący dziełami współpracownicy świeccy, a także bracia, którzy wyrazili chęć udziału w tym wydarzeniu.

Witając przybyłych, br. prowincjał Łukasz Dmowski nawiązując do słów papieża Franciszka skierowanych do Zakonu bonifratrów podczas spotkania w trakcie kapituły generalnej w Rzymie, powiedział:

„Papież zalecał, żeby nasze szpitale były jak gospody otwarte na potrzeby drugiego człowieka. Mamy nadzieję, że w czasie wizytacji pokazaliśmy naszą codzienność i to że właśnie w naszej codzienności z taką gościnnością mamy do czynienia. Robiliśmy wszystko, żeby brat Joachim poczuł się jak u siebie. Dziękujemy za tę bliskość i ciepło, jakie nam podczas wizytacji darował.

Struktura Prowincji Polskiej to obecnie 11 konwentów i 46 prowadzonych przez Zakon dzieł apostolskich, to 72 braci i około 2,5 tysiąca współpracowników, którzy są siłą zakonu, a liczba ta rośnie, dzięki czemu możemy obejmować opieką coraz większą liczbę pacjentów.

Pytania, jakie powinniśmy sobie zadawać teraz i podczas zbliżającej się kapituły, to: jak powinna wyglądać nasza działalność na Ukrainie i w Białorusi, ile wspólnot możemy prowadzić w kraju, tak aby mimo stale zmniejszającej się liczby powołań – co jest syndromem obecnej rzeczywistości – były to zdrowe, mocne

wspólnoty, i wreszcie – jak kształtować nasze ośrodki medyczne, by charakteryzowały się jakością, szpitalnictwem, szacunkiem, czyli tymi wartościami, które stanowią charyzmat Zakonu”.

Po Mszy św. sprawowanej w kaplicy ośrodka, podczas której dziękowaliśmy za czas wizytacji i wszelkie dobro, jakie udaje się tworzyć w naszej Prowincji, br. Joachim dokonał podsumowania swojej wizytacji:

„Przede wszystkim chciałbym bardzo podziękować za możliwość bliższego poznania rzeczywistości, w której funkcjonują ośrodki Prowincji Polskiej. Wcześniej, przed wizytacją, moja znajomość polskiej rzeczywistości ograniczała się do tego, co mogłem przeczytać, teraz mogłem ją sam zobaczyć. Pozwoliło mi to zrozumieć i w pełni docenić sytuację prowadzonych tutaj dzieł. Chciałbym wyrazić wielkie uznanie za owo historyczne wydarzenie, jakim było odzyskanie własności naszych ośrodków opieki zdrowotnej, za wysiłek związany z ich reaktywowaniem i doprowadzeniem do obecnego poziomu działania oraz jakości usług (...)

Bonifraterska posługa kierowana jest do osób znajdujących się w takiej sytuacji życiowej, że muszą prosić o pomoc. Ta posługa to nasza racja bytu, wokół niej organizujemy całe nasze życie. To nas jednoczy, a zarazem pozwala urzeczywistniać wartości i charyzmat naszego zakonu. Docenić należy zarówno styl działania oraz sposób realizowania bonifraterskiego charyzmatu (...) jak i to, że Prowincja gotowa jest poprawiać i rozwijać swoje dzieła, przygotowywać nowe projekty, by móc lepiej pomagać jak największej liczbie osób, a jednocześnie wykorzystywać współczesne środki i możliwości. Dlatego właśnie uważam, że Prowincja Polska jest żywa i pełna ruchu (...)

Ta dynamika podążania drogą hartowania – jak mówi papież Franciszek – nie jest ani łatwa, ani



prosta, ale z pewnością najwłaściwsza, oznacza bowiem, że musimy umieć godzić różne wizje, szukać dialogu, starać się zrozumieć drugiego, dążyć do osiągnięcia kompromisu. Wiąże się to z naszym głównym zadaniem – dbając o jakość i profesjonalizm, rozwijając charyzmat św. Jana Bożego. I choć różnimy się wykształceniem, mamy różne własne życiowe cele, jako grupa stanowimy jedną całość, wspólny jest też

cel naszych działań. Podobnie jak w ewangelicznej wypowiedzi o talentach – tego, co otrzymujemy, nie należy chować. Należy to zwielokrotnić, żeby dało owoce. Takie zadanie stoi nie tylko przed braćmi, ale przed wszystkimi, którzy należą do rodziny naszego Zakonu”.

W swoim podsumowaniu brat Joachim odniósł się też kolejno do poszczególnych grup działających w strukturach Prowincji Polskiej, a więc szpitali, domów opieki, warsztatów terapii zajęciowej, aptek i ziołolecznictwa, a także pracowników administracji.

Następnie kilka słów skierował do zebranych przełożony generalny br. Jesús Etayo. Jednym z wątków dyskusji, jaka potem nastąpiła, był temat pomocy dla migrantów, będący dla naszej Prowincji ważnym wyzwaniem.



Kolejnego dnia spotkanie w gronie brackim br. Joachim poświęcił problemom związanym z życiem wspólnotowym – wzajemnej odpowiedzialności braci za siebie, potrzebie dialogu, osobistej modlitwy i żywej relacji z Chrystusem. Spotkanie zakończyła koronka do Bożego Miłosierdzia w intencji wszystkich chorych, potrzebujących i członków Rodziny Świętego Jana Bożego.

Po zakończeniu spotkania w Zembrzycach nasi goście z Kurii Generalnej udali się do konwentu w Krakowie. Przed powrotem do Rzymu odwiedzili sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach oraz Muzeum Pamięci Auschwitz-Birkenau.

„Nie przybywam do was jako audytor, który szuka niedociągnięć i słabych stron, ale jako brat, by umocnić zarówno braci, jak i współpracowników w realizacji trudnej misji szpitalnictwa, którą przekazał nam św. Jan Boży” – wielokrotnie powtarzał br. Joachim, toteż we wszystkich ośrodkach wizytacja przebiegała w prawdziwie braterskiej atmosferze – ciepła, otwartości i wzajemnej sympatii.

Brat Joachim spotykał się indywidualnie z każdym z braci, ale także rozmawiał ze współpracownikami, pacjentami szpitali i podopiecznymi bonifraterskich

domów opieki. Odwiedzał apteki i poradnie ziołolecznicze, którymi był bardzo zainteresowany, a także jadłodajnie i stacje pomocy społecznej. Uczestniczył w otwarciu Warsztatów Terapii Zajęciowej w Prudniku, w Iwoniczu dał się podopiecznym ogrzać w ping-ponga, w Krakowie na Cmentarzu Rakowickim modlił się za dusze zmarłych braci, a w Marysinie głaskał zaprzyjaźnione koty.

Jak serdeczny i dobry był to czas, najlepiej pokazują uśmiechnięte zdjęcia dokumentujące przebieg wizytacji.

Oprac. Aleksandra Orman



Połączenie się spółek **bonifraterskich**

We wrocławskim biurze spółki Bonifraterskie Centrum Zdrowia 27 października br. podpisany został „Plan połączenia” spółek medycznych naszej Prowincji, mających siedziby w Katowicach, Krakowie, Łodzi, Warszawie i we Wrocławiu. Z istniejących dotychczas spółek utworzone zostaje Bonifraterskie Centrum Medyczne



Sp. z o.o., z siedzibą we Wrocławiu, które działalność swą rozpocznie w pierwszym kwartale 2022 roku.

Połączenie się spółek bonifraterskich to kolejny krok zmierzający do konsolidacji działania tych podmiotów, szansa na efektywniejsze zarządzanie w duchu charyzmatu św. Jana Bożego, a więc posługiwanie ludziom chorym i potrzebującym w tworzonych i utrzymywanych w tym celu ośrodkach. To także wzmocnienie pozycji rynkowej oraz szybki rozwój bonifraterskich placówek medycznych wraz ze stabilizacją miejsc pracy na trudnym rynku usług zdrowotnych.

Przybliżenie procesu konsolidacji oraz spodziewanych jej efektów omawiano podczas spotkań kadry kierowniczej i zainteresowanych osób z udziałem brata prowincjała oraz dyrektora generalnego Prowincji. Spotkania organizowane będą również w przyszłości, w zależności od zgłaszanych przez jednostki potrzeb.

Proces łączenia naszych placówek medycznych został zaakceptowany i jest wspierany przez Zarząd Generalny Zakonu.

Uroczystość NMP Patronki Zakonu **Bonifratrów**

Z okazji przypadającej na trzecią sobotę listopada uroczystości NMP Patronki Zakonu Bonifratrów generał Zakonu br. Jesus Etayo Arrondo w liście skierowanym do braci, współpracowników i wszystkich członków Rodziny Bonifraterskiej napisał:

„Z tej okazji chciałbym Wam przypomnieć o Maryi, Naszej Matce, trwającej w Wieczerniku na modlitwie z uczniami Jezusa, niewiastami i innymi osobami: *Wszyscy oni trwali jednomyślnie na modlitwie razem z niewiastami, Maryją, Matką Jezusa i braćmi Jego* (Dz 1,12–14).

Ten fragment Pisma Świętego skłania mnie dzisiaj do nowego spojrzenia na Kościół oraz naszą Rodzinę św. Jana Bożego jako jego część, w tym szczególnym momencie. Zaledwie miesiąc temu uroczyste rozpoczęła się droga synodalna, pod hasłem „Ku Kościołowi synodalnemu: komunია, uczestnictwo i misja”. Zwyczajne Zgromadzenie Ogólne Synodu Biskupów odbędzie się w październiku 2023 roku. Kościół wzywa nas wszystkich, którzy go tworzymy, abyśmy odzyskali poczucie synodalności, fundamentalną cechę Kościoła, oraz uczestniczyli w tej nowo rozpoczętej drodze synodalnej. Podczas Mszy św. na rozpoczęcie Synodu Biskupów 10 października Papież Franciszek powiedział:

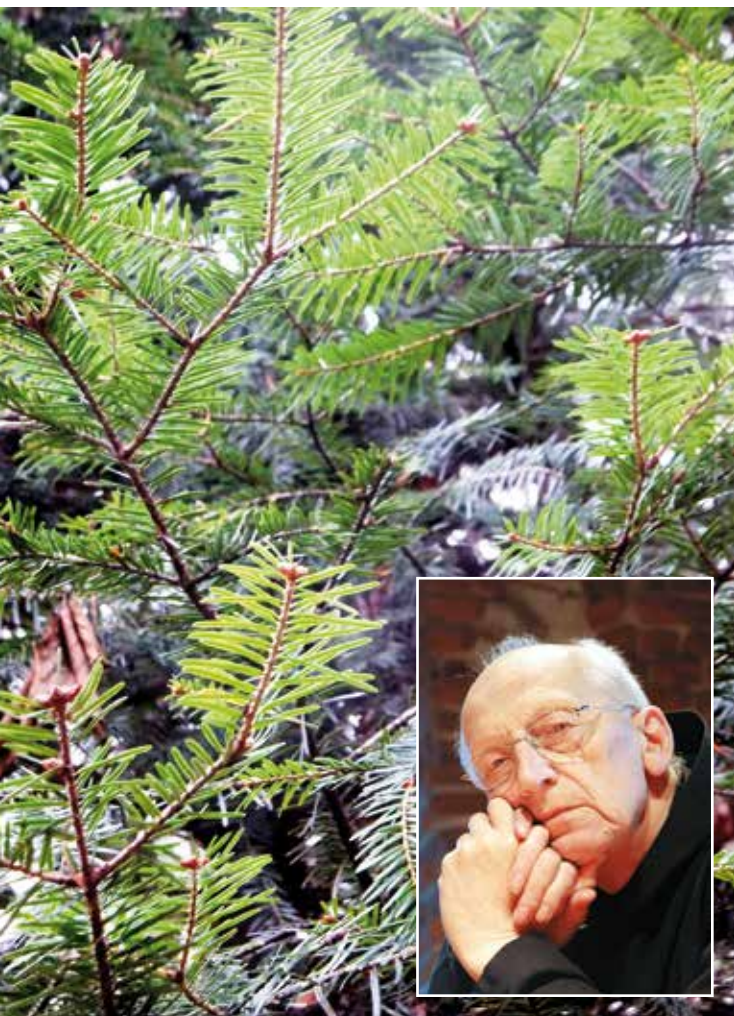


Odbywanie Synodu oznacza wspólne podążanie tą samą drogą. Spójrzmy na Jezusa, który na drodze najpierw spotyka bogacza, potem słucha jego pytań, a w końcu pomaga mu rozeznaczyć, co ma czynić, aby mieć życie wieczne. Spotkać, słuchać, rozeznawać: są to trzy czasowniki Synodu. Zawsze w świetle kontemplacji i Słowa Bożego.

Chodzi o wspólne podążanie, wspólne przeżywanie przygody ewangelizacji, a w przypadku Zakonu – szpitalnictwa. Trwanie całej grupy razem z Maryją, Matką Bożą jest doskonałym obrazem synodalności, który pomoże nam się przebudzić i wyjść poza nas samych, by zjednoczyć się z całą chrześcijańską i szpitalniczą wspólnotą w powierzonej nam misji, w sposób określony przez trzy czasowniki wskazane przez Papieża: wspólne spotkanie, słuchanie i rozeznawanie, otwarte na światło Ducha Świętego (...)

W tej rzeczywistości podąża z nami nasza Matka, Patronka naszego Zakonu. Nigdy nie brakowało, na przestrzeni historii, Jej obecności, pocieszenia i pomocy św. Janowi Bożemu i Zakonowi. Niech, tak jak w Wieczerniku z uczniami Jezusa, towarzyszy ona nam na drodze, którą musimy dzisiaj kroczyć...”.

Brat Jesus Etayo
Przełożony Generalny



Czym jest Msza święta*

Większość z nas uczestniczy we Mszy świętej co niedziela, często od wczesnego dzieciństwa. Zdarza się jednak, że jako dorośli ludzie popadamy w rutynę i nie zastanawiamy się już nad tym, czym w swej istocie jest Msza święta. Jako kapłan jestem znacznie bardziej zagrożony liturgiczną rutyną niż inni wierni, a jednak choć msze odprawiam już blisko siedemdziesiąt lat nigdy nie poczułem się znudzony.

Swą pierwszą Eucharystię pamiętam dokładnie, może dlatego, że odprawiałem ją w nietypowych warunkach. Na początku ostatniego roku seminarium duchownego stwierdzono u mnie początki gruźlicy płuc. Musiałem przerwać studia i wyjechać na kurację do Otwocka. Ksiądz biskup Ignacy Świrski, mój ordynariusz, okazał zaufanie Panu Bogu i... mnie, decydując się – ze względu na moje słabe zdrowie – na udzielenie mi święceń kapłańskich wcześniej, zaraz po ukończeniu przeze mnie 24 lat, to jest 27 grudnia 1953 roku.

Uroczystość odbyła się w katedrze w Siedlcach, a następnego dnia we wspomnienie Świętych Młodzianków w obecności jedynie najbliższej rodziny i nielicznych znajomych odprawiłem w kaplicy seminaryjnej Mszę prymicyjną. Uroczystą Mszę św. w moim kościele parafialnym Świętego Stanisława w Siedlcach odprawiłem dopiero 28 grudnia 2003 roku, w dzień złotego jubileuszu kapłaństwa.

W dniu swoich święceń kapłańskich postanowiłem, że będę zapisywał każdą odprawianą Mszę św. Dzięki temu odkryłem niedawno, że z przyszłym papieżem Janem Pawłem II zetknąłem się w 1957, a nie w 1958 roku, jak napisałem w książce „Spotkania z wujkiem Karolem”. W 1957 roku byłem kapłanem Domu Diecezjalnego w Pewli Małej w Beskidzie Żywieckim. Przyjeżdżał tam Wujek Karol, by w zimie pojeździć na nartach, a w lecie powędrować po okolicy z młodymi ludźmi korzystającymi z bogactwa jego osobowości. W swych zapiskach odnalazłem notatkę, że w sierpniu 1957 roku odprawiłem Mszę św. w intencji, którą otrzymałem od ks. Karola Wojtyły.

W ciągu minionych lat odprawiałem Msze św. w wielu miejscach na świecie. W Watykanie w prywatnej kaplicy Jana Pawła II, we Włoszech, w Portugalii, we Francji, w Szwajcarii, w Niemczech, w Belgii, w Holandii, w Szwecji, w Czechach, na Węgrzech i Słowacji, na Białorusi i Ukrainie, w USA i Kanadzie, a przede wszystkim w setkach kościołów i kaplic w Polsce. Czasami przypominam sobie te wszystkie miejsca, w których się modliłem, myślę o ludziach, którzy z moich rąk przyjmowali Komunię św. Ks. Roman Rogowski, miłośnik Bożego piękna w przyrodzie powiedział mi kiedyś, że dla niego cały świat to jeden wielki Kościół. Ten Kościół żyje dzięki liturgii.

Uczestnictwo w Eucharystii dla każdego z nas powinno być czymś najważniejszym. Przypominał o tym nieustannie Jan Paweł II. Wielu wierzących nie doświadcza jednak wyraźnego wpływu niedzielnej „bicia na mszy” na swoje życie, a coś dopiero mówić o tych, którzy bywają na niej od czasu do czasu.

Jak więc spotkać Boga w liturgii? Recepta jest prosta – aktywnie w niej uczestnicząc. Z początku może będzie nam trudno podczas Eucharystii przestać myśleć o tym, co mamy zrobić po przyjeździe do domu. Niełatwo jest wyrwać się z rutyny, ale nie należy się zbyt szybko zrażać, bo wtedy całkowicie zamierać będzie nasze życie duchowe. Pamiętajmy, że nawet wtedy, gdy z liturgii niewiele rozumiemy, Bóg i tak w nas działa.

Wielu z nas mówi „idę do kościoła”, zapominając, że kościół, to nie tylko budynek, w którym gromadzą się wierni. Wybierając się na Mszę św., idziemy do Kościoła przez duże K – do żywej wspólnoty ludzi zjednoczonych w Chrystusie z Bogiem i sobą nawzajem. „Bo gdzie są

dwaj albo trzej zebrani w imię Moje – powiedział Jezus – tam jestem pośród nich (Mt 28,20). Dlatego właśnie Kościół to wspólnota wyjątkowa.

Moje codzienne przeżywanie tajemnicy Eucharystii ukształtowało się pod wpływem liturgii. Kościół to dla mnie konkretni ludzie zgromadzeni wraz z kapłanem w świątyni wokół stołu eucharystycznego. Kościołem są też moi bliscy – wspólnota zakonna, rodzina, znajomi. Coraz bardziej przekonuję się, że jako kapłan współtworzę wraz ze świeckimi owo Mistyczne Ciało Chrystusa. Nie dyryguję, nie gram pierwszych skrzypiec, bo w Kościele pierwsze miejsce należy wyłącznie do Chrystusa. W tym sensie Kościół należy do Niego i jest Jego Mistycznym Ciałem.

Ono jest niezbędne do odprawiania Mszy św., zaś kościół jako budynek – niekoniecznie. Trzeba pamiętać, że w pierwszych trzech wiekach chrześcijaństwa Eucharystię sprawowano w katakumbach lub domach prywatnych. Także dzisiaj Mszę św. można sprawować nie tylko w świątyni, ale też w szkole, w szpitalu, a nawet na łące – właściwie pod tym względem nie ma żadnych ograniczeń, jednak jeśli tylko jest to możliwe, powinno się ją odprawiać w miejscu świętym, konsekrowanym, czyli właśnie w kościele. A przykład dał nam sam Pan Jezus, ustanawiając sakramenty Eucharystii i kapłaństwa w odświętnie przygotowanym Wieczerniku.



Jeśli jednak chce się podkreślić, że Msza święta jako pamiątka ofiary krzyżowej Pana Jezusa nie ma granic i że jest ona także „owocem ziemi i pracy rąk ludzkich”, to wtedy zupełnie słusznie na miejsce liturgii można wybrać Mont Blanc, cień pod dębem, ławkę, plener nad rzeką albo ołtarz zrobiony z kajaków, jak to czynił Wujek Karol.

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki

* Tekst felietonu pochodzi z książki „O Mszy świętej”, Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2021.

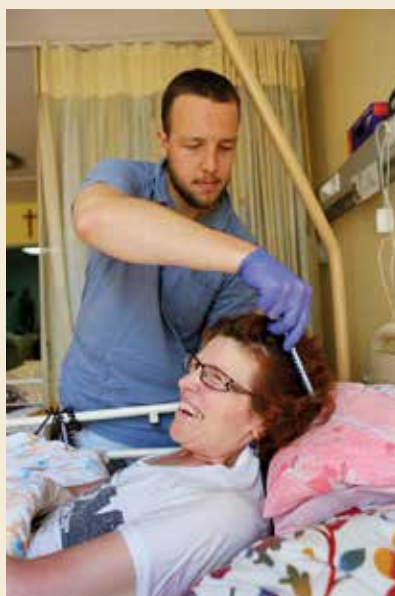
5 grudnia – Międzynarodowy Dzień Wolontariusza – Dzień Pomocy Cierpiącym

To dobra okazja, żeby przez chwilę pomyśleć ciepło o wolontariuszach – tych, którzy bezinteresownie służą chorym, starszym, potrzebującym opieki, głodnym i bezdomnym.

Ale jest to też dobry czas – bo święta niedaleko – żeby zadać sobie pytanie, czy ja też staram się

pomagać potrzebującym? Czy wiem, jak mogę im najlepiej pomóc, żeby to

miało sens i żeby o tej pomocy nie pamiętać tylko od święta?

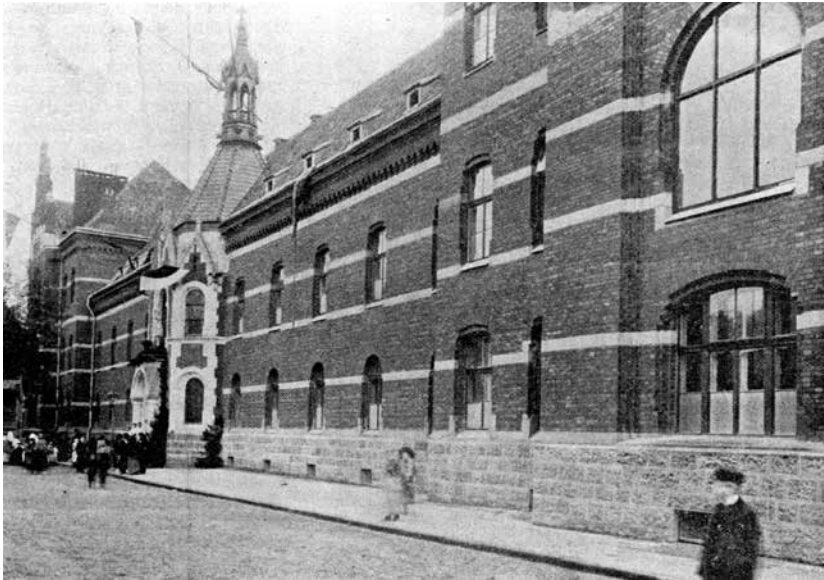


100 lat temu u krakowskich bonifratrów

Zbliża się koniec roku – czas podsumowań tego, co było, i wyczekiwania z nadzieją na to, co przyniesie rok następny. Z Kroniki zachowanej w krakowskim konwencie możemy dowiedzieć się, jak dla braci kończył się rok 1921, czym przed stu laty żyli bracia na co dzień, jakie wydarzenia w kraju i na świecie śledzili i jakie nadzieje wiązali z nadchodzącym rokiem 1922. Zapiski w Kronice opowiadają o ich radości z odrodzenia się Prowincji Polskiej, pokazują, z jaką determinacją pełnili swą posługę – a wszystko to na tle kryzysu gospodarczego i zawirowań politycznych II RP.

Kronikarz, opisując lata 1921 i 1922, odnotowuje takie wydarzenia historyczne, jak uchwalenie nowej Konstytucji, podpisanie z bolszewikami pokoju w Rydze, podpisanie sojuszu z Rumunią, przeprowadzenie plebiscytu na Górnym Śląsku (i związany z tym wybuch III Powstania Śląskiego), a także przyłączenie Wileńszczyzny do Polski. Wiele miejsca poświęca burzliwej sytuacji na polskiej scenie politycznej – zmianom rządu, zmianom premierów. Z nieukrywanym żalem opisuje śmiertelny zamach na Gabriela Narutowicza, pierwszego prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Bonifraterski kronikarz odnotowuje również wydarzenie, które miało miejsce w Krakowie i wiązały się z nim „bardzo uroczyste obchody”. Chodzi o nadanie Józefowi Piłsudskiemu tytułu doktora praw „honoris causa” Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jak widzimy, bracia z wielką uwagą śledzili wydarzenia polityczne w naszym kraju. Ale nie tylko – osobny wpis kronikarz poświęcił wiadomości, która nadeszła do Krakowa z Watykanu, o niespodziewanej śmierci papieża Benedykta XV.



Z Kroniki dowiadujemy się też, z jakimi trudnościami finansowymi bonifratrzy przed 100 laty musieli się mierzyć. Lata po I wojnie światowej wiązały się z radością z odzyskania niepodległości i powrotu kraju na mapę Europy, przyniosły też jednak wiele wyzwań odradzającemu się państwu. Przede wszystkim w oszałamiającym tempie wzrastała inflacja. Bonifraterski kronikarz pisze o „niesłychanej drożyznie”, ale pod koniec roku 1921 bracia nie spodziewali się, że najgorsze dopiero przed nimi – w roku 1923 miała nadejść hiperinflacja. Kronikarz, zmartwiony wzrostem cen podstawowych produktów, wymienił je w Kronice, podając ceny w obowiązującej wówczas walucie, czyli markach polskich – 1 marka polska równała się

100 fenigom (odpowiedniki współczesnych groszy). Poniżej znajduje się porównanie cen wymienionych w Kronice produktów w latach 1921 i 1923 (patrz tabela).

Dla lepszego zilustrowania, jak ogromnym problemem była owa hiperinflacja, można dodać, że w roku 1918 jeden dolar amerykański kosztował 9 marek polskich, natomiast w roku 1923 cena dolara wzrosła do ponad... 6 000 000 marek polskich! Kiedy porównamy zanotowane przez kronikarza ceny np. 1 kg mięsa wołowego, okaże się, że w ciągu dwóch lat cena wzrosła 347 razy! To tak jakby współcześnie cena z 25 zł w ciągu dwóch lat miała podnieść się do ponad 8500 zł. Bezsprzecznie, dla bonifratrów był to niełatwy czas codziennych zmagania,

	cena w roku 1921	cena w roku 1923
100 kg pszenicy	10.000	820.000
100 kg żyta	9.000	380.000–400.000
1 kg masła	800	120.000
1 kg mięsa wołowego	170	59.000
1 m sukna	2400–3500	350.000
1 para trzewików	5.000	700.000
1 para butów z cholewami	10.000–15.000	2.000.000

aby zapewnić podstawowe produkty nie tylko wspólnocie, ale też pacjentom w szpitalu prowizorycznym.

Dlaczego „prowizorycznym”? Było to kolejne zmartwienie braci. W latach I wojny światowej gmach szpitala został zajęty przez wojsko i choć wojna skończyła się w roku 1918, wojsko opuściło szpital dopiero pod koniec roku 1921. Do tego czasu bracia przyjmowali ludność cywilną w szpitalu prowizorycznym. Odzyskanie budynku wiązało się z ogromnym zaskoczeniem i rozczarowaniem. Zdeastrowane wnętrza wymagały generalnego remontu, mimo to bracia z niezwykłą determinacją zdecydowali byli przywrócić szpital miastu. Podjęli próbę uzyskania odszkodowania, jednak jego wysokość nie była w stanie pokryć wszystkich wydatków, gdyż ceny materiałów stale rosły, niekiedy dosłownie z dnia na dzień. Jak czytamy w Kronice, dzięki licznym datkom krakowian można było przeprowadzić „roboty murarskie, lakiernicze, szklarskie, centralne ogrzewanie, światło elektryczne, dzwonki elektryczne, przewody wodociągowe, kuchnię, naprawę i odnowienie sprzętów urządzenia sal szpitalnych”, a także uzupełnić pościel i bieliznę dla pacjentów. Należało jeszcze odnowić sutereny, pralnię i inne budynki szpitalne, bracia jednak zdecydowali się nie zwlekać i już w roku 1923 otworzyli znów swoją placówkę dla mieszkańców, stopniowo doposażając szpital.

Pomimo powojennych trudności bonifratrzy dążyli do reaktywacji Prowincji Polskiej, której kres położyły rozbiory. Szczególnie zasłużonym w tym dziele bonifratrem był o. Jacek Misiak. Z wykształcenia technik dentystyczny, skrupulatny w swojej pracy, okazał się też znakomitym organizatorem. Jako przeor krakowskiego konwentu doprowadził do wyremontowania zdeastrowanego po wojnie szpitala, uzyskał koncesję na prowadzenie zakładu



O. Jacek Misiak,
pierwszy prowincjał odrodzonej
Prowincji Polskiej

dentystycznego, zorganizował kurs pielęgniarski dla bonifraterskich nowicjuszy i kandydatów. Nic dziwnego, że to właśnie on został wybrany na pierwszego prowincjała odradzającej się Prowincji. Pisanie o nim tak: „W okresie ciągłych zmian i niepewności, gdy wszystko jeszcze było w stadium tworzenia się, Opatrzność Boża wybrała osobę Brata Jacka. Był to prawy zakonnik, o niezmierzonej energii woli i ducha. W bardzo wielkiej mierze prowincja polska zawdzięcza jemu swoje powstanie. Kołatanie jego u wrót Kurii Generalnej w sprawie rozbitych konwentów polskich odniosło błogosławiony skutek. Odnowienie ducha zakonnego, ducha miłosierdzia i żarliwości zakonnej to jego zasługa (...) W tym czasie powstają nowe placówki bonifraterskie i powracają na łono prowincji stare”.

O. Jacek Misiak nie ustawał w pracy także po oficjalnym restytuowaniu Prowincji Polskiej, co stało się 3 kwietnia 1922 roku na mocy dekretu wydanego przez

Kurię Generalną w Rzymie. Starał się o zwrot objętych kasatą szpitali oraz dążył do odbudowy podupadłych klasztorów i placówek medycznych. W Wiedniu, siedzibie Prowincji Austriacko-Czeskiej, do której włączony był konwent krakowski, zabiegał o odzyskanie dokumentów archiwalnych, dotyczących konwentów dawnej Prowincji Polskiej.

Szczególną radością i nadzieją napawał braci wzrost powołań do Zakonu. Nie kryjąc dumy, bonifraterski kronikarz pisze o 19 nowicjuszach i kandydatach, których „przy pomocy Bożej pragną wychować na zakonników pracujących z zapalem nad zbawieniem swej duszy i dla dobra cierpiącej ludzkości”.

Nadchodzący rok 2022 dla bonifratrów i wszystkich ich przysięgów będzie rokiem szczególnym. Stulecie restytuowania Prowincji Polskiej to jubileusz, który stanie się okazją do refleksji nad dotychczasowymi ich dokonaniem, a także wyzwaniem, które czekają ich w przyszłości. Ponad 400-letnia obecność bonifratrów na ziemiach polskich wypełniona była niestrudzoną posługą świadczoną chorym i potrzebującym. Ostatnie stulecie okazało się szczególnym czasem próby, w którym bonifratrzy pokazali, że posłannictwo św. Jana Bożego nadal jest żywe, a bracia nadal gotowi są kontynuować dzieło swoich poprzedników.

Judyta Pawlak



W ogrodzie krakowskiego szpitala,
o. J. Misiak – trzeci z prawej

Nie chcesz „rozmontować” serca, leż z GRYPĄ w łóżku

Z dr n. med. Włodzimierzem Pawelskim, specjalistą kardiologiem z Poradni Kardiologicznej Centrum Medycznego im. dr. Wacława Łęckiego Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego Łodzi, rozmawia Marek Wilczek

Każdy słyszał o powikłaniach po grypie, także tych sercowych, ale większość z nas to bagatelizuje. Jak powikłania po grypie może odczuć serce?

Mogą się one skończyć między innymi przewlekłym zapaleniem mięśnia sercowego, toteż warto wiedzieć, że ryzyko tego powikłania w przypadku infekcji wirusowych, zwłaszcza w przypadku zakażenia wirusem COVID-19, jest duże.

Co to jest zapalenie mięśnia sercowego?

Gdy w organizmie pojawia się coś, co może mu zaszkodzić, uszkodzić jakieś tkanki, narządy (mogą to być na przykład drobnoustroje chorobotwórcze), wtedy nasz układ odpornościowy „ogłasza” stan zagrożenia i wywołuje reakcję zapalną. Jest to reakcja obronna. Podczas stanu zapalnego – mówiąc w uproszczeniu – do krwi trafiają przeciwciała odpornościowe oraz komórki żerne, które niszczą owe drobnoustroje, na przykład wirusy czy bakterie, wydzielane są substancje, które między innymi powodują wzrost temperatury działający niszcząco na drobnoustroje, pojawia się osłabienie.

Oczywiście, serce, jak cały organizm, również broni się przed infekcją, w jego komórkach także pojawia się stan zapalny. Zazwyczaj zagrożenie zostaje z organizmu usunięte w ciągu kilku, kilkunastu dni, stan zapalny znika, komórki i tkanki regenerują się, wracają do stanu fizjologicznego. Bywa jednak, że organizm, osłabiony innymi chorobami czy też nadmiernym wysiłkiem fizycznym, nie radzi sobie z masową infekcją wirusową, wówczas stan zapalny przedłuża się i przechodzi w proces przewlekły.



Wiele substancji, które w wyniku przewlekłego stanu zapalnego pojawiają się w organizmie, niszczą niestety także nasze własne komórki, zaś wysoka temperatura uszkadza własne ważne substancje białkowe. Przewlekły stan zapalny może dotyczyć również serca – tak się może stać, jeśli podczas grypy o siebie nie zadamy, jeśli źle ją przechorujemy.

Jakie mogą być konsekwencje przewlekłego stanu zapalnego serca?

Po pewnym czasie, gdy ustąpi gorączka, przewlekłego zapalenia serca możemy nie zauważać, może ono „cicho” trwać wiele tygodni czy miesięcy i w efekcie doprowadzić do wyniszczenia, do zwłóknienia serca, a więc do jego „demontażu” – włóknienie bowiem to zamiana zdolnej do pracy, czyli kurczenia się, tkanki mięśniowej w nieruchomą tkankę łączną. Uszkodzone serce traci więc swą moc, jest słabe, nie może się kurczyć i wydajnie przepompowywać krwi bogatej w tlen do wszystkich narządów naszego organizmu, czyli nie może robić tego, czemu ma służyć.

Zwłóknienie może zresztą dotyczyć każdego organu, który przechodzi długotrwały stan zapalny, a więc poza sercem zwłóknienia mogą pojawić się na przykład w płucach, przy przewlekłym zapaleniu płuc czy oskrzeli. Pęcherzyki płucne zamieniają się wtedy w tkankę łączną, która nie potrafi pośredniczyć w przekazywaniu tlenu do krwi, słowem – płuca tracą pojemność, przepuszczalność dla tlenu, który wdychamy z powietrzem, organizm staje się niedotleniony. Jeśli obszar zajętego włóknieniem płuca jest rozległy, zaczynamy odczuwać duszność.

Co to znaczy „źle przechorować” gripę?

Źle przechorować gripę to znaczy przede wszystkim podejmować w czasie choroby wysiłek fizyczny. Kiedy organizm przechodzi stan zapalny, serce przez cały czas bije szybciej niż normalnie, a więc podejmuje większy niż zwykle wysiłek. Liczy się on bowiem tempem tętna – serce im szybciej bije, tym bardziej się męczy. Jeżeli do wysiłku, czyli do szybszego bicia serca, do czego zmusiła je gripa, dodamy jeszcze wysiłek fizyczny, to może się to źle skończyć – właśnie przewlekłym zapaleniem serca.

Jeśli jednak będziemy leżeć w łóżku, serce wraz z całym organizmem walczyć będzie tylko z gripą i przeziębieniem, będzie jedynie przez kilka dni. Jeśli pokonamy gripę, serce się odbuduje, ale jeśli przeciążymy je dodatkowo wysiłkiem fizycznym i stan zapalny nie minie, może dojść do trwałego uszkodzenia serca, do zwołnienia jego komórek. Jest to zmiana nieodwracalna, która zostanie na całe życie.

Czy w czasie pandemii wzrosło zagrożenie powikłań, o których mówimy, czy więcej jest przypadków stanu zapalnego serca?

Tak, w okresie pandemii COVID-19 mamy znaczną liczbę epizodów zapalenia mięśnia sercowego po zakażeniu koronawirusem; w wielu przypadkach zmiany w sercu są nieodwracalne. Dlatego tak ważne jest, żeby nie lekceważyć grypy, zwłaszcza zakażenia wirusem COVID-19. Wmawianie sobie – „przechodzę tę gripę łagodnie, nic mi się nie dzieje, mogę popracować” – często kończy się powikłaniami.

Masz gripę, bezwzględnie kładź się do łóżka, szczególnie wtedy gdy pojawia się gorączka. Jeśli chcesz mieć zdrowe serce, powinieneś wtedy odpoczywać!

A więc uważa Pan Doktor, że czas zmienić nawyk bagatelizowania grypy, chodzenia z nią do pracy, jak to stało się naszym zwyczajem w ciągu ostatnich dwudziestu, trzydziestu lat?

Właśnie tak. Kiedyś przeziębienie czy grypa zawsze kończyły się w łóżku, prawie wszyscy szli na zwolnienie. A potem zaczęliśmy rezygnować ze zwolnienia, z gripą chodziliśmy do pracy. Czas z tym skończyć!

Co zyskam, jeśli bohatercko będę pracował z gripą, a zniszczę sobie serce na całe życie? Nie mówiąc już o tym, że zarażam także osoby, które ze mną pracują i narażam je na podobne niebezpieczeństwo kalectwa. Ani to dowód pracowitości, ani odpowiedzialności za swoje miejsce pracy. Wręcz przeciwnie – to nieodpowiedzialność wobec osób z naszego otoczenia, a także brak dbałości, a raczej lekceważenie własnego zdrowia i zdrowia naszych bliskich.

Jakie objawy mogące sygnalizować przewlekłe zapalenie serca powinny nas zaniepokoić?

Przede wszystkim męczliwość, znacząca nietolerancja wysiłku – jeśli bardzo męczy nas przejście kilkuset metrów czy wchodzenie po schodach, z czym wcześniej nie mieliśmy problemów, to już jest sygnał alarmowy. Może pojawić się ból w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, duszność po wysiłku, obrzęki nóg, czasami przedłużające się stany podgorączkowe niejasnego pochodzenia. Kiedy dostrzeżemy u siebie takie objawy – niekoniecznie muszą pojawić się wszystkie – nie zwlekajmy z wizytą u lekarza.

Dziękuję za rozmowę.

PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®

BALSAM JEROZOLIMSKI® na GARDŁO bez cukru

CZARNY BEZ | DZIEWANNA | LIPA | RUMIAŃEK | POROST ISLANDZKI TYMIANEK | MELISA | CYNKG

NOWOŚĆ

PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®
BALSAM JEROZOLIMSKI®
na GARDŁO bez cukru
suplement diety

Zawiera ekstrakt z czarnego bzu, lipy, dziewanny, tymianku i tymianku, porostu islandzkiego i rumianku, melisy i cynku. Zawiera naturalne składniki.

Dla dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia

Zakonna receptura

16 pastylek do ssania

**ZAWIERA CYNKG, KTÓRY
POMAGA W PRAWIDŁOWYM
FUNKCJONOWANIU UKŁADU
ODPORNOŚCIOWEGO**

Zamów na naszej stronie internetowej: www.produktybonifraterskie.pl lub telefonicznie: (12) 210-05-08

Chrzan na kaszel i katar?

Dla większości z nas chrzan to przede wszystkim roślina jadalna, używana do przyprawiania mięs, buraków ćwikłowych czy kiszonych ogórków, a więc bardziej kojarząca się z kuchnią i stołem niż apteką i chorobami. Dziś mało kto wie, że dawniej chrzan miał zastosowanie głównie lecznicze i konserwujące, zresztą nadal wykorzystywany jest jako surowiec zielarski, a także w kosmetyce.



Chrzan pospolity (*Armoracia rusticana*) występuje w Europie, części Azji, Ameryce Północnej. Należy do rodziny kapustowatych, czyli tej samej, do której należą: kapusta, brokuły, kalafior czy brukselka. Gdzieś w Polsce można usłyszeć jeszcze stare, ludowe nazwy chrzanu – warzęcha lub warzucha, a w koszykach wielkanocnych do dziś obowiązkowo obecny musi być tarty chrzan na pamiątkę tego, że Jezus przed śmiercią był pojony octem... Długi, mięsisty korzeń chrzanu o jasnej barwie i białym przekroju ma bardzo ostry smak i silny aromat. Początkowo chrzan traktowany był głównie jako roślina o bardzo różnych właściwościach zdrowotnych i dopiero z biegiem czasu zwrócono uwagę na jego walory kulinarne.

Surowcem wykorzystywanym w leczeniu jest świeży korzeń chrzanu – zawiera bowiem wiele witamin, w tym z grupy B oraz A, E, C, a także składniki mineralne (magnez, żelazo, wapń, potas i siarka). Wśród wielu substancji prozdrowotnych w chrzanie znajduje się także glikozyd siarkocyjanowy sinigryna, która pod wpływem enzymów rozpada się na glukozę oraz izosiar-kocyjanin allilu (olejek gorczycowy).

– Właśnie owo bogactwo witamin, enzymów, olejków eterycznych i minerałów sprawia, że chrzan to bardzo „przyzwoite” zioło, choć nazwanie chrzanu ziołem może dziś niektórych dziwić – mówi brat Marcin z Ziołolecznictwa Zakonu Bonifratrów w Łodzi. – Chrzan ma działanie przeciwbakteryjne, grzybobójcze, wykrztuśne, pobudza wydzielanie soków trawiennych. Może być polecany jako środek wspomagający w stanach infekcyjnych dróg moczowych i leczeniu chorób reumatycznych. Chrzan zalecany bywa ponadto w przeziębieniach oraz takich chorobach, jak zapalenie oskrzeli, chroniczny katar i uciążliwy kaszel.



Okłady z chrzanu polecane są też przy w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Ponieważ chrzan ma właściwości drażniące skórę i może miejscowo powodować uczucie ciepła, może też przyczyniać się do złagodzenia, a nawet ustąpienia dolegliwości związanych z przykurczem lub obrzękami mięśni, czy zapaleniami ścięgien. W bolący mięsień lub ścięgno należy w tym przypadku wcierać świeżo wyciśnięty sok z chrzanu z dodatkiem amoniaku.

Warto pamiętać, że nie wszyscy mogą stosować chrzan – dotyczy to zwłaszcza osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy, na schorzenia nerek, a także kobiet w ciąży i podczas laktacji oraz dzieci poniżej 4. roku życia.

W kosmetyce chrzan stosowany bywa do przemywania skóry twarzy (stosuje się do tego drobno starty korzeń chrzanu), działa wybielająco, wpływa na poprawę równomiernego koloru skóry, usuwa przebarwienia i piegi.

Przepis na prosty syrop z chrzanu

SKŁADNIKI – 100 g świeżo utartego chrzanu, pół szklanki ostudzonej przegotowanej wody, 100 g miodu, 1 łyżka soku z cytryny.

PRZYGOTOWANIE – Do świeżo utartego chrzanu dodać wodę i pozostawić w naczyniu pod przykryciem na pół godziny. Następnie wycisnąć sok przez gazę, dodać sok z cytryny i miód. Wymieszać i przelać do słoiczek, przechowywać w chłodnym miejscu.

STOSOWANIE – dorośli: 3 razy dziennie 1 łyżka stołowa po posiłku, dzieci powyżej czwartego roku życia raz dziennie po 1 łyżeczce.

Wysłuchał Marek Wilczek

Cel podróży to nie miejsce, do którego zmierzasz, a nowa perspektywa, z jaką patrzysz na świat.

Henry Miller

Podróż do krainy św. Mikołaja (cd.)

Zgodnie z planem, po przejechaniu Litwy, Łotwy i Estonii przeprawiliśmy się promem z Tallina do Helsinek, by zmieniając co dwa dni miejsce pobytu, dotrzeć na koło podbiegunowe do Rovaniemi, gdzie podobno ma swą siedzibę św. Mikołaj. Zatrzymując się w Helsinkach, Raumie, Ranui i Ruce, zatoczyliśmy pętlę, podziwiając piękno fińskiego krajobrazu w jego wschodniej, północnej i zachodniej odsłonie.

Szydlów

Pierwszym punktem na mapie naszej pielgrzymki był Szydlów (lit. Šiluva), zwany Litewskim Lourdes. Szydlów to niewielka wieś położona na Żmudzi (część Litwy) wśród malowniczych pagórków, lasów i pól uprawnych. Ma się tu wrażenie, że

czas stanął w miejscu – dookoła tradycyjne drewniane domy z uroczymi werandami, otoczone leciwymi drzewami owocowymi i ogródkami pełnymi kwiatów. W wieku XVII w tej spokojnej wiosce zdarzył się cud – objawienie się Najświętszej Maryi Panny, stąd najbardziej okazałe budowle to XVII-wieczny kościół oraz kaplica NMP. Obecnie Szydłów odwiedzają tysiące pielgrzymów, wśród których w roku 1993 był ten najważniejszy – Ojciec Święty Jan Paweł II. A teraz my...

Helsinki

„Podbój Finlandii” rozpoczęliśmy od zwiedzania stolicy kraju Helsinek. Towarzyszył nam Emil – nasz fiński przewodnik. Emil pięknie mówi i pisze po polsku.

Z polszczyzną zetknął się w dzieciństwie dzięki nauczycielce religii – urszulance. Gramatyki i ortografii nauczył się już sam, ze słownika. Dziś jest polonistą i doktorem teologii katolickiej. Oprowadził nas po Helsinkach, mieście częściowo posadowionym na wysepkach, tonącym w zieleni, w którą człowiek ingeruje jedynie za pomocą... drewnianych pomostów.

Helsinki pełne są pamiątek – od zabytkowej drewnianej zabudowy, poprzez świątynie prawosławne, luterzańskie i katolickie po ultranowoczesną bibliotekę o niezwyklej architekturze. Ale najbardziej zaskoczyło nas to, że była... pełna ludzi! Wnętrza godne miana perły XXI-wiecznej architektury dostosowano do potrzeb i wieku użytkowników – od odpowiednio wyciszonych kąpek zabaw dla dzieci, by ich radosne hałasy nie przeszkadzały innym, przez przestrzenie „użytkowe” wyposażone w maszyny do szycia i drukarki 3D, po zabudowane drewnem i szkłem miejsca widokowe sprzyjające lekturze i relaksowi.

Emil umożliwił nam odprawienie Mszy św. w helsińskiej katedrze, w której na co dzień wsparcie duchowe otrzymują katolicy posługujący się ponad stu językami i nierzeczami. W naszej polskojęzycznej Eucharystii uczestniczyło wielu z nich, ciesząc się z okazji do wspólnej modlitwy, w Finlandii bowiem nie ma zbyt wielu księży katolickich.

W położonym nad Zatoką Botnicką porcie Vaasa, liczącym około 60 000 mieszkańców, nieoczekiwanie natknęliśmy się na ślad wspólnej, polsko-fińskiej historii – oto na jednej z głównych ulic stoi pomnik Jana III



Cieszyn

Wazy, założyciela miasta, męża polskiej królowy Katarzyny Jagiellonki i ojca króla polskiego Zygmunta III Wazy. Naszemu przewodnikowi zawdzięczamy też udział we Mszy św. odprawionej przez ks. Tomka w małej kaplicy mieszczącej się... w bloku mieszkalnym. W miejscu tym gromadzą się na modlitwie okoliczni katolicy, Msza odprawiana jest raz w miesiącu, kapłan przyjeżdża z odległego Tempere.

Rauma

to niewielkie miasto w południowo zachodniej Finlandii wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Urokliwa drewniana starówka pokazała nam całe swoje piękno w pełnym słońcu. Nieopodal miasta znajduje się najpiękniejsza plaża na zachodnim wybrzeżu Finlandii – Yyteri. Malownicze wydmy zachęcały do plażowania, ale wietrzna pogoda próbowała nas zniechęcić. Pobyt w Raumie zaczęliśmy Mszą św. odprawioną w luterańskim

kościele pw. Krzyża Świętego. Kościół ten w przeszłości należał do franciszkanów, a obecnie zapewnia duchowe schronienie wyznawcom luteranizmu. Gościnny pastor, gospodarz miejsca, zaprosił nas do odprawienia Eucharystii, w której nam towarzyszył, a po mszy opowiedział nam historię świątyni. Naszą uwagę przykuły zachowane i z szacunkiem przechowywane wizerunki Matki Bożej i św. Franciszka. Ogromna figura Świętego nadal zajmuje poczesne miejsce przed kościołem.

Moominworld –
Dolina Muminków

Dziecięca radość ogarnęła nas, dorosłych (tak nam się przynajmniej wydaje), już na malowniczym moście, przy przekraczaniu bramy do świata Muminków, bohaterów jednej z najbardziej znanych na świecie książek dla dzieci autorstwa Tove Jansson. Kolorowe postaci Mamy i Taty Muminka, Włóczykija, Małej Mi czy Buki towarzyszyły nam

w trakcie zwiedzania wyspy i domków, w których wszystkiego można było dotknąć. Uczestniczyliśmy również w spektaklu teatralnym granym wprawdzie w nieznanym nam języku szwedzkim, ale wyrazista ekspresja aktorów w pełni umożliwiała zrozumienie fabuły.

Szlak małego niedźwiedzia

„Mały szlak niedźwiedzi” położony jest na terenie parku krajo-
brazowego Oulanka. Liczy 12 km. To prawdziwa, wciąż niezadeptana dzikość na dalekiej północy Europy. Szlak zaczyna się w wiosce Jumma i prowadzi przez południową część parku, a na jego trasie podziwiać można wiszące mosty, wodospady, skały i nieprzebraną gęstwinę drzew. Naszym przewodnikiem na szlaku był... renifer, który kroczył dumnie środkiem ścieżki, a nam nie pozostawało nic innego, jak podążać za jego (sorry) – ogonkiem.

Ranua

to miejscowość i gmina na północy Finlandii, należąca do regionu Laponia. Znajduje się tam ogród zoologiczny, w którym zgromadzono liczne gatunki ptaków i zwierząt typowych dla północnej części kuli ziemskiej. Ogród zagospodarowano w taki sposób, by zachować warunki życia zwierząt maksymalnie zbliżone do naturalnych – zwiedzający poruszają się po terenie korzystając z drewnianych podestów.

Ranua to dla nas kolejne, po Raumie, doświadczenie gościnności naszych braci luteran. W drewnianym kościele, uczestniczyliśmy w ofierze Mszy św. Tu – podobnie jak w Raumie – towarzyszył nam pastor i proboszcz luterańskiej parafii.

Rovaniemi

Stolica regionu Laponia i punkt kulminacyjny (przynajmniej geograficznie) naszej pielgrzymki.



Cieszyn

Dotarliśmy do koła podbiegunowego i doświadczyliśmy miejscowego klimatu – wiało, padało, a temperatura mimo lata nie przekraczała 4°C – na szczęście w plusie. Mikołaj obszedł się z nami łagodnie, co znaczy – nie poświęcił nam zbyt wiele uwagi. Za to jego renifery wprost nie mogły nacieszyć się naszą obecnością! Nakarmiliśmy je, a one z wdzięcznością kręciły się przy nas.



Poczucie czasu i miejsca dopa-
dło nas na szerokości geograficznej
66°33'48" na północ od równika.
Przekroczyliśmy koło podbieguno-
we!!! Zmarznięci, lecz pełni wrażeń
ochoczo raczyliśmy się pyszną, gorą-
cą czekoladą.

Litwa

Zatrzymaliśmy się w Trokach,
aby odpocząć i nabrać sił przed



długą drogą powrotną do domu. Od-
wiedziliśmy p. Anię Trusewicz, na
co dzień opiekującą się kaplicą bo-
nifratrów we wsi Gojus, która wraz
z księdzem dbającym o miejsco-
wych wiernych przywitała nas bło-
gosławieństwem i chlebem. Ks. To-
mek odprawił Mszę św. w kaplicy,
a kolejnego dnia w dość nietypowej
scenerii, bo w pokoju gościnnym
jednego z naszych domków.

Na koniec znaleźliśmy jeszcze
dość sił, aby wybrać się do Wilna,
do Matki na Ostrą Bramę. Po krót-
kim spacerze głównymi ulicami
wileńskimi dotarliśmy do dawnego
bonifraterskiego konwentu. Naszą
niezwykłą pielgrzymkę zakończyło
zwiedzanie odrestaurowanego zam-
ku królewskiego w Trokach oraz rejs
statkiem po Jeziorze Gojus...

A potem zaczęły się pierwsze
wspomnienia.

Jolanta Kłusek



Zebrzydowice

Turnus w Łądku Zdroju

Od 7 do 21 listopada mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach uczestniczyli w turnusie rehabilitacyjnym w Łądku Zdroju, współfinansowanym ze środków PFRON. Zakwaterowani w hotelu „Trojan” podzieleni zostali na dwie grupy, z których każda miała inaczej zorganizowany czas i rozrywki, ze względu na różny stopień sprawności fizycznej i intelektualnej poszczególnych osób. Grupa bardziej sprawna uczestniczyła w wycieczkach wymagających większej samodzielności oraz wytrzymałości – były to piesze wycieczki w góry, a także do Kopalni Żłota w Żłotym Stoku oraz Jaskiń – Niedźwiedziej i Radochowskiej. Dla mniej sprawnych uczestników zorganizowano wycieczki autokarowe dostosowane do ich możliwości, między innymi do Mini Eurolandu w Kłodzku czy do Ząbkowic Śląskich.

Codziennie każdy z uczestników miał indywidualne zabiegi fizjoterapeutyczne, hydroterapię oraz masaż. Ponadto do ich dyspozycji był basen, a także grota solna, jacuzzi oraz siłownia. Wspaniałe usytuowanie hotelu na wzgórzu w lesie, stwarzało wiele możliwości relaksu oraz wyciszenia, co w przypadku osób z problemami natury psychicznej jest bardzo wskazane, a wręcz konieczne.

Katarzyna Głowacz



Zebrzydowice

Już blisko Święta

W Warsztatach Terapii Zajęciowej ruszyły przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia. Każda z pracowni ma specjalne zadania. I tak pracownia multimedialna przygotowuje wykonywane ręcznie kartki świąteczne – Paulina, Basia i Bartek stale rysują, kolorują i wycinają rozmaite aniołki, choinki, bombki, prezenty, które stają się największą ozdobą kartek. Sąsiednia pracownia krawiecka szyje olbrzymie koty, które już wkrótce św. Mikołaj podaruje najmłodszym. Uśmiechnięte pyszczki tych sympatycznych pluszaków są dziełem Tomka – wyszywa je z niezwykłą starannością, a pozostali podopieczni wypychają kociaki. Pracownia stolarska zajmuje się akcesoriami choinkowymi.



Bombki tworzone są metodą decoupage. Aniołki wycina Sylwia, a pani Maria maluje tło. W pracowni plastycznej powstają śliczne szopki. Robert i Renata z troską pracują nad drewnianymi jej elementami. Szlifują i malują. Pracownia zabawkarska szyje prześliczne, kolorowe aniołki – Robert potrafi sam uszyć korpus aniołka, po czym Adrian i Michał wypchają go pianką.

Aby nam sił nie brakło w tym czasie intensywnej pracy stara się pracownia kulinarna pod dowództwem pani Klaudii. Trzymajcie kciuki, abyśmy zdążyli ze wszystkim na czas!!!

Kamila Mentel



Licytacja

Spotkała nas bardzo miła niespodzianka. Pamiętacie Live painting podczas tegorocznego letniego festiwalu „Romantyczna Lanckorona”, na który wraz z Grzegorzem Piotrowskim, kierownikiem zebrzydowickich Warsztatów Terapii Zajęciowej, pojechało dwoje naszych podopiecznych?

Właśnie mogliśmy obejrzeć obraz namalowany wtedy przez artystę Andrzeja Baranowskiego. Obraz ten będzie przedmiotem licytacji w czasie tegorocznego lanckorońskiego festiwalu „Anioł w Miasteczku”, podczas którego miasto obchodzić będzie 90. urodziny wybitnego scenografa i rysownika Kazimierza Wiśniaka.

Dzieło Andrzeja Baranowskiego zwraca uwagę fantastyczną kolorystyką, baśniową atmosferą i niejednoznacznością wypowiedzi. Ciekawe w czyje ręce trafi? Mocno trzymamy kciuki za przebieg licytacji!

Panu Kazimierzowi składamy życzenia długich lat życia w zdrowiu i radości oraz spełnienia wszelkich marzeń!



Spotkanie w Madrycie 18–19 października 2021

W związku z podjęciem współpracy w ramach projektu Erasmus+ „REVIVAL” przedstawiciele Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Konarach uczestniczyli w pierwszym spotkaniu międzynarodowym w Madrycie, które odbyło się w dniach 18–19 października br. W projekcie udział biorą bonifraterskie ośrodki z Polski, Hiszpanii, Niemiec, Austrii, Irlandii, Belgii, a także ośrodek sióstr szpitalnych z Portugalii.

Głównym zadaniem projektu jest zwiększenie udziału w życiu kulturalnym dorosłych osób z niepełnosprawnościami. W tym celu powołano dwie grupy specjalistów z zakresu pomocy społecznej oraz aktorów. Kooperacja w ramach projektu zwiększy wiedzę dotyczącą prowadzenia zajęć o tematyce teatralnej dla

osób z niepełnosprawnościami. Wszystkie przygotowane materiały znajdują się na specjalnie stworzonej stronie internetowej. Dodatkowo opracowany zostanie także protokół zawierający najważniejsze zagadnienia związane z prowadzeniem zajęć teatralnych podczas pandemii Covid-19.

W ramach projektu w Fundacji w Konarach utworzone zostały grupy teatralne, które wraz z terapeutami będą zgłębiać tajniki wiedzy i umiejętności aktorskich. Grupę śmiazków stanowi dwunastu naszych podopiecznych, nad rozwojem ich umiejętności czuwać będą trzej nasi pracownicy. Przed nami wiele pracy, ale bardzo się cieszymy z tej możliwości rozwoju!

Natalia Gębka



Projekt REVIVAL jest finansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Autor ponosi wyłączną odpowiedzialność za tę publikację, a Komisja nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Konkurs

„Mój ulubiony święty” – pod takim hasłem w Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej w Konarach zorganizowany został konkurs na najpiękniejszą pracę plastyczną. W konkursie udział wzięli mieszkańcy DPS, uczestnicy WTZ oraz ŚDS. Na konkurs wpłynęło 37 prac wykonanych dowolną techniką. Nagrody przyznane zostały w kilku kategoriach, m.in. święty

refleksyjny, święty uśmiechnięty, święty napisany (ikonografia), święty innowacyjny i inne.

Uroczystej gali wręczenia nagród towarzyszyła wystawa prac, a także tańce i śpiewy obecnych na uroczystości laureatów oraz przybyłych gości. Na zakończenie spotkania wszyscy mogli częstować się słodkościami.

ks. Jacek Miszczak
kapelan



Prudnicki „Festiwal Radości” po raz drugi

Zainaugurowany jesienią 2019 r. przez przeora prudnickiego konwentu br. Eugeniusza Kreta i panią dyrektorkę PCPR w Prudniku Jolantę Barską „Festiwal Radości”, czyli Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych, powrócił po rocznej przerwie spowodowanej pandemią. Głównym założeniem Festiwalu jest integrowanie osób niepełnosprawnych uzdolnionych muzycznie, uwrażliwianie na sztukę oraz rozbudzanie pasji i chęci działania na niwie artystycznej.

I tak oto na przełomie listopada i grudnia dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Marszałkowskiego w Opolu, po raz drugi w sali prudnickiego kina „Diana” zebrali się niepełnosprawni artyści, aby zaprezentować swoje umiejętności. Organizatorami wydarzenia był Konwent Bonifratrów w Prudniku, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Prudnicki Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna. Patronat Honorowy nad imprezą sprawowali: Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik, marszałek województwa opolskiego Andrzej Buła, dyrektor PFRON w Opolu Łukasz Żmuda, starosta powiatu prudnickiego, Radosław Roszkowski, burmistrz Prudnika Grzegorz Zawiślak oraz prowincjał Zakonu bonifratrów br. Łukasz Dmowski OH.

I etap „Festiwalu” otworzyła filmowa adaptacja biblijnej „Księgi Tobiasza” w wykonaniu znakomitego teatru „Exit” z Krakowa. Po seansie filmowym odbyły się warsztaty teatralne z udziałem założyciela Teatru Exit Macieja Sikorskiego, przedstawicieli Teatru, a także grających w filmie aktorów Natalii Lewandowskiej i Tomasa Buczek.

Etap II, czyli koncert galowy, poprowadzili 2 grudnia Grażyna Skotnicka i Jacek Koterba z Krakowa. Poprzedziły go warsztaty muzyczne oraz próba generalna, gościnnie zaprezentowały się też Warsztaty Terapii Zajęciowej z Konar. Podczas koncertu każdy z niepełnosprawnych uczestników reprezentujących ośrodki z powiatów prudnickiego i nyskiego wykonywał po dwa

utwory – albo „na żywo”, albo w formie zdalnej. Zaangażowanie wykonawców, ich emocje i pragnienie, aby zaprezentować się z jak najlepszej strony, były wprost niezwykle – i to zarówno na scenie, jak i poza nią. W trakcie występów zabrzmiały wesołe, radosne utwory, a także pierwsze kolędy. W holu kina przygotowano poczęstunek dla uczestników „Festiwalu”, można było także obejrzeć wystawę prac plastycznych z poszczególnych ośrodków.

Na zakończenie „Studio Integracji” Krzysztofa Cwynara i Anny Pietrzak (Partita) z Łodzi, zespół złożony z uzdolnionych osób niepełnosprawnych, zaprezentował fragmenty znakomitego koncertu „Krzysztof Cwynar zaprasza”, który miał premierę 12 września tego roku w Teatrze Muzycznym w Łodzi.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się, by Festiwal Radości – II Prudnicki Przegląd Artystyczny Osób Niepełnosprawnych – stał się świętem radosnym i dostarczył tak wielu przeżyć i wzruszeń. Mamy nadzieję, że za rok znów spotkamy się na scenie prudnickiego kina „Diana”, by móc cieszyć się muzyką, śpiewem, sobą nawzajem i tym, że znów jesteśmy razem. **Zapraszamy!**

Anna Szewczyk



Idą Święta

W tym roku przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia w Hospicjum św. Jana Bożego pełną parą ruszyły już w listopadzie, a wszystko to za sprawą Jarmarku Bożonarodzeniowego, który trwa już w najlepsze na wrocławskim Rynku. Pojawi się na nim również akcent hospicyjny. Po raz kolejny w ramach projektu „Wrocław Społecznie i Lokalnie” i my będziemy mogli wystawić prace naszych pacjentów wykonane podczas warsztatów terapii zajęciowej. Wszyscy więc ruszyli do działania – pacjenci, pracownicy oraz wolontariusze.

W naszej odnowionej pracowni zrobiło się gwaro, przy akompaniamencie kolęd trwają prace i rodzą się pomysły. W tym roku postanowiliśmy wykorzystać jak najwięcej naturalnych surowców – powalone przez wiatr drzewa z naszego parku zostały pocięte na krążki, z których powstają stroiki i wianki, a mogą też służyć jako podstawa do świeczników i szyszkowych choinek. Szyszki – oczywiście również z naszego parku – jesienią były skrzętnie zbierane i suszone na poddaszu. Niezwykle przydatnym materiałem okazał się mech chrobotek, który dodaje koloru i naturalnie upiększa nasze dzieła. Wysuszone przez nas pomarańcze w połączeniu z goździkami stały się naturalną, aromatyczną ozdobą. Do tego cynamon w laskach, orzechy pomalowane farbą i posypane brokatem – to kolejny pomysł na ozdobę świąteczną.

Rewelacyjnym materiałem okazała się masa solna, którą pacjenci mogli dowolnie formować, wałkować i wycinać z niej różne kształty. Bawimy się również zapachem – dodanie odrobiny cynamonu do solnej masy nie tylko zmienia jej kolor na delikatnie brązowy, ale też całą naszą pracownię wypełnia świątecznym aromatem. Wykorzystujemy świąteczne foremki, co pozwala na tworzenie kolejnych elementów, które postaramy się wkomponować w nasze dzieła.



Choć ręce pacjentów bywają słabe, a ich ruchy często nie są precyzyjne, ale wszyscy pracują z zapałem, odkrywając swoje talenty, pokazując siebie takimi, jakimi są, pomimo choroby. Wszystko to sprawia im bardzo dużo radości – czyli cel osiągnięty.

Ale to nie wszystko – świąteczne wzory, świąteczne zapachy sprawiły, że zwłaszcza u naszych pacjentek obudziły się dawne wspomnienia z kuchni. Nie trzeba było długo czekać, a do pracowni wjechała kuchenka, garnki i blaszki i zaczęło się lepienie pierogów. Kolejne w planie są pierniki. Radość na twarzach, że znów mogły same coś upiec – to widok prawdziwie bezcenny!

Po korytarzach, salach pacjentów, pomiędzy wózkami, łózkami z aparatem fotograficznym z dużym



Wrocław

obiektywem dyskretnie przemieszcza się nasza wolontariuszka – fotograf. W planie sesja zdjęciowa dla pacjentów, którzy chcieliby podarować najbliższym swoje zdjęcie, aby postawione w ramce na stole wigilijnym w miejsce pustego talerza mogło ich zastąpić. Z jednej strony to przykre, że nie będą mogli wspólnie z bliskimi zasiąść do Wigilii, z drugiej jednak pomysł okazuje się trafiony, większość pacjentów chętnie pozuje, panie założyły odświętne bluzeczki, przeczesają włosy, panowie po męsku wyprostowali plecy. „Po co to – pyta pani Antonina. – Człowiek stary, brzydki...” „Potrzebne – odpowiada wolontariuszka. – Żeby pokazać, że wciąż się jest, dać innym cząstkę siebie. Oni też tego potrzebują.”

Jak się okazuje, i hospicjum może wypełniać atmosfera Świąt. Od 9 do 15 grudnia przerzucimy jej trochę do naszego domku na wrocławskim Rynku. Jeżeli ktoś jeszcze zastanawia się, jak najlepiej obudzić w sobie świąteczny nastrój, zachęcamy, by udał się na Jarmark Bożonarodzeniowy i odwiedził nasze stoisko ze świątecznymi ozdobami, w które nasi pacjenci włożyli dużo pracy i serca.

ZAPRASZAMY

Anna Żebrowicz



Warszawa

103 urodziny pana Stanisława

Równolatak Niepodległości Państwa Polskiego, Pan Stanisław 10 listopada 2021 obchodził swoje 103 urodziny. W tym uroczystym i niezwykłym dla Jubilata dniu odbyło się spotkanie pensjonariuszy, dyrekcji, członków rodziny oraz pracowników Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnego Bonifratrów. Oprócz

ciepłych życzeń nie zabrakło też słów uznania i podziwu, a także wspomnień oraz podziękowań za wiele lat wyteżonej i owocnej pracy naszego Podopiecznego.

Panu Stanisławowi życzymy Bożego Błogosławieństwa, dużo zdrowia, pogody ducha i wiele radości każdego dnia.





Kawa czy herbata?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań na początku każdego spotkania towarzyskiego, biznesowego, mniej lub bardziej oficjalnego. Codzienne picie kawy i herbaty na dobre zakorzeniło się w naszych zwyczajach. Są one nie tylko zwykłym dodatkiem do śniadania czy kolacji. Ich przyrządzanie coraz częściej staje się swego rodzaju rytuałem, na który składa się odpowiedni sposób parzenia i serwowania w specjalnie przeznaczonych do tego celu naczyniach. Dzięki nieograniczonemu dostępowi do informacji stajemy się coraz bardziej świadomymi konsumentami, a nawet koneserami zdolnymi wyczuć nawet subtelne różnice w smaku i aromacie. Badania wykazują, iż preferencje smakowe Polaków rozkładają się mniej więcej po równo na oba te napoje, z niewielką przewagą zwolenników kawy.

Herbata

Herbata to jeden z najstarszych i najpopularniejszych napojów świata. Za jej ojczyznę uważa się Chiny. Do Europy trafiła na początku XVII wieku. Liście herbaty zawierają znaczne ilości garbników, z których najważniejszym jest teina. Pod względem chemicznym jest to ten sam związek co zawarta w kawie kofeina. Obie te substancje mają właściwości pobudzające, kofeina działa jednak zdecydowanie szybciej i mocniej, teina natomiast jest przyswajana powoli, przez co jej działanie jest mniejsze, ale za to rozłożone w czasie.

Ze względu na sposób produkcji wyróżnia się następujące rodzaje herbat:

Herbata czarna – liście krzewu herbacianego poddawane są procesowi wędnięcia, skręcania, fermentacji i suszenia. Jej jakość uzależniona jest od rodzaju liści, które użyte zostały do produkcji. Najlepsze walory smakowe ma herbata czarna, przygotowana

z całych, niepokruszonych młodych liści z górnej partii krzewu.

Herbata zielona – uzyskiwana jest w podobny sposób jak czarna, jednak nie poddaje się jej procesowi fermentacji, dzięki czemu zachowuje naturalną zieloną barwę. Powszechnie uważa się, że spośród wszystkich rodzajów herbat najzdrowsza jest właśnie herbata zielona, zawiera bowiem najwięcej składników odżywczych, głównie przeciwutleniaczy, które chronią nasz organizm między innymi przed nowotworami i chorobami układu krążenia. Herbata zielona charakteryzuje się specyficznym, odmiennym od czarnej, cierpkim

smakiem, do którego nie każdy potrafi się przyzwyczaić. Bardzo ważny jest sposób jej parzenia – liście herbaty zielonej zalewamy wodą o temperaturze 75–90°C, parzymy pod przykryciem od 3 do 8 minut, w zależności od intensywności smaku, jaki chcemy uzyskać. Następnie zlewamy napar do innego naczynia, gdyż w przeciwnym razie jego smak będzie gorzki i cierpki. Pozostałe liście możemy wykorzystać jeszcze do dwukrotnego parzenia.

Herbata czerwona (Pu-Erh) – poddawana jest dodatkowemu procesowi fermentacji i leżakowania. Najlepsze czerwone herbaty dojrzewają nawet przez około 60 lat. Charakteryzują się wyraźnym ziemistym smakiem. Herbata czerwona wspomaga spalanie tłuszczu, oczyszcza organizm, pomaga w trawieniu oraz reguluje pracę wątroby.

Herbata biała – najbardziej ceniona, uważana za najszlachetniejszą spośród wszystkich rodzajów herbat. Powstaje z liści i nierozwiniętych pąków zbieranych wczesną wiosną. Nie poddaje się jej żadnym procesom, poza wędnięciem i suszeniem. Posiada najsilniejsze z wszystkich herbat właściwości antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe.



Kawa

Kawa pochodzi z okolic obecnej Etiopii. Jako pierwsi zaczęli ją pić Arabowie, przez chrześcijan długo uznawana była za napój szatański. Dopiero w XVI wieku papież Klemens VIII wydał przychylną opinię na jej temat i od tego czasu zaczęto ją pić również w krajach chrześcijańskich. Napar kawowy sporządza się z palonych i mielonych ziaren kawowca. Najwięksi jej światowi producenci to Brazylia, Wietnam, Indonezja i Kolumbia.

Masowe spożycie kawy spowodowane jest nie tylko jej walorami smakowymi, ale przede wszystkim właściwościami pobudzającymi wynikającymi z zawartości kofeiny. Substancja ta zaliczana jest do stymulatorów, ponieważ niweluje zmęczenie i poprawia koncentrację, a ponadto przyspiesza przemianę materii, pobudza perystaltykę jelit oraz zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. Po wypiciu kawy kofeina bardzo szybko i niemal całkowicie wchłaniana jest z przewodu pokarmowego do układu krążenia. Długotrwałe spożywanie dużych ilości kawy, a więc także zawartej w niej kofeiny, uzależnia organizm podobnie jak nikotyna i alkohol. Stąd też należy ją spożywać z dużą ostrożnością i umiarem. Wypijanie 1–2 filiżanek kawy dziennie dla zdrowej dorosłej osoby nie powinno stanowić ryzyka uzależnienia. Czy jednak każdy może sobie pozwolić na regularne spożywanie tego aromatycznego napoju? Okazuje się, że nie – dla określonych grup osób istnieją jednak pewne ograniczenia. I tak – kawy nie powinny pić kobiety w ciąży i karmiące matki, osoby cierpiące na nadciśnienie, na schorzenia układu krążenia oraz chorobę wrzodową.

Najpopularniejsze gatunki kawy to arabika (najbardziej ceniona) oraz robusta, i to właśnie z nich produkuje się dostępne na naszym rynku kawy. O ile gatunków kawy jest tak niewiele, to jej rodzajów mamy całe mnóstwo. Różnice zależą od miejsca i sposobu uprawy, od klimatu, gleby i metod obróbki. Producenci oferują kawę w formie palonych całych ziaren, ziaren mielonych, a także prostą w parzeniu tzw. kawę rozpuszczalną. Ten ostatni rodzaj kawy otrzymuje się z pokruszonych ziaren poddanych działaniu strumienia wody o wysokiej temperaturze i ciśnieniu. Tak otrzymany ekstrakt jest czyszczony, filtrowany i suszony, przyjmując ostatecznie postać proszku lub granulek. Najdroższa na świecie kawa nosi nazwę „kopi luwak”. Jej ziarna uzyskiwane są z odchodów cywet – dzikich zwierząt połykających

całe ziarna kawowca. Soki trawienne owych zwierząt rozpuszczają skorupkę, pozbawiając ziarna części goryczy. Kawa uzyskiwana z wydalonych przez cywety ziaren osiąga cenę do tysiąca dolarów za kilogram.

W Polsce przez wiele lat uznawano jeden sposób parzenia kawy, błędnie nazywany „po turecku”, czyli zmieloną kawę zalewano w szklance wrzątkiem. Obecnie istnieje wiele sposobów parzenia kawy – w zależności od tradycji, przyzwyczajeń i upodobań możemy przyrządzić ją w specjalnym tygielku, filizance lub w ekspresie. Oto kilka przykładów:

- Espresso – mała, bardzo mocna kawa z ekspresu ciśnieniowego, na wierzchu ma bladobrazową piankę, podawana jest w podgrzanej małej filiżance
- Cappuccino – włoska kawa składająca się w równych proporcjach z espresso, gorącego mleka i pianki, na którą sypiemy odrobinę czekolady w proszku
- Cafe latte to pół filiżanki gorącego mleka i pół kawy espresso
- Cafe frappe – grecka kawa na upały zmieszana z zimną wodą, lodem, cukrem, spieniona mikserem lub w shakerze

Przygotowując napar z kawy warto pamiętać:

Zaparzoną kawę mieloną należy przelać przez filtr. Dzięki temu oczyszczamy ją ze szkodliwych substancji, również tych odpowiedzialnych za zwiększanie stężenia cholesterolu we krwi.

Aby napar nabrał odpowiedniej mocy, należy zalewać kawę wodą, która dopiero zaczyna się gotować, a więc o temperaturze 95–98°C.

Ta sama ilość kawy rozpuszczalnej zawiera dwa razy więcej kofeiny niż kawa mielona, dlatego do zaparzenia należy użyć jej dwukrotnie mniej.

Kawa z dodatkiem mleka zmniejsza wydzielanie soku żołądkowego

Na Bliskim Wschodzie tradycyjnym napojem jest kawa korzenna z domieszką kardamonu, cynamonu, gałki muszkatołowej i goździków – może stanowić dla nas doskonałą rozgrzewkę podczas chłodnych zimowych dni.

Renata Mikołajek



Książki pod choinkę

Ks. Józef Tischner

Wiara ludzi wolnych

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Jak wierzyć w świecie, który żongluje iluzjami? Czy kierować się sumieniem, jeśli inni idą na kompromis? Dlaczego Bóg tak często milczy wobec naszego cierpienia? Ile w Jego oczach warte są nasze starania i nasza praca – wielkie pytania ks. Józefa Tischnera.

Powrót do refleksji ks. Józefa Tischnera budzi do myślenia, wzięcia odpowiedzialności za czyny i przyjęcia postawy zaufania. Filozof z Łopusznej przypomina o zapomnianych prawdach i odkurza niemodne słowa. Wciąż fascynuje.

Wiara to droga do prawdziwej wolności.



Elżbieta Wiater

Mistyczki i wojowniczkki *Kobiety, które zmieniały Kościół* *Dzielne. Mądre. Waleczne.* *Zakochane w Bogu*

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Żyjące za klauzurą mniszki i światowej sławy opatki. Zamknięte w pustelniach rekluzji i pielgrzymujące po całej Europie mistyczki. Zamożne, świetnie wykształcone królowe i ubogie analfabетки. Dziewice zachowujące czystość nawet po ślubie i kobiety, które wybrały życie żon oraz matek. Prorokinie w lśniących zbrojach i pokutnice w szorstkich włosienicach. Święte kobiety wieków średnich miały różne oblicza, ale łączyło je jedno: silna i nieugięta wiara w Boga. To one zmieniały bieg historii i oblicze Kościoła.

Scholastyka, Brygida z Kildare, Joanna d'Arc, Hildegarda z Bingen, Dorota z Mątów, Katarzyna ze Sieny, Olga Kijowska, Jadwiga Andegaweńska i wiele innych – trzydzieści kobiet, trzydzieści historii, jeden Bóg.

Zafascynowana duchowościami dominikańską i benedyktyńską, Elżbieta Wiater, doktor teologii i publicystka, pisze: „Jeśli Chrystusowi tak się podoba, może cię posłać, byś głosiła słowo. I nie ma znaczenia, że jesteś osobą świecką – też możesz stać się narzędziem reformy Kościoła”.



Wiktoria Gische

Kamienica pod Irysami *Czas zmian + Niespokojne lata + Życiowe decyzje*

Wydawnictwo Mando 2021

Kraków, początek XX wieku. Trzy młode kobiety – Eleonora, Rozalia i Stefania – wchodzi w dorosłość. Na przekór konwenansom i niekiedy dobremu wychowaniu postanawiają nie oglądać się na innych i realizować swoje pasje i marzenia o samodzielności. Jak potoczą się ich losy? Która z nich odnajdzie spełnienie, a która będzie musiała o nie walczyć? Ich decyzje pociągną za sobą niespodziewane konsekwencje.

Miłość, pożądanie, bolesna rozłąka i wstrząsający dziejowy przełom. W tle piękny Kraków z przejeżdżającymi przez Rynek Główny dorożkami, dymem opium unoszącym się z męskich klubów i modnymi sukniemi pań.



Abp Grzegorz Ryś

Czysta Ewangelia *Duchowa podróż ze świętym Franciszkiem*

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Arcybiskup Grzegorz Ryś zabiera nas w podróż śladami jednego z najważniejszych ludzi w historii Kościoła – św. Franciszka. Przybliża życiorys Świętego i odkrywa przed nami jego duchowość. Prowokuje nas także do wyłamania się z „porządku”, jaki proponuje współczesny świat, i zaufania Bogu oraz Kościołowi.

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifratrska 12
tel.: 48 780 048 336
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.: 789 294 030
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: konwent.zebrzydowice@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