

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	Przeor stulecia ALEKSANDRA ORMAN
8	Audienca u JE ks. kardynała Kazimierza Nycza
8	List intencyjny
8	Odnowienie ślubów czasowych Brata Dawida
9	Spotkanie scholastyków z prowincji europejskich Zakonu Bonifratrów BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
9	Pomóż odbudować Dom Pomocy Społecznej w Cieszyńie
10	Pierwsze 200 lat posługi krakowskich bonifratrów JUDYTA PAWLAK
12	Wrześniowe wspomnienia O. LEON KNABIT OSB
14	Wysilek tak samo ważny jak posiłek? MAREK WILCZAK
16	Syberyjski ananas, czyli nasz rokitnik zwyczajny MAREK WILCZAK
17	Noc Cracovia Sacra ANNA SZLAMA
17	Doktor Rafał Solecki ANNA SZLAMA
18	Bonifratrska pomoc walczącej Ukrainie Zarząd Prowincji Polskiej na Ukrainie Kontynuacja pomocy Ukrainie Nadia znaczy nadzieja Dzieci dzieciom dodają otuchy
20	XV Festiwal Rekreacji i Zabawy „Pożegnanie lata” ALICJA RYSZ
21	9. Dożynkowe Spotkania Integracyjne KAMILA MENDEL
22	XVIII Spotkanie Formacyjno- -Integracyjne Rodziny Szpitalnej św. Jana Bożego BARTŁOMIEJ DZIWIŃSKI
23	Lodołamacze dla Prudnika ANNA SZEWCZYK
24	Winne grona RENATA MIKOŁAJEK
26	Książki na jesień



fol. Mieczysław Orman

Wrzosowe zamyślenie

Wrzosowe zamyślenie
Liliowe zadumanie
Nad tym co już się stało
I nigdy nie odstanie
Liliowe zamyślenie
Wrzosowe zadumanie
O tym co stać się mogło
A nigdy się nie stanie
Wrzosowe zamyślenie
Liliowe zamarzenie
O tym że może przyjdzie
Wrzosowe odmienienie
Pokraży poszybuje
Nad rozpędzonym światem
A potem gdzieś uleci
Wraz z odchodzącym latem

Anna Jawor

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

Redaguje zespół:
br. Franciszek Salezy Chmiel, Aleksandra Orman
(redaktor prowadzący), br. Łukasz Dmowski, br. Eugeniusz Kret,
br. Jan z Dukli Ścieranka, Grzegorz Waberski

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

Na okładce: Zebrzydowski wieniec dożynkowy, fot. Andrzej Famielec

Skład: Pracownia Słowa

Od redakcji

Za nami skwarne lato, roześmiane wypoczynkiem, utrudzone pracą. Lato naznaczone przedłużającą się wojną w Ukrainie, światowym kryzysem paliwowym i nieoczekiwanie odradzającym się zmutowanym wirusem COVID-19. Uplecione z tegorocznego zboża zebrzydowickie serce dożynkowe na okładce tego numeru kwartalnika jest swego rodzaju przesłaniem na nadchodzącą jesień – „miej serce i patrzaj w serce” mimo wszystko.

W jubileuszowym roku reaktywacji Prowincji Polskiej i ćwierćwiecza powrotu do Zakonu krakowskiego szpitala bonifratrów przypominamy osobę jego twórcy ojca Laetusa Bernatka, nazywanego przeorem stulecia, jednej z najbardziej znanych i zasłużonych postaci XIX-wiecznego Krakowa. W tym roku mija bowiem 95. rocznica jego śmierci. Natomiast o lecznictwie bonifraterskim w pierwszym w Polsce, działającym od XVII wieku krakowskim szpitalu św. Urszuli opowiada Judyta Pawlak w naszym stałym cyklu „Z klasztornych Archiwów”.

Na jesienne chłody i melancholie Jolanta Krzyżanowska, dietetyczka ze szpitala w Łodzi, przygotowała Talerz Zdrowego Żywienia, zachęcając jednocześnie do aktywności fizycznej, bo wysiłek jest tak samo ważny jak posiłek, brat Marcin Cegła zaś na poprawę kondycji zaleca dżem z rokitnika.

W numerze piszemy, jak wiele serca i prawdziwie braterskiej pomocy okazali bonifratrzy zmagającej się z wojną Ukrainie, a także o wdzięczności naszych sąsiadów – walczących żołnierzy, ludności cywilnej oraz dzieciaków mogących na chwilę zapomnieć o strachu. Do problemów wojny i walki o wolność nawiązuje także o. Leon Knabit z Tyńca, przypominając najważniejsze sierpniowe i wrześniowe daty naszej najnowszej polskiej historii.

Oczywiście, w naszym powakacyjnym numerze kwartalnika nie mogło też zabraknąć relacji z wydarzeń, którymi w minionych miesiącach żyły poszczególne bonifraterskie dzieła, a także ze wspólnego przeżywania kolejnego, XVII już Spotkania Integracyjnego Bonifraterskiej Rodziny Szpitalnej w Zembrzycach, którego hasłem przewodnim było „Wychodzić do innych, by z pasją szerzyć szpitalnictwo”.

Po 11 latach tym numerem pisma żegnam się z kwartalnikiem jako redaktor prowadzący. Autorem, Współpracownikiem i Czytelnikiem dziękuję za miniony wspólny czas – dla mnie był to dobry czas.

Aleksandra Orman



fot. Mieczysław Orman

Przeor stulecia

Mija w tym roku 25 lat od powrotu do Zakonu krakowskiego szpitala bonifratrów, pierwszej niepaństwowej lecznicy w powojennej Polsce. Zapewne trudno byłoby dziś wyobrazić sobie Kraków bez monumentalnej ceglanej bryły bonifraterskiego szpitala zamykającej perspektywę ulicy Bożego Ciała. Inicjatorem budowy i twórcą gmachu był o. Laetus Bernatek, przeor konwentu bonifratrów, jedna z najbardziej znanych i zasłużonych postaci Krakowa końca XIX wieku. Jak wielką cieszył się o. Bernatek sympatią i szacunkiem, niech zaświadczy powtarzana przez starych mieszkańców anegdota o motorniczych, którzy zatrzymywali tramwaj, aby się z o. Laetusem przywitać i złożyć mu swe uszanowanie. Od jego śmierci mija tymczasem 95 lat.

Początki

Urodził się jako Jan Bernatek 4 lipca 1847 roku w Hodoninie (Goeding) na Morawach w zamożnej katolickiej rodzinie słowackiej. Po ukończeniu gimnazjum zapisał się na wydział filozoficzny Uniwersytetu Wiedeńskiego. Idąc jednak za głosem powołania, w osiemnastym roku życia wstąpił do Zakonu Bonifratrów, gdzie otrzymał nowe imię Laetus (łac. wesóły, radosny). Po odbyciu nowicjatu, 6 stycznia 1867 roku złożył śluby czasowe, a w trzy lata później śluby solenne. Już jako zakonnik ukończył na Uniwersytecie Wiedeńskim teologię (bez święceń kapłańskich, których z pokory nie przyjął) oraz farmację, uzyskując stopień magistra. Przez kilkanaście następnych lat pracował jako aptekarz w bonifraterskich szpitalach m.in. w Wiedniu, Brnie, Pradze i Linzu, wykazując się niezwykłą energią, roztropnością oraz talentami organizacyjnymi, czym zwrócił na siebie uwagę przełożonych.

Wysłany przez prowincjała jako wizytator konwentów w Zebrzydowicach i Krakowie z poleceniem likwidacji krakowskiego szpitala, znajdującego się wówczas w nader trudnej sytuacji finansowej, uznał, iż za wszelką cenę należy ratować najstarszy konwent polski, od kilku stuleci posługujący chorym i cierpiącym. Powołanie w roku 1891 na przeora krakowskiego konwentu potraktował jako osobiste wyzwanie – przyszło mu się zmierzyć zarówno z historią szpitala, jak i z jego mizernym dniem powszednim, miasto bowiem od pierwszej chwili zauroczyło go i na resztę życia miało stać się dla niego drugą ojczyzną.

Kraków

Miał 44 lata, kiedy przybył do Krakowa, który w drugiej połowie XIX wieku z wolna zaczął odzyskiwać dawną świetność. Ale bo też miał Kraków szczęście do swych prezydentów. Oni to bowiem w ciągu kilkudziesięciu lat z podupadłego, zniszczonego pożarem w 1850 roku, sennego galicyjskiego miasta, które nie tylko zapomniało już o swej królewskiej przeszłości, ale nawet straciło – na rzecz



Lwowa – status stolicy prowincji, potrafili krok po kroku przekształcać je w miasto godne „wieku pary i elektryczności”.

Na Uniwersytet Jagielloński, w którym językiem wykładowym był język ojczysty, przybywała młodzież ze wszystkich ziem polskich, ożyło życie kulturalne i artystyczne. Kraków końca wieku XIX – wraz ze stolicą Galicji Lwowem – stał się ośrodkiem Młodej Polski, tu żyli i działali twórcy tej miary, co Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Stanisław Wyspiański, Tadeusz Boy-Żeleński, Gabriela Zapolska, Józef Mehoffer czy Wojciech Kossak. A poza tym miał Kraków tę swoją niepowtarzalną



atmosferę, jaką dają stare mury obrosłe legendą dawnych lat. Czyż mógł jej czarom nie ulec pragmatyczny marzyciel o. Laetus Bernatek?

Wyzwanie

Z ogromnym zapałem i determinacją zabrał się tedy do porządkowania spraw szpitala. Mimo rozlicznych trudności – zwłaszcza finansowych i lokalowych – w ciągu zaledwie roku udało mu się powiększyć liczbę łóżek z 12 do 35, utworzyć 11-łóżkowy oddział chirurgiczny, zorganizować laboratorium świadczące chorym bezpłatną pomoc oraz założyć nowicjat dla polskich kandydatów do Zakonu.

Jesienią 1892 roku nieoczekiwanie wybuchła w Krakowie epidemia cholery azjatyckiej, a później ospy. Z dnia na dzień rosła liczba chorych, o. Bernatek bez wahania zdecydował się więc przekształcić konwent na szpital zakaźny, a gdy zabrakło miejsc, oddał własną celę na potrzeby chorych, wskutek czego sam zachorował.

Ofiarność i poświęcenie braci, a także lekarzy Jana Buszka i Antoniego Filimowskiego w ciągu trzech lat zarazy wzbudziły ogromną wdzięczność i sympatię miasta. Od prezydenta Krakowa Józefa Friedleina bracia otrzymali list z podziękowaniami za to, że *natychmiast przekształcili swoje budynki w szpital epidemiczny i zawsze okazali gotowość niesienia pomocy mieszkańcom miasta*, zaś władze austriackie przyznały Zakonowi i jego przeorowi cenne odznaczenia. O. Bernatek otrzymał wówczas Złoty Krzyż Zasługi z Koroną.

Od zaszczytnych odznaczeń dla o. Bernatka znacznie ważniejsza była jednak decyzja prowincjała o umorzeniu długów konwentu oraz subwencja od Sejmu Krajowego w wysokości 6 tys. koron. Pozwoliło mu to na powiększenie liczby łóżek do 50, oddanie do użytku chorych dobrze wyposażonego oddziału internistycznego, rozbudowę ambulatorium dla biednej ludności Krakowa oraz modernizację szpitala – założenie oświetlenia gazowego, doprowadzenie wodociągów i kanalizacji. Krakowski „Czas” z 4 lipca 1897 roku tak pisał o wszystkich tych zmianach: *Kto widział klasztor*



Teodor Talowski



Janusz Niedziałkowski

Braci Miłosierdzia przed mniej więcej 6 laty w całkowitym prawie upadku, z trudnością uwierzy, iż można było stworzyć coś podobnie pięknego i praktycznego ze starych ruder (...) Bez przesady można powiedzieć, że O. przeor stał się drugim fundatorem tego dla naszego miasta tyle pożytecznego zakładu.

Zaprowadzone zmiany cieszyły o. Bernatka, ale nie zamierzał na tym poprzestać. Marzyło mu się wybudowanie w Krakowie dużego, nowoczesnie wyposażonego szpitala, na wzór europejskich szpitali bonifraterskich, w których niegdyś pracował.

Realizacja

tego marzenia wymagała jednak pieniędzy, dużych pieniędzy, musiał zatem pozyskać sobie jak największą liczbę sojuszników. Jak wytrawny menażer, z niespożytą energią i pomysłowością starał się wykorzystać każdą sposobność do zdobycia dla swego pomysłu poparcia społeczeństwa, zwłaszcza zaś prasy galicyjskiej, która też wkrótce aktywnie włączyła się w propagowanie idei budowy nowego szpitala.

W tym czasie zbliżał się jubileusz 50-lecia panowania cesarza Franciszka Józefa, który wstąpił na tron w grudniu 1848 roku. Na obrady zwołanej w marcu 1897 roku do Wiednia kapituły Prowincji Austriacko-Czeskiej o. Bernatek pojechał z gotowym projektem szpitala oraz kosztorysem budowy obliczonym na 160 000 koron „bez urządzenia i wyposażenia wewnętrznego” autorstwa znanego architekta, profesora krakowskiej Wyższej Szkoły Techniczno-Przemysłowej Teodora Talowskiego. W porywającym przemówieniu wygłoszonym w trakcie obrad o. Bernatek zdołał przekonać braci, że najlepszą formą uczczenia jubileuszu monarchy będzie zbudowanie nowego szpitala w ogrodach krakowskiego konwentu przy ulicy Trynitarzkiej. Na pytanie, skąd weźmie fundusze, odparł z mocą: *Przed wszystkim z pomocy Opatrzności Boskiej, a następnie ze znanej ofiarności i wspianiatomyślności Polaków.*

I nie zawiódł się o. Laetus na Polakach. W styczniu jubileuszowego roku 1898 powołano 29-osobowy Komitet Budowy Szpitala pod protektorem biskupów galicyjskich. Honorowym przewodniczącym Komitetu został Andrzej hrabia Potocki, a zasiadali w nim m.in. prezydent miasta Józef Friedlein, poseł Jan Goetz Okocimski, prof. dr Henryk Jordan, prof. dr Paweł Popiel, dr Aleksander Bossowski, architekt Teodor Talowski, prof. Stanisław hrabia Tarnowski, dr Ferdynand Weigel. Pierwszym, który przekazał Komitetowi na budowę szpitala znaczną kwotę 5 tys. koron, był obywatel Podgórze, emerytowany wachmistrz Karol Srokosz. Po nim na listę ofiarodawców wpisały się liczne instytucje państwowe, kościelne, miejskie i społeczne oraz osoby prywatne. W przedsionku konwentu do dziś znajduje

się ufundowana przez braci bonifratrów tablica upamiętniająca ich nazwiska.

W roku 1898 namiestnik Galicji Leon hrabia Pniński *dopełnił aktu wydobywania pierwszej warstwy ziemi pod fundamenta*, a w roku 1900 gmach szpitala był gotowy w stanie surowym, pod dachem. Potem jednak na kilka lat budowę wstrzymano. Przyczyną było znaczne, bo niemal dwukrotne przekroczenie zakładanych pierwotnie kosztów. Aby pozyskać fundusze niezbędne do zakończenia budowy, niezrównany w pomysłach o. Bernatek zwrócił się o poparcie starań w uzyskaniu kredytów do samego cesarza, społeczeństwu zaś zaproponował fundowanie łóżek dla chorych po 4 tys. koron za łóżko z nazwiskiem fundatora. Sam konwent ufundował 6 łóżek upamiętniających króla Jana Sobieskiego, Adama Mickiewicza, Tadeusza Kościuszkę, kardynałów Mieczysława Ledóchowskiego i Albina Dunajewskiego oraz... prasę krakowską. W ten sposób Zakon symbolicznie *okazał wdzięczność narodowi polskiemu, Kościołowi i prasie krakowskiej za ogromną pomoc przy budowie nowego szpitala*.

Uroczyste otwarcie

nowego jubileuszowego szpitala im. Cesarza Franciszka Józefa – jak donosił „Czas” krakowski z 1 sierpnia 1906 roku – pierwotnie miało się odbyć w dniu imienin cesarza, czyli 4 października, ostatecznie jednak przesunięto je na niedzielę 7 października 1906 roku. Mszę św. w kaplicy szpitalnej pw. św. Elżbiety odprawił oraz poświęcenia szpitala dokonał kard. Jan Puzyna w obecności przedstawicieli duchowieństwa i Zakonu z prowincjałem Edwardem Sturem, władz Galicji, władz miasta Krakowa z wiceprezydentem Michałem Chylińskim, wojska, Polskiej Akademii Umiejętności, profesury Wydziału Lekarskiego UJ, licznie zgromadzonego obywatelstwa Krakowa oraz budowniczych szpitala z Teodorem Talowskim i Januszem Niedziałkowskim, którzy ufundowali tablicę upamiętniającą zasługi o. Bernatka i umieścili na niej swe nazwiska oraz rodzaje wykonywanych prac.

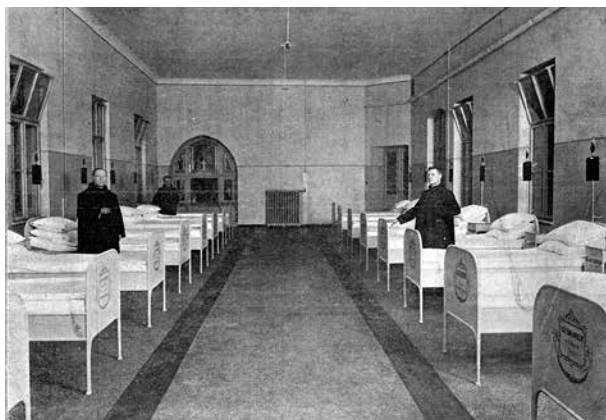


Szpital będzie na wieki pomnikiem miłosierdzia i szczerobliwości mieszkańców Krakowa – zakończył podziękowania o. Bernatek. W trakcie uroczystości odczytano liczne telegramy z gratulacjami, w tym najważniejszy telegram z Wiednia:

Jego Cesarsko-Królewska Apostolska Mość przyjęła z żywym zainteresowaniem do wiadomości otwarcie jubileuszowego szpitala im. cesarza Franciszka Józefa, Braci Miłosierdzia w Krakowie i dziękuje najtęskawiej zebranej starszyźnie austriacko-czeskiej prowincji za złożony przy tej sposobności hołd. Z najwyższego polecenia Kancelaria Gabinetowa.

Całkowity koszt budowy szpitala wyniósł 450 tys. koron, z czego 363,6 tys. pochodziło ze składek społeczeństwa. Szpital w dniu otwarcia liczył 100 łóżek i zawierał oddziały: wewnętrzny z pododdziałem gruźliczym, chirurgiczny, skórno-weneryczny z ambulatoriami, ponadto ambulatoria dentystyczne i okulistyczne oraz aptekę. Pierwszy zespół lekarski to: konsultant prof. dr Stanisław Pareński, prymariusze – prof. dr Aleksander Bossowski (odz. chirurgiczny), dr Jan Frąckiewicz (odz. wewnętrzny), prof. dr Franciszek Krzysztalowicz (odz. skórno-weneryczny), dr Adam Lange (kier. ambulatorium okulistycznego) oraz sekundariusz szpitala dr Kazimierz Jarecki. Wyposażony w centralne ogrzewanie, elektryczne oświetlenie złożone ze 130 lamp żarowych, wentylację, zimną i ciepłą wodę oraz specjalistyczną aparaturę medyczną był jednym z najnowocześniejszych szpitali Galicji.

Obecny na uroczystości otwarcia szpitala sprawozdawca tygodnika „Nowiny Ilustrowane” z entuzjazmem napisał, że szpital *nie ma sobie równego w kraju. Co tylko bowiem nauka i doświadczenie uznały za konieczne i pożyteczne przy urządzaniu szpitala nowożytnego, zastosowano to wszystko w tym właśnie gmachu dla ubogich chorych, leczonych, pielęgowanych i utrzymywanych bezpłatnie przez szlachetnych Bonifratrów*. Natomiast krakowski „Czas” w niedzielnym wydaniu porannym z 7 października 1906 roku okazał się bardziej pragmatyczny:



Skończyła się jedna troska O. Bernatka o budowę gmachu, a zacznie się druga – o utrzymanie codzienne stu kilkudziesięciu chorych, biednych ludzi. Potrzebna więc stała pomoc, bo szpital OO. Bonifratrów nie ma stałej rubryki w budżecie wydziału krajowego – jego budżetem jest ofiarność ludzi dobrej woli. Niechże ta ofiarność nie ustaje, niech dalej popiera wielkoduszne usiłowania skromnego i cichego zakonnika, jak dotąd popierała i w ten sposób da mu dowód swej czci, uznania i wdzięczności za stworzenie gmachu.

O znaczeniu nowego szpitala tak pisał „Przegląd Lekarski”: *Otwarcie nowego szpitala ma – szczególnie w naszych stosunkach w kraju cierpiącym na wielki jeszcze niedobór łóżek szpitalnych w stosunku do zaludnienia – wielkie znaczenie społeczne. Toteż wyrażając szczerzy podziw dla tych, którzy zdołali stworzyć piękny, nowoczesnie zbudowany szpital istotnie z niczego, jedynie przez swą niestrudzoną energię i pracę, przejęci jesteśmy szczera radością ze szczęśliwie dokonanego dzieła, któremu życzymy jak największego rozkwitu i jak najowocniejszej działalności.*

Odbyty w lipcu 1907 roku X Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich przyznał szpitalowi złoty medal „za wzorowe urządzenie”.

Jak się okazuje, miał jednak rację przewidujący redaktor „Czasu”. Wraz z otwarciem szpitala nie skończyły się bowiem kłopoty finansowe i nie wszystko układało się pomyślnie. W Archiwum bonifratrów zachował się rękopis listu o. Bernatka datowany na 1 stycznia 1908 roku, którego treść brzmi wręcz dramatycznie:

Od października 1906 do końca października 1907 okazał się za sam tylko opał, dostarczenie środków żywności i inne potrzeby zakładu deficyt w wysokości przeszło koron 10 000. Do tego doliczyć jeszcze należy dług w wysokości koron 80 000, który na naszym budynku szpitalnym ciąży, a który tak bardzo powstrzymuje konwent w dalszym rozwoju zakładu. W tych więc fatalnych warunkach, dalsza działalność, która w obecnej dobie jeszcze w najszerszych warunkach da się spełnić, jest wysoce na szwank wystawioną i prawie uniemożliwioną.

Od 1 stycznia do 31 grudnia 1907 było w naszym szpitalu 1430 chorych leczonych. Cyfra zaś pielęgowanych chorych wynosiła 26 473 dni. Do ambulatorium zgłosiło się przeszło 33 000 przechodniów po bezpłatną poradę lekarską i pomoc.

To w wysokim stopniu niepomyślne finansowe położenie Konwentu skłoniło go już nawet do zastanowienia się, czy ewentualnie w ostateczności nie byłoby wskazane czasowe zamknięcie oddziału chirurgicznego, który najliczniejszych i największych nakładów finansowych wymaga, a to na czas aż do całkowitego umorzenia długów Konwentu, co atoli wyszłoby tylko na szkodę

ludności pozostającej bez jakichkolwiek środków materialnych.

Bez dostatecznej pomocy i poparcia zakładu z zewnątrz jest tegoż dalsza egzystencja i niesienie wszechstronnej pomocy wprost niemożliwym.

Z tego też powodu apeluje w pokorze podpisany do wszystkich szlachetnych przyjaciół i zwolenników zasad humanitarności a w szczególności osób życzliwych Braciom miłosierdzia o udzielenie jak najrychlejszej pomocy i poparcia konwentu, który w obecnej chwili znajduje się w bardzo smutnem położeniu finansowem, a to bądź przez fundowanie tzw. łóżek pamiątkowych, bądź też przez nadsyłanie chociażby najmniejszych datków, które zawsze mile będą widziane.

Do końca swych dni

W roku 1910, po 18-letnim pobycie w Krakowie, o. Bernatek powołany został na przeora konwentu wiedeńskiego z dożywotnim tytułem definitora i prowincjała. Jego miejsce w konwencie krakowskim zajął o. Homobonus Kyovsky. W dwa lata później o. Bernatek zrezygnował z zaszczytnych funkcji zakonnych, gdyż jak pisze L. Wachholz: *Zatęsknił za swym ukochanym Krakowem i swym dawnym szpitalem, którego był twórcą, i powrócił tutaj, aby jako emeryt spełnić resztę zasłużonego żywota.* W Krakowie pozostał do końca swych dni, służąc jako przełożony szpitalnej apteki.

W roku 1915 z okazji złotego jubileuszu życia zakonnego rząd austriacki odznaczył o. Bernatka Rycerskim Krzyżem Orderu Franciszka Józefa I i Złotym Medalem Zasłużonych.

Wkrótce po swych brylantowych latach, czyli 60-leciu życia zakonnego, 27 stycznia 1927 roku, o. Bernatek zmarł. Pogrzeb stał się wielką manifestacją sympatii całego Krakowa i uznania zasług zmarłego. W zamieszczonym w „Czasie” wspomnieniu pośmiertnym zatytułowanym „Wielka rzecz – człowiek uczciwy” J.S. Pietrzak napisał:

Taki oto uczciwy człowiek i obywatel, uczciwy zakonnik, przed którego zastugą i powagą, nauką i sercem należy skłonić głowę i ugiąć kolano, odchodzi do wieczności z ukochanych przez siebie murów bonifraterskiego klasztoru i szpitala, który stworzył swoją pracą dla ulżenia ludzkiej nędzy. Ubodzy i chorzy nie będą już oglądać O. Laetusa Bernatka, bo oto dobiegł swego końca, zrealizował swe zamiary, przeplatane pracą i cierpieniem... Cały tom można napisać, ile prac i zabiegów ten przeznacny Słowak podjął, aby w Polsce bonifratrów zachować... Pokochał O. Laetusa Kraków, a i on to miasto drogiem nazywał...

Aleksandra Orman

Audiencja u JE ks. kardynała Kazimierza Nycza

W poniedziałek 25 lipca z udziałem bp. Rafała Markowskiego i ks. kanclerza Piotra Odziemczyka prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel spotkał się z JE ks. kard. Kazimierzem Nyczem w celu omówienia bieżących spraw w Warszawie i dziełach Prowincji Polskiej.

Na zakończenie spotkania Ks. Kardynał dziękując za dar w postaci kopii ikony MB Uzdrawienia Chorych z Sanktuarium w Łodzi udzielił błogosławieństwa Prowincjałowi, wszystkim braciom i współpracownikom Zakonu.



List intencyjny

Pokłosiem owego spotkania była propozycja Archidiecezji Warszawskiej dotycząca objęcia opieką duszpasterską cudzoziemców katolików anglojęzycznych mieszkających lub pracujących na terenie Warszawy. Od 2023 roku wraz z braćmi augustianami rozpoczniemy współpracę na tym polu pod patronatem JE ks. kard. Kazimierza Nycza.

List intencyjny w tej sprawie 24 sierpnia 2022 roku w Kurii Metropolitalnej w Warszawie uroczyście podpisali prowincjałowie obu Zakonów – br. Franciszek Salezy Chmiel OH i o. Benjamin Kuczała OSA wraz z Kardynałem. Współpraca między Zakonami może być dobrym rozwiązaniem tej kwestii. Dalszy ciąg ustaleń nastąpi po wakacjach.



Odnowienie ślubów czasowych brata Dawida



W święto Narodzenia Najświętszej Maryi Panny 8 września bonifraterska wspólnota zakonna przeżywała duchową radość wraz ze współbratem Dawidem Fidzińskim, który podczas porannej Mszy św. w Sanktuarium św. Jana Bożego w Krakowie odnowił, na ręce prowincjała br. Franciszka Salezego, swoje śluby czasowe. Mszę św. koncelebrowaną, pod przewodnictwem brata Alberta CH. Dorociaka odprawił także ks. Krzysztof Wąs, nowo powołany kapelan Szpitala Bonifratrów w Krakowie.

Bratu Dawidowi życzymy błogosławieństwa Bożego, wielu łask i owoców Ducha Świętego w powołaniu i charyzmacie szpitalnym. Niech Maryja – Patronka Zakonu towarzyszy i wspiera Brata w podążaniu śladami św. Jana Bożego!

WIEDEN, 20–27 SIERPNI 2022

Spotkanie scholastyków z prowincji europejskich Zakonu Bonifratrów

Czas pomiędzy pierwszymi ślubami zakonnymi a profesją uroczystą, składaną do końca życia, zwany jest w naszym zakonie scholastykatem i trwa zazwyczaj 5 lat. To czas poświęcony na studiowanie, podnoszenie kwalifikacji zawodowych, a zarazem czas kontynuowania formacji duchowej i religijnej.

Tradycją Regionu Europy stały się spotkania braci scholastyków odbywające się na koniec wakacji – przed pierwszym szkolnym dzwonkiem. W tym roku w dniach 20–27 sierpnia scholastycy z Prowincji Bawarskiej, Austriackiej, Francuskiej i Polskiej (wraz ze swoimi opiekunami) spotkali się w konwencie wiedeńskim. Tematykę spotkania wybrali sami scholastycy. I tak – rozmawialiśmy o komunikacji w naszych wspólnotach, o wyzwaniach, jakie stawia przed nami wojna w Ukrainie, o planach życia wspólnotowego i trudnościach wynikających z różnic pokoleniowych. Dzięki szczerzej i otwartej dyskusji po raz kolejny mogliśmy się przekonać, że problemy scholastyków są zbliżone – czy to we Wrocławiu, Ratyzbonie czy na Madagaskarze (scholastycy z Prowincji Francuskiej pochodzą z tej pięknej wyspy, warto tu wspomnieć, że bracia francuskojęzyczni w zasadzie nie recytują psalmów z brewiarza – wszystkie oficja są przez nich śpiewane w sposób zachwycający!).

Zjazd stał się także okazją do zwiedzenia wiedeńskiej Starówki, związanego z odsieczą Sobieskiego wzgórza Kahlenberg oraz odwiedzenia Valtic – miasta, w którym ufundowany został pierwszy bonifraterski ośrodek na północ od Alp, skąd brat Gabriel Ferrara rozszerzał bonifraterską działalność w siedemnastowiecznej Europie.

W konwencie wiedeńskim niemal na każdym kroku czuje się jego 400-letnią historię, ale też – patrząc na prężnie działający szpital – doświadcza zarazem wyzwań współczesności. To sprawia, że w tej przestrzeni niemal słyszalne staje się również pytanie QUO VADIS ORDINE? Jasnej odpowiedzi powinniśmy szukać zarówno indywidualnie, jak i w naszych wspólnotach.

Za rok Światowe Dni Młodzieży w Lizbonie – czy się tam spotkamy?

Br. Łukasz Dmowski OH



Pomóż odbudować Dom Pomocy Społecznej w Cieszynie

Nad ranem 6 września w bonifraterskim Domu Pomocy Społecznej w Cieszynie wydarzył się tragiczny w skutkach pożar. Zginął jeden z podopiecznych śp. Andrzej Kozik. Wysoki poziom zadymienia oraz stężenia substancji niebezpiecznych spowodowały konieczność ewakuacji wszystkich (prawie 50) podopiecznych oraz zapewnienia im bezpiecznego zakwaterowania do czasu, kiedy możliwe będzie wznowienie działalności oddziału. W wyniku akcji ratowniczo-ewakuacyjnej opiekun medyczny Wojciech Smorąg, ks. Tomasz Oponowicz oraz dwaj podopieczni poddani zostali krótkiej hospitalizacji.

Straty są bardzo duże, zniszczone przez ogień pomieszczenia wymagają generalnego remontu. Dlatego Fundacja Bonifraterska uruchomiła zbiórkę, której celem jest zebranie środków potrzebnych do usunięcia skutków pożaru tak, aby Dom Pomocy Społecznej jak najszybciej mógł znowu zacząć w pełni działać, służyć potrzebującym. Link do zbiórki:

<https://www.siepomaga.pl/dps-cieszyn>

Liczy się każda złotówka. Za każdą wpłatę serdecznie dziękujemy! Wierzymy, że wspólnie uda nam się pomóc!

Pierwsze 200 lat posługi krakowskich bonifratrów

Do królewskiego miasta Krakowa bonifratrzy przybyli na początku XVII wieku. Jak wyglądała wtedy opieka nad chorymi? Jak bracia rozdzielali sobie, zanim powstał wygodny, nowoczesny, dziś już przeszło stuletni szpital przy ulicy Trynitarzkiej? Okazuje się, że dzięki skrupulatnie od wieków prowadzonej bonifraterskiej dokumentacji oraz zaangażowaniu historyków możemy o tych minionych czasach opowiedzieć całkiem sporo.

Żeby lepiej zrozumieć, jak ważną społecznie rolę odegrali bonifratrzy w historii Krakowa, a potem w całej Rzeczypospolitej, powinniśmy powiedzieć, jak funkcjonowały szpitale, zanim bracia pojawili się na ziemiach polskich. Oczywiście, szpitale prowadzone były głównie przez zakony. Przed bonifratrami byli to np. bożogrobcy, duchacy, templariusze, joannici. Praktycznie do końca XVIII, a czasem nawet do końca XIX wieku szpitalom daleko było do tego, jak dziś wyobrażamy sobie funkcjonowanie takich placówek. Leczenie stanowiło bowiem tylko jedno z wielu zadań, na pierwszy plan wysuwała się funkcja... przytułka. Kto znajdował w nich schronienie? Oprócz chorych, udawali się tam ubodzy, niezdolni do pracy, sieroty, pielgrzymi, starcy oraz osoby umierające – wszyscy, oprócz schronienia, otrzymywali czyste ubranie oraz posiłek. Były to więc raczej instytucje opiekuńcze niż medyczne.

Szpitala szczególnie oblegane były w czasie licznych, ciągle powracających epidemii dżumy, duru brzuszego, czarnej ospy, tyfusu plamistego czy czerwonki, które niestety nie oszczędzały naszych przodków, a także w okresach głodu. Do tego opieka nad podopiecznymi najczęściej opłacana była z dobrowolnych

datków darczyńców, musiało minąć wiele stuleci zanim tego obowiązku zaczęły podejmować się władze państwowe. Nie dziwi więc, że kilkadziesiąt lat temu dość powszechna była wśród pacjentów praktyka żebrania przed szpitalem o datki lub jedzenie.

Kiedy w Krakowie rozpoczęli swą działalność bonifratrzy, w centrum miasta istniało już kilka szpitali: św. Ducha (ogólny), św. Rocha (dla uczniów i studentów), św. Szczepana (dla ubogich mieszczan), św. Marcina oraz przy kaplicy św. Jana Chrzyciciela (oba dla chorych i starych kapłanów). Funkcjonowało również kilka szpitali na ówczesnych przedmieściach: św. Walentego oraz św. Leonarda (dla trędowatych), św. Mikołaja (dla ubogich parafian), św. Augustyna (dla starców i ubogich), św. Jadwigi (dla ubogiej szlachty), św. Sebastiana i Judy oraz św. Sebastiana i Rocha (dla zakaźnie chorych), szpital psychiatryczny, szpital dla Żydów oraz konfraternia włoska (dla ubogich Włochów). Należy pamiętać, że szpitale te czasem posiadały zaledwie

kilkanaście łóżek, toteż zwykle bywały przepełnione. Mieszkańców przybywało, a w związku z licznymi wojnami pomoc medyczna stawała się coraz bardziej potrzebna.

Z inicjatywy krakowskich mieszczan w roku 1609 sprowadzeni zostali do Krakowa bonifratrzy, którzy u zbiegu ulic św. Jana i św. Marka, czyli w obrębie współczesnego Starego Miasta, założyli szpital ogólny dla mężczyzn (otwarty również dla osób chorych psychicznie), skupiając się na funkcji leczniczej, a nie opiekuńczej. Oczywiście, zajmowali się też ubogimi, lecz podstawowym ich zadaniem było udzielenie fachowej pomocy medycznej i przywrócenie chorego do zdrowia. Od początku działalności skrupulatnie prowadzili księgi, w których zapisywali dane pacjentów, opisywali ich dolegliwości oraz rodzaj zastosowanej kuracji. Na patronkę swego konwentu obrali św. Urszulę, dlatego również ich szpital nazywany był przez krakowian jej imieniem. Bracia pracowali w tej lokalizacji przez 200 lat. Codzienne życie



Zapis kamienicy na rzecz bonifratrów w Krakowie dokonany przez Waleriana Montelupiego, 1609 r.

zakonu było zaplanowane tak, aby bracia mieli czas zarówno na modlitwę i wzrastanie duchowe, jak i na dyżury szpitalne, pielęgnację i karmienie chorych. Dzień bonifratra w XVII wieku zazwyczaj zaczynał się o 4:30 i zaplanowany był co do minuty aż do nocnego spoczynku.

Zajrzyjmy do wnętrza bonifraterskiego szpitala. Z ulicy można było wejść do niewielkiej poczekalni, tuż obok znajdowała się komórka dla brata infirmierza, którą bracia często odstępowali chorym, jeśli brakowało miejsca na sali. Opodal stał ogromny piec kaflowy, który miał ogrzewać całą lecznicę. Obok niego, w dużych szafach bonifratrzy przechowywali naczynia, pościel, koszule; stojący niedaleko stół wykorzystywany był podczas wydawania posiłków. Po drugiej stronie stała przeznaczona do zbierania jałmużny skrzynka z wizerunkiem św. Jana Bożego. Po obu stronach podłużnej sali chorych ustawione były łóżka. Bracia, chcąc zapewnić pacjentom chociaż odrobinę prywatności, umieścili dookoła łóżek zasłony. Miejsc było 12, chociaż w razie potrzeby bonifratrzy starali się wygospodarować miejsca dodatkowe. Na końcu sali, na wprost wejścia, znajdował się ołtarz, przy którym odprawiano nabożeństwa dla pacjentów. Wprost ze szpitala bracia mogli przejść na korytarz klasztorny. Wyodrębniono również niewielkie pomieszczenie do przechowywania leków dla pacjentów, co dało początek aptece. Już wówczas bracia gromadzili książki o tematyce medycznej, aby uczyć się z nich i jak najlepiej służyć chorym.

Pacjenci dostawali najczęściej chleb żytni, kasze, śledzie, mięso wołowe lub wieprzowe oraz masło. Powszechnym napojem było rozcieńczone piwo. W zależności od pory roku serwowano również kiszonki, kapustę, marchew, rzepę, buraki, ziemniaki, szparagi, pietruszkę oraz ogórki. W czasie świąt pacjenci



Pozostałość polichromii w prezbiterium kościoła św. Urszuli

mogli dodatkowo liczyć na ciasto (strucle lub kołaczce), białe pieczywo, obwarzanki, cielęcinę, lepsze gatunki ryb, drogie przyprawy korzenne, miód, orzechy oraz niewielkie ilości wina. Sposób żywienia pacjentów w bonifraterskim szpitalu nie odbiegał od tego, na który mógł sobie



Zapis w księdze chorych

pozwolić przeciętny mieszczanin. Bracia stosowali diety odpowiednio do rodzaju schorzenia. Część takich zaleceń żywieniowych zachowała się w księgach do dziś. Każdy pacjent na czas pobytu otrzymywał komplet pościeli, ręczniki, białą koszulę, „szlafmycę” oraz pantofle.

Jak prezentował się poziom ówczesnej medycyny na ziemiach polskich? Przede wszystkim brakowało wykwalifikowanej kadry. Choroby często uważane były za karę bożą, osoby chore psychicznie uważano za opętane. Funkcje chirurgów pełnili tzw. cyrulicy, którzy uczyli się przede wszystkim leczyć rany oraz złamania. Ludzie często zasięgali rady u aptekarzy. Niestety, wielu też było oszustów, którzy chcąc uchodzić za cudotwórców, szerzyli niebezpieczne dla życia i zdrowia zabobony. W bonifraterskim szpitalu bracia starali się zachować najwyższy poziom usług medycznych. Dysponowali narzędziami chirurgicznymi i przeprowadzali zabiegi. Sporządzali własne balsamy, tabletki, syropy oraz plastry, korzystali z pijawek (co było wówczas normą). Dbali o higienę pacjentów, zapewniając im kąpiele, a także o czystość szpitala i sprzętów. Choć sami byli doskonale przygotowani do prowadzenia szpitala, chętnie zatrudniali także doświadczonych, świeckich specjalistów.

W roku 1812 bonifratrzy przenieśli się na krakowski Kazimierz, gdzie otrzymali na własność opuszczony klasztor wraz z ogrodem i kościół Trynitarzy pw. Świętej Trójcy, gdzie pozostają do dzisiaj. Mimo wielu trudności, udało im się wznieść szpital, który dawał im niespotykane wcześniej możliwości niesienia pomocy. Bracia, którzy zaczynali od pracy przy 12 łóżkach, mogli dzięki nowemu gmachowi przyjąć ponad 100 osób. Ale to już zupełnie inna historia.

Judyta Pawlak



Wrześniowe przypomnienia

W naszym polskim kalendarzu miesiące sierpień i wrzesień mają szczególne znaczenie.

1 sierpnia 1944 – to dzień wybuchu Powstania Warszawskiego. Nie miało ono szans na powodzenie, gdyż według danych polskiego wywiadu ani Rosjanie, ani Zachód nie byli zainteresowani skuteczną pomocą powstańcom. Niestety, konkretne wiadomości na ten temat dotarły do naszego Dowództwa już po wydaniu rozkazu o rozpoczęciu Powstania. Zresztą gdyby Powstanie nie wybuchło, prawdopodobnie ocalałoby miasto i większość jego mieszkańców, ale zostaliby zaaresztowani, wywiezieni i wymordowani wszyscy ci, którzy opowiadali się za rządem londyńskim i za Polską – niekomunistyczną. Smutnym tego dowodem było działanie rosyjskich i polskich służb bezpieczeństwa na terenach między Bugiem a Wisłą zaraz po wkroczeniu Sowietów w lipcu 1944 roku. Stolica Polski, której nie udało się

zdobyć bolszewikom w roku 1920, powoli niszczała, palona przez wojska niemieckie. Rosjanie bezczynnie patrząc na to zza Wisły, mogli umyć ręce, bo to nie oni, ale Hitler zniszczył Warszawę.

6 sierpnia 1914 wyruszyła z Krakowa w kierunku Warszawy Pierwsza Kompania Kadrowa pod wodzą Józefa Piłsudskiego licząca ponad 150 osób. Austriacy zgodzili się na taki zmilitaryzowany oddział, który mógł im się przydać w walce z Niemcami. Wprawdzie nie udało się tej grupie doprowadzić do ogólnego powstania niepodległościowego, ale ich patriotyzm i determinacja uczyniły z nich – a także tych, którzy do nich dołączyli – załazek Legionów, a potem całego wojska w odrodzonej Polsce

15 sierpnia – Cud nad Wisłą. Rewolucja bolszewicka w 1917 roku miała na celu nie tylko zniesienie caratu, ale też zburzenie starego porządku w Europie i na świecie. Polska nie przyjęła bolszewickiej ideologii, a po niefortunnej wyprawie kijowskiej stała się głównym wrogiem czerwonej Rosji i na nią też zwałił się pierwszy impet potężnego uderzenia bolszewików. Polskie wojsko odnalazło się dopiero na linii mniej więcej Lwów–Warszawa. Od początku sierpnia sztab generalny zaczął opracowywać w trybie nagłym plan skutecznej obrony i kontruderzenia. I udało się. Plan był mistrzowski, męstwo regularnego żołnierza i ochotników osiągało szczyty. „Podkładką techniczną” osiągniętego zwycięstwa było przysłanie przez Węgrów (!) w ostatniej chwili 55 milionów sztuk amunicji, tak więc historycy mogli napisać, że już 15 sierpnia Armia Czerwona w panice uciekała na wschód. Dlaczego w panice? Oficjalnie aż do dziś nie bierze się pod uwagę świadectw spisanych przez naocznych świadków, że w decydujących momentach bolszewikom ukazywała się na niebie Matka Boska broniąca Polaków. Przejęci zabobonnym lękiem bolszewicy rzucili się do panicznej ucieczki. Polacy, a zwłaszcza mieszkańcy Warszawy stali nieustannie modlitwy, najpierw błagalne, a potem dziękczynne. Za cud.

30 i 31 sierpnia – Porozumienia Sierpniowe. Wybór Papieża Polaka 16 października 1978 roku dla słabnącego komunizmu światowego był niedobrym prognozą. Niektórzy z prominentnych działaczy lewicy mówili podobno „koniec z nami”. Polacy mieli dość powtarzających się trudności gospodarczych, a zastępowanie tysiącletnich wartości materialistyczną ideologią „ze Związkiem Radzieckim na czele” zupełnie nie odpowiadało znacznej większości społeczeństwa. Wprawdzie już wcześniej rozluźniono więzy krępujące wolność religijną, uwolniono też Księdza Prymasa, ale do pełnej wolności wciąż było daleko. Naród odkrywał swoją tożsamość – a przyczyniły się do tego peregrynacja obrazu Matki Bożej Częstochowskiej oraz pielgrzymka św. Jana Pawła II do Polski. Coraz śmielej stawiano

wymagania rządowi podczas coraz częstszych manifestacji i strajków. Sytuacja groziła ogólnokrajowym wybuchem, wtedy rząd zgodził się na bezpośrednie rozmowy ze strajkującymi robotnikami – tak doszło do podpisania Porozumień w Szczecinie 30 i w Gdańsku 31 sierpnia. I chociaż do pełnego spokoju było jeszcze daleko, po drodze zdarzył się trudny czas stanu wojennego, to koła historii już się odkręcić nie dało.

1 września 1939 – Polska Ludowa okres międzywojenny na ogół traktowała jako Polskę „pańską”, a II Wojnę jako totalną klęskę ówczesnych koncepcji militarnych i fatalnego dowodzenia. Niekiedy mimochodem wspominano o męstwie naszych żołnierzy. Obiektywnie rzecz biorąc, Niemcy mieli kolosalną przewagę zarówno w ludziach, jak i w sprzęcie bojowym. Po przewrocie majowym polityka personalna sanacyjnych władz wojskowych też nie sprzyjała obronności kraju. Ale jednak Polska miała traktat o przyjaźni i pomocy z Francją i Anglią, które wypowiedziały Niemcom wojnę, a także pakt o nieagresji ze Związkiem Radzieckim. Jeśli Zachód wiedział o pakcie Ribentropp–Mołotow i fakt ten przemilczał, wstrzymując się od wszelkiej interwencji militarnej, to mamy do czynienia z najwyższym cynizmem zasługującym na trybunał międzynarodowy. Papież w Warszawie skwitował to krótko – „Polska zdradzona przez przyjaciół”.

Obecnie wolno już przyjrzeć się Wrześniowi bliżej. Otrzymujemy wiele świadectw i publikacji, także medialnych, przypominających bohaterstwo Polaków i męstwo żołnierzy staczających z Niemcami, a potem i z Rosjanami dziesiątki potyczek, najczęściej zwycięskich. Jednak zwycięskie regionalne bitwy nie mogły już wpłynąć na losy wojny – do fali wojsk niemieckich dołączyła ze wschodu ława bolszewików, którzy w efekcie



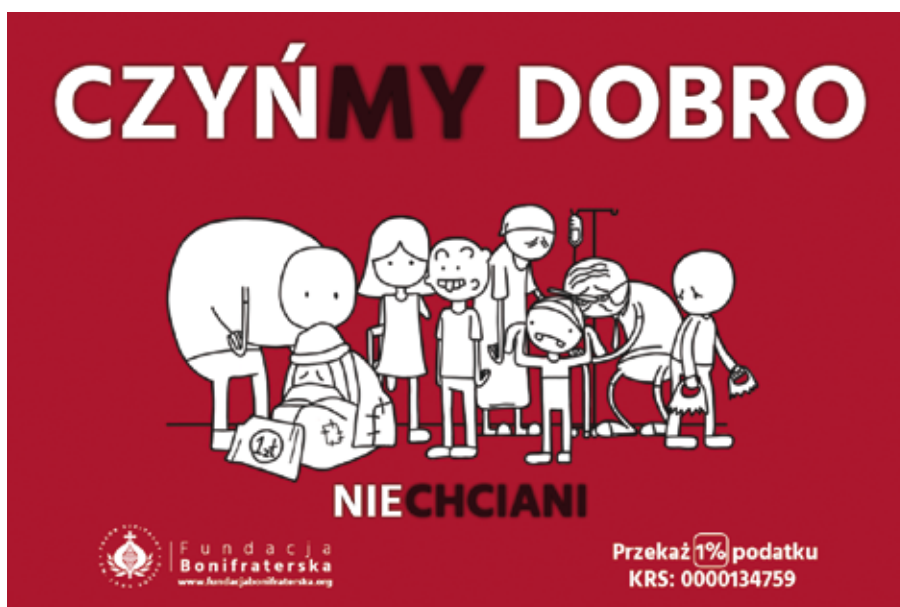
porozumienia z Niemcami zatrzymali się na Bugu i Sanie.

Im bardziej cofamy się w głąb historii, tym trudniej o szczegóły. Jedno jest pewne – jeśli Polska przetrzymała wszystkie zawirowania swej historii i do dziś walczy o zachowanie suwerenności i dochowanie wiary wartościom, które wraz z chrztem przejęła ponad tysiąc lat temu, zawdzięcza to Kościołowi katolickiemu i wierze w Jezusa Chrystusa, a także wstawianictwu i opiece Maryi. Zdajemy sobie sprawę z powierzchowności polskiej wiary, ze słabości ludzi Kościoła. Tym nie mniej to my jesteśmy spadkobiercami tego trudnego dziedzictwa, któremu na imię Polska (św. Jan Paweł II), i tylko tak mamy Polskę przeżywać – pod Krzyżem i flagą białą czerwoną, która nigdy nie będzie tylko biała, ani tylko czerwona, ani żadna inna. W takiej Polsce odnajdą się wszyscy ludzie dobrej woli.

„Chcemy razem pracować,
chcemy włączyć swój trud”

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki

Tyniec, wrzesień 2022



WYSIŁEK tak samo ważny jak POSIŁEK?

Można tak pomyśleć – mówi Jolanta Krzyżanowska, dietetyk ze Szpitala Zakonu Bonifratrów w Łodzi, ponieważ wysiłek fizyczny „położono na stole” obok Talerza Zdrowego Żywienia, czyli obok zaleceń zdrowego żywienia. Zalecenia te zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego (NIZP), Państwowy Zakład Higieny oraz Państwowy Instytut Badawczy i są promowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.



Zasady zdrowego odżywiania kojarzyliśmy do niedawna z Piramidą Zdrowego Żywienia – na poszczególnych jej piętrach umieszczone zostały różne grupy produktów żywnościowych. Piramidę czytało się w ten sposób, że produkty na niższych piętrach były rekomendowane do spożycia bardziej niż te na piętrach najwyższych. Wydaje się, że wszystko powinno być jasne i przejrzyste, ale w powszechnym odbiorze tak nie było, zwłaszcza gdy ktoś rzeczywiście chciał na co dzień stosować się do zawartych w Piramidzie wskazówek – wtedy bowiem trzeba było wiedzieć, ile jakiej żywności każdego dnia najlepiej spożyć. Ten sposób prezentacji zaleceń żywieniowych nie dla każdego był więc wystarczająco zrozumiały, mało kto umiał zastosować tę wiedzę w praktyce. Żeby dobrze Piramidę odczytać i móc ją zastosować, konieczne były dodatkowe informacje.

W tym celu specjaliści z NIZP opracowali prostszy, bardziej czytelny sposób prezentacji zaleceń zdrowego żywienia – czyli Talerz Zdrowego Żywienia. Podzielono go na trzy części, w których umieszczono produkty, jakie powinniśmy codziennie spożywać. Wielkość miejsca na talerzu zajmowanego przez poszczególne produkty sugeruje ich udział w diecie. Talerzowi towarzyszą trzy proste instrukcje, czego jeść więcej, czego mniej, na jakie, zdrowsze produkty warto zamienić te, które do tej pory spożywaliśmy.

Aż połowę Talerza Zdrowego Żywienia, czyli połowę tego, co powinno znaleźć się w naszej diecie, zajmują różnokolorowe warzywa i owoce, których należy jeść codziennie, najlepiej surowych, kilka porcji – zwłaszcza warzyw – powinny być składnikiem każdego posiłku. Warzywa i owoce dostarczają nie tylko witamin, składników mineralnych, polifenoli, które pomagają w walce z procesami zapalnymi, ale są też źródłem – obok pełnoziarnistych produktów zbożowych – błonnika pokarmowego, wspierającego m.in. prawidłową pracę jelit.

Jedną czwartą Talerza zajmują pełnoziarniste produkty zbożowe, pozostałą część – produkty będące

źródłem białka i tłuszczów. Produkty pełnoziarniste to produkty razowe, te z pełnego przemiału – na przykład razowe pieczywa, makarony, nieoczyszczony ryż, kasze, płatki owsiane. Nie ma tu białego pieczywa, jest to więc sugestia, by go unikać lub jeść tylko w niewielkich ilościach. Warto pamiętać, że pełnoziarniste produkty zbożowe to – oprócz węglowodanów – także źródło witamin z grupy B, cynku i magnezu.

Źródłem białka powinny być głównie rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, drób, ryby, nabiał – najlepiej, gdyby co najmniej połowa białka, które codziennie spożywamy, była pochodzenia roślinnego. Jeśli mowa o tłuszczach, to chodzi głównie o tłuszcze nienasycone, tj. zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe. Ich źródłem są także wspomniane już orzechy, nasiona, ryby morskie oraz oleje roślinne. Tłuszcze są nam potrzebne nie tylko jako źródło energii, ale także wspierają prawidłową pracę serca czy mózgu. Na Talerzu nie ma produktów wysoko przetworzonych, zawierających dużo cukru i soli, nie ma gotowych wypieków cukierniczych, słodczy i fast foodów, przetworów z czerwonego mięsa, jasnego pieczywa i ziemniaków.

Oczywiście, nie oznacza to, że produkty te powinny w ogóle zniknąć z naszej diety, ale należy jeść ich jak najmniej i powoli zmieniać nawyki żywieniowe. Zachęcają do tego proste podpowiedzi umieszczone obok Talerza: „Jedz mniej” lub „Jedz więcej”. W pierwszej grupie, zaakcentowanej symbolem przekreślonej solniczki, zalecane jest przede wszystkim ograniczenie spożycia soli (do 5 g dziennie) i produktów, których nie ma na Talerzu. Pod hasłem: „Jedz więcej” znajdują się produkty, które widać na Talerzu – wielkość ich udziału w diecie sugerują mniejsze lub większe zielone punkty, umieszczone obok każdej rady, każdej grupy produktów. Oczywiście nikt nie namawia nas do nagłej radykalnej zmiany diety z dnia na dzień – należy to robić stopniowo, jest to szczególnie ważne w przypadku seniorów, bo nawyki żywieniowe u osoby starszej są

utrwalone, a z wiekiem maleje zdolność do adaptacji zmian.

Obok Talerza znajduje się podpowiedź, jakie produkty warto zamienić w diecie na zdrowsze. Poma-ga w tym dodatkowo lista rad pod wspólnym tytułem: „W 3 krokach do zdrowia”, która uzupełnia nowe Zalecenia Zdrowego Żywienia. Dla każdej z wymienionych grup produktów opracowano trzy zalecenia, pomagające w stopniowej zmianie nawyków żywieniowych:

1 krok – „Zrób pierwszy krok” – to podpowiedź, jak zacząć korygowanie diety (np. w przypadku ryb: „Zjedz rybę raz w tygodniu”),

2 krok – „Wdrażaj zalecany poziom” – czyli rozwi-jać zmianę w diecie („Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą”),

3 krok – „Osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia” – dojście do celu: „Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu”.

W zaleceniach zdrowego żywienia oczywiście nie zapomniano o regularnym jedzeniu posiłków, nie podjadaniu między nimi, nie przejadaniu się, dostarczaniu większej ilości kalorii w pierwszej części dnia, nie jedze-niu przed snem i w nocy. Zachęca się też do uważnego czytania etykiet kupowanych produktów– między inny-mi dla sprawdzania, ile w nich jest soli i cukrów.

A co z aktywnością fizyczną, od której zaczęli-śmy prezentowanie Talerza Zdrowego Żywienia?

W grafice prezentującej Talerz Zdrowego Żywie-nia wyraźnie zaakcentowane jest główne hasło: „Bądź aktywny, utrzymuj masę ciała w normie”. Przypomina nam ono, że dieta to nie wszystko, że bez aktywności fizycznej nie będziemy zdrowi, bo naszemu organizmo-wi potrzebny jest ruch. Umieszczenie tego hasła obok listy produktów spożywczych nie dziwi, bo przecież co-raz mniej się ruszamy, żyjemy praktycznie na siedząco. Do pracy jedziemy samochodem, wielu z nas pracuje kilka godzin dziennie siedząc przed komputerem, po pracy najczęściej lądujemy w wygodnym fotelu przed telewizorem. Mała aktywność fizyczna oraz złe nawyki żywieniowe sprzyjają powstawaniu nadwagi, otyłości, cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, a także niektórych nowotworów.

Trzy kroki codziennej aktywności fizycznej zachę-cają do:

1 – spacerów, chodzenia po schodach, zamiast jeżdżenia windą, aktywnego wykonywania prac domo-wych,

2 – aktywności fizycznej co najmniej przez 30 mi-nut dziennie, zrobienia minimum 5000 kroków dzien-nie,

3 – zrobienia dziennie 10 000 kroków.

Wysłuchał Marek Wilczak

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Syberyjski ananas, czyli nasz rokitnik zwyczajny



Ten ciernisty krzew z rodziny oliwkowatych znalazł się w Europie podobno dzięki Aleksandrowi Wielkiemu, który zetknął się z nim podczas swoich wypraw do Azji. Konie żołnierzy jego armii z chęcią posilały się owocami tej rośliny. Nabierały siły, a ich sierść stawała się mocna i błyszcząca.

Stąd też wzięła się nazwa rodzajowa tego krzewu: *Hippophae rhamnoides* (*hippis* – koń, *phao* – błyszczący). W starożytnej Grecji jego owoce zaczęto dodawać do paszy dla koni. W Polsce tę roślinę nazywamy rokitnikiem zwyczajnym albo rokitnikiem pospolitym – mówi brat Marcin Cegła z Ziołolecznictwa Zakonu Bonifratrów w Łodzi. Jednak – wydaje się – te dwa przymiotniki: pospolity i zwyczajny, nie bardzo pasują do niezwykłych właściwości tej rośliny.

W stanie naturalnym rokitnik występuje obecnie w Europie, na Kaukazie i na Syberii, gdzie ze względu na jego zapach przypominający ananasa, nazywany bywa syberyjskim albo rosyjskim ananase. W naszym kraju możemy go spotkać na piaszczystych urwiskach nadmorskich oraz w Pieninach. Na stanowiskach naturalnych jest u nas rośliną chronioną. Rokitnik chętnie sadzony bywa w ogrodach i parkach jako roślina ozdobna, jako krzew osiąga nawet do 7 metrów wysokości. Ma gałęzie barwy szarej, lancetowate liście o długości około 6 centymetrów, od dołu gęsto pokryte srebrzystymi tarczowatymi włoskami, umieszczone są naprzemiennie. Owoce rokitnika do celów leczniczych zbiera się od końca sierpnia do października i suszy w temperaturze do 35°C.

Do niedawna rokitnik nie był w Polsce zbyt znany, obecnie jednak zyskuje coraz większą popularność, i to nie tylko z uwagi na walory dekoracyjne, ale także ze względu na właściwości prozdrowotne. Owoce rokitnika zawierają bowiem bardzo dużo witamin, między innymi witaminy A, B, C (bardzo wiele), E, F, K i P. Są w rokitniku kwasy organiczne, garbniki, glikozyd kwercetyna, kwasy tłuszczowe, w tym omega 3 i omega 6, antocyjany, flawonoidy, fosfolipidy, sterydy oraz sole mineralne. Jagody rokitnika to jedyny owoc, który zawiera witaminę B12.

Owo bogactwo substancji bioaktywnych i mikroelementów pozwala wykorzystywać owoce rokitnika nie tylko w przemyśle farmaceutycznym, ale również w spożywczym, oczywiście także w domowej kuchni, do produkcji konfitur, soków, dżemów, marmolad. Co ciekawe,

witamina C zawarta w rokitniku nie ulega rozkładowi pod wpływem ciepła, gdyż rokitnik nie zawiera enzymu askorbinazy, który rozkłada tę witaminę.

Świeże owoce rokitnika, a także te przetworzone (na przykład w dżemach, konfiturach, sokach) są naturalnym, niezwykle bogatym źródłem dobrze przyswajalnej witaminy C. Można je stosować profilaktycznie, zapobiegawczo, a także w przebiegu licznych schorzeń, wymagających zwiększonej ilości kwasu askorbinowego (witaminy C) w organizmie, takich jak choroby gorączkowe wywoływane przez bakterie lub wirusy, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, stany zapalne różnych narządów, utrzymujące się dłużej biegunki.

Rokitnik pomaga także w obniżeniu poziomu złego cholesterolu we krwi, wzmacnia naczynia krwionośne, chroni narządy układu pokarmowego (wątrobę, żołądek), wspomaga wzrok, łagodzi objawy przeziębienia i grypy, eliminuje drobnoustroje chorobotwórcze, ogranicza stany zapalne w obrębie skóry, ułatwia gojenie się ran. Dzięki bogactwu antyoksydantów rokitnik wzmacnia nasz układ immunologiczny, poprawia ogólną kondycję.

Przepis na dżem z rokitnika

1 kg owoców rokitnika, 0,5–0,75 kg cukru (w zależności od preferencji), 1–2 szklanki wody

Pamiętajmy, że rokitnik zebrany po przymrozkach lub przemrożony przed gotowaniem jest słodszy, nie trzeba go więc ulepszać dużą ilością cukru.

Owoce należy umyć i przebrać. Następnie przekładamy je do garnka, zalewamy wodą, gotujemy, aż się rozgotują. Niecierpliwi mogą skorzystać z miksera, ale rozdrabniamy je tylko przez chwilę i na najniższych obrotach. Kolejny etap to przetarcie owoców przez sito. Przecier umieszczamy w garnku, zasypujemy cukrem i smażymy. Gotowy dżem przekładamy do słoików i pasteryzujemy.

Napar z owoców rokitnika

1 łyżeczkę rozdrobnionych owoców wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem przykryć i pozostawić na 15 minut. Następnie przecedzić i pić 3 razy dziennie.

Wysłuchał Marek Wilczak

KRAKÓW

Po dwóch latach przerwy spowodowanej ograniczeniami związanymi z pandemią COVID-19 do sierpniowych wydarzeń Krakowa powróciły Noce Cracovia Sacra, w tym roku zrealizowane pod hasłem „Wokół krzyża”.

To wyjątkowe wydarzenie na stałe wpisało się także w kalendarz krakowskiego konwentu bonifratrów. W tym roku już po raz 15. w dniach 14–15 sierpnia w bonifraterskim kościele pw. Trójcy Przenajświętszej, czyli Sanktuarium św. Jana Bożego na krakowskim Kazimierzu, melomani mogli wysłuchać koncertu „Sub Sancta Cruce”. Były to muzyczne refleksje i medytacje pod znakiem krzyża. Wykonawczyniami tej muzycznej uczty były Magda Niedbała-Solarz (mezzosopran) i Renāte Stivriņa (kompozytorka,

Noc Cracovia Sacra



organistka). W programie znalazły się utwory R. Stivrine’a, F. Liszta, S. Moniuszki, A. Stradelli, G.B. Pergolesiego, E. Pałasza.

Fenomen sierpniowego wieczoru, niezwykła magia świątyni

i muzyka wielkich mistrzów w znakomitym wykonaniu – wszystko to złożyło się na mistyczną atmosferę medytacyjnej zadumy.

Anna Szlama

Doktor Rafał Solecki z misją humanitarną w Tanzanii

Po przerwie spowodowanej pandemią COVID-19 organizatorami kolejnej misji humanitarnej w Afryce były Fundacja Centrum Dobroczynności Lekarskiej „Doctors Africa” oraz Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wśród krakowskich lekarzy, którzy w lipcu 2022 r. wyjechali do Maganzo w Tanzanii, był także zastępca



kierownika Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej Szpitala Bonifratrów w Krakowie dr med. Rafał Solecki, który w misjach humanitarnych bierze udział od roku 2008.

Tanzania to państwo w Afryce Wschodniej powstałe w wyniku połączenia dawnych kolonii brytyjskich Tanganiki i Zanzibaru. Chrześcijanie stanowią tu ponad 60% populacji. Większość ludności jest biedna i nie stać jej na opłacenie ubezpieczenia zdrowotnego, dlatego dostępność do opieki medycznej jest niska. Poważnym problemem jest



duża liczba pacjentów HIV pozytywnych, a także gruźlica, malaria, ameba czy filarioza.

Zespół lekarzy z Krakowa pracował w San Pio Maganzo Health Center – szpitalu prowadzonym przez Zgromadzenie Sióstr św. Elżbiety. Lekarze zostali podzieleni na dwa podzespoły: ginekologiczno-położniczy oraz chirurgiczny, który konsultował pacjentów w zakresie chirurgii ogólnej, a także chirurgii onkologicznej, urazowo-ortopedycznej, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej oraz chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej.

Doktor Rafał Solecki wykonał kilkadziesiąt operacji, m.in. wycięcia tarczycy, pęcherzyka żółciowego, guza śledziony, amputacji zniszczonej przez pasożyty kończyny górnej czy usunięcia olbrzymiego guza głowy.

Anna Szlama

Zarząd Prowincji Polskiej na Ukrainie

Podczas pobytu 15 lipca zarządu Prowincji Polskiej w Drohobyczu, oprócz posiedzenia Rady Prowincjalnej z udziałem drohobyckiego przeora br. Wawrzyńca, odbyło się także spotkanie w ratuszu burmistrza Drohobycza z braćmi bonifratrami i proboszczem. Omówiono dotychczasową pomoc materialną i militarną. Od początku wojny przekazano miastu żywność, leki, materiały opatrunkowe, odzież z wielu prowincji Europy. „Wszystko to służy życiu i zdrowiu wielu ludzi, którym zagraża głód, bezdomność, bieda i utrata życia” – powiedział burmistrz.



W dowód wdzięczności, w imieniu Ukrainy odznaczył Zakon Bonifratrów okolicznościowym Medalem Zasługi i Aktem Wdzięczności.

W parafii u dowódcy Wojsk w Obwodzie Lwowskim przekazano dary dla osób, których mężowie, synowie i krewni walczą z rosyjskim najeźdźcą. Dostarczono żywność, odzież, chemię i leki, a także kamizelki kuloodporne, noktowizory, hełmy, power banki. Przekazano ambulans – dar Prowincji Węgierskiej oraz karawan do celów pogrzebowych.



Kontynuacja pomocy WALCZĄCEJ Ukrainie

Kontynuując pomoc Ukrainie, 18 sierpnia w Kurii Prowincjalnej w Warszawie odbyło się przekazanie kolejnego pakietu sprzętu medycznego tak bardzo potrzebnego walczącym na froncie żołnierzom oraz ludności cywilnej. Dzięki środkom finansowym przekazanym przez Siostry Karmelitanki Bose z Gdyni Orłowa oraz funduszom uzyskanym ze zbiórek organizowanych w prowincjach europejskich Zakonu Bonifratrów udało



się zakupić generator prądotwórczy i sprzęt medyczny w postaci 6 plecaków medycznych z wyposażeniem, 6 apteczek osobistych, opaski uciskowe i drobne materiały opatrunkowe. Każdy plecak medyczny zawiera pakiety do zaopatrywania złamań, oparzeń, zranień, stanów nagłych, krwotoków, nosze płachtowe, pakiety: drogi oddechowe i ochrona osobista. Dary odebrał ks. Mirosław Lech proboszcz parafii p.w. św. Bartłomieja Apostoła w Drohobyczu, który niebawem przekaże je na front w okolice Krematorska w celu ratowania życia i zdrowia żołnierzy.

Do naszego konwentu w Drohobyczu 24 sierpnia dotarł, zakupiony z funduszy kurii generalnej Zakonu, 20. kontener magazynowy. Posłuży on braciom bonifratrom do przechowywania artykułów spożywczych przeznaczonych dla miejscowej ludności.

Bóg zapłać za wsparcie finansowe,
duchowe i modlitewne!

Nadia znaczy NADZIEJA

Po tygodniach przygotowań w Polsce, na początku sierpnia dotarły do Drohobycza na Ukrainie zestawy Nadia skompletowane specjalnie z myślą o najmłodszych, których opiekunowie od lutego 2022 walczą z rosyjskim najeźdźcą. Projekt zestawu Nadia (nadia – z ukraińskiego nadzieja) zainicjowany został przez zespół Ukraine Emergency Team działający od chwili wybuchu konfliktu przy Kurii Generalnej w Rzymie. W zestawie znalazły się produkty żywnościowe (głównie słodycze, soczki, mleko smakowe, chrupki), artykuły szkolne oraz specjalnie wyprodukowane worko-plecaczki.

Projekt sfinansowany został z funduszy zebranych przez Zakon Bonifratrów, Siostry Szpitalne, a także osoby i instytucje charytatywne w Hiszpanii, Włoszech, Francji i Portugalii w ramach kampanii prowadzonej przez Zakon św. Jana Bożego w Europie. Zakupione w Polsce produkty zostały przetransportowane do Drohobycza, gdzie z pomocą wolontariuszy zostały spakowane i rozdane dzieciom.

Pierwsze 120 zestawów trafiło do polskiej szkoły w Strzelczyskach, powiat Mościska. Radość dzieci była

ogromna! Worek-plecaczek z logo Zakonu Bonifratrów podobał się wszystkim. Dzieci stwierdziły, że „plecak jest dobry – można go używać do szkoły lub w podróży”. Oczywiście największym powodzeniem cieszyły się słodycze!

W pierwszym etapie spakowanych zostało 5000 zestawów Nadia, ich rozdawanie trwało do połowy sierpnia 2022 r. Serdecznie dziękujemy wszystkim zaangażowanym w tę akcję! Czynimy dobro!



Dzieci dzieciom dodają otuchy

W Święto Niepodległości Ukrainy 28 sierpnia do Domu Dziecka w Pidbużu dotarła przesyłka specjalna wypełniona rysunkami pełnymi nadziei! Dzieci z różnych krajów Europy chciały w ten sposób dodać otuchy swoim rówieśnikom przeżywającym teraz trudne chwile w Ukrainie. Inicjatywa nie tylko daje nadzieję, ale pokazuje także solidarność z narodem ukraińskim!

W odpowiedzi dzieci z ośrodka w Pidbużu przesłały własnoręcznie rysowane podziękowania.





XV Festiwal Rekreacji i Zabawy

„Pożegnanie lata”

Po dwóch latach przerwy spowodowanej pandemią, a więc tym bardziej wyczekiwane, ostatniego sierpnia świętowaliśmy kolejne, XV już „Pożegnanie Lata” zorganizowane przez konwent Zakonu Bonifratrów i bonifraterski Dom Pomocy Społecznej w Iwonicy, przy finansowym wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Tradycyjnie, Festiwal rozpoczął się uroczystą Mszą św. w kaplicy domowej, którą odprawił ks. Krzysztof Poświęta ze Zgromadzenia Księży Michalitów. Po wspólnej modlitwie wszyscy przeszliśmy do bonifraterskiego kompleksu ogrodowo-wypoczynkowego.

Na nasz Festiwal przybyli podopieczni wraz z opiekunami z 25 dziennych i całodobowych ośrodków wsparcia z województw – śląskiego, małopolskiego, opolskiego i podkarpackiego, a także przedstawiciele władz wojewódzkich i samorządowych oraz księża z iwonickiej parafii. Byli z nami beneficjenci projektu „Wychodzimy w Środowisko”. Szczególnie cieszyliśmy się obecnością prowincjała Franciszka Salezego Chmiela, braci z wielu bonifraterskich konwentów oraz gości ze Straubinga w Niemczech.

Po południu do zaproszonych gości dołączyli licznie przybyli do naszego ogrodu mieszkańcy Iwonicy oraz pobliskich miejscowości i stała się rzecz niezwykła – nie miało znaczenia, czy ktoś jest sprawny, czy nie, czy jest juniorem, czy seniorem – wszyscy czuli się równi i jednakowo ważni. A działa się tu wiele. Na scenie występy osób niepełnosprawnych i spotkanie z Erwiną Wilusz, mistrzynią Polski i Europy oraz wicemistrzynią świata w chodzie nordic walking. Poza sceną – wystawa prac podopiecznych z różnych ośrodków wsparcia,

strefa sportu i rekreacji, dmuchańce, strzelanie z karabinków laserowych, zajęcia z hipoterapii, pokazy sprzętu pożarniczego, ratunkowego i policyjnego i wreszcie bicie rekordu kilometrów w chodzie nordic walking, tym razem pod okiem mistrzyni. A wyzwanie było duże, bo świętując 100-lecie reaktywacji Polskiej Prowincji Bonifratrów bardzo chcieliśmy pobić ubiegłoroczny rekord 96,7 km. I udało się – wspólnym wysiłkiem wielu ochotników osiągnęliśmy nowy rekord 104 km! Jest także tradycją, aby na Festiwalu wystąpił jakiś znany zespół lub osobistość muzyczna. W tym roku gościliśmy m.in. Corteza, zespoły Skaner, Baciary...

Lato pożegnaliśmy o zmroku efektownym pokazem sztucznych ogni. Pozostał żal, że to, co dobre, tak szybko się kończy, a jednocześnie czuliśmy się tym spotkaniem ubogaceni – wspólnie spędzonym czasem, niekończącymi się rozmowami i zabawą. Poczuliśmy się sobie bliżsi, a tego tak bardzo nam potrzeba w tym świecie tak pędzącym i niepewnym.

Alicja Rysz



ZEBRZYDOWICE

9. Dożynkowe Spotkanie Integracyjne

Odbywające się 25 sierpnia święto plonów zgromadziło gości z 32 ośrodków wsparcia aż z czterech województw: małopolskiego, śląskiego, świętokrzyskiego i podkarpackiego. Ten wyjątkowy dzień rozpoczął się od uroczystej Mszy św. w kościele parafialnym. Po ceremonii w barwnym, radosnym korowodzie powróciliśmy do konwentu, gdzie w krótkim przemówieniu Renata Mikołajek – dyrektor Domu Pomocy Społecznej, oraz Grzegorz Piotrowski – kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej, powitali zebranych, życząc im udanej biesiady. Uczestnicy spotkania nie mogli się tego dnia nudzić, gdyż organizatorzy zatroszczyli się o różnorodną i ciekawą rozrywkę. Zabawa taneczna, kiermasz rękodzieła, wystawa fotografii, loteria fantowa, wyprzedaż garażowa, warsztaty ceramiczne, tkackie, kaligraficzne, osada tatarska, wicie wianków, kącik plastyczny dla najmłodszych to tylko niektóre przygotowane przez organizatorów niespodzianki, które cieszyły wśród gości dużym powodzeniem.

Najważniejszą ideą Dożynkowych Spotkań w Zebrzydowicach jest integracja, która odbywa się tu na wielu poziomach. Jednym z nich jest WOLONTARIAT, czyli bezinteresowna, dobrowolna pomoc głównie uczniów ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych z różnych miejscowości naszego województwa. Widok nastolatków szczerze zaangażowanych w pracę na rzecz innych budzi podziw, radość i nadzieję na przyszłość. Uśmiechnięte buzie młodych ludzi, ręce gotowe do pracy są dla nas za każdym razem ogromnym wsparciem. Dziękujemy!

Znakomita atmosfera dożynkowego spotkania po raz kolejny pokazała nam, jak ważna i potrzebna jest

integracja różnych środowisk – osób niepełnosprawnych, młodzieży, dzieci, społeczności lokalnej. Nikt się tego dnia nie śpieszył, mieliśmy dla siebie czas, mogliśmy się poznać, porozmawiać, ucieszyć. „Dziękujemy za ten czas radości i zabawy, czas nawiązywania nowych znajomości, autentyczny CZAS INTEGRACJI” – tak skomentował na swoim profilu obecność na dożynkach jeden z zaproszonych ośrodków.

To dla nas najpiękniejsza pamiątka po 9. Dożynkowym Spotkaniu Integracyjnym w Zebrzydowicach. Wszystkim obecnym serdecznie dziękujemy i zapraszamy za rok!

Kamila Mentel



XVIII Spotkanie Formacyjno-Integracyjne Rodziny Szpitalnej św. Jana Bożego



ZEMBRZYCE, 2-4 WRZEŚNIA 2022

Po trzech latach przerwy spowodowanej pandemią COVID-19 rodzina bonifraterska mogła ponownie spotkać się w Zembrzycach w Ośrodku Wypoczynkowo-Rekolekcyjnym „Tutus Tuus”, i to w szczególnym – jubileuszowym roku 100-lecia reaktywacji Prowincji Polskiej.

Przybyłych braci i współpracowników ze wszystkich dzieł bonifraterskich w Polsce serdecznie powitał nowo wybrany prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel, który przypominając temat przewodni Spotkania „Wychodzić do innych, by z pasją szerzyć szpitalnictwo”, podkreślił, że dla prawidłowego funkcjonowania Zakonu niezwykle ważna jest integracja i dobra współpraca poszczególnych dzieł. Następnie wysłuchaliśmy krótkiego wykładu ks. prof. dr hab. Pawła Warchoła OFM-Conv – „O miłosierdziu”. Ksiądz profesor powiedział, że pamiętając o Bożym miłosierdziu, i my powinniśmy kierować się w życiu miłosierdziem, dzięki czemu będziemy mogli dostąpić wielu łask.

Na prośbę uczestników po kolacji mogliśmy w pierwszy piątek miesiąca wysłuchać Mszy św. Kończówka wieczoru należała do zespołu Gospelsi, z którym wspólnie mogliśmy śpiewem i tańcem wielbić Boga.

W sobotę, drugiego dnia Spotkania, mieliśmy okazję wysłuchać relacji niezwykłego gościa. Ksiądz Mirosław Lech, który na co dzień jest proboszczem parafii pw. św. Bartłomieja Apostoła w Drohobyczu, opowiedział nam o życiu codziennym w Ukrainie walczącej z rosyjskim agresorem. Wskazał na potrzeby i dziękował bonifratrom za dotychczas okazane wsparcie zarówno materialne, jak i duchowe, za przekazane dwie karetki do przewozu chorych, samochód do transportu materiałów, plecaki i słodkości dla dzieci, a także materiały opatrunkowe i apteczki, za żywność dla ludności oraz plecaki medyczne, apteczki, noktowizory, generatory prądu dla żołnierzy. Po wykładzie przyszedł czas na wspólne pamiątkowe zdjęcie uczestników Spotkania oraz Mszę św. w pierwszą sobotę miesiąca, którą podobnie jak wczoraj odprowadził ks. prof. dr hab. Paweł Warchoła.

Po obiedzie zostaliśmy podzieleni na małe grupki według kolejności alfabetycznej, dzięki czemu znalazły się w nich osoby z różnych dzieł i konwentów. Każdy mógł powiedzieć o sobie kilka słów oraz porozmawiać o pomocy Ukrainie i codziennej pracy w bonifraterskich dziełach. Konkluzje i pomysły, jakie zrodziły się podczas





dyskusji w grupach, zostały zaprezentowane na oficjalnym plenum. Wieczorem wysłuchaliśmy znakomitego koncertu Lidii Jazgar „Fate bene fratelli – Bonifraterski Koncert dla Braci Bonifraterskiej”, której towarzyszyli Grzegorz Dowgiałło – śpiew; Michał Ziomek – śpiew oraz Ryszard Brączek – gitara.

Ostatni dzień Spotkania zapoczątkowały krótkie prezentacje dotyczące funkcjonowania bonifraterskich dzieł: Elżbiety Okrasy – prezes Boni Fratres Pharmaceutical, Jerzego Jambora – prezesa Zarządu Głównego Polskiego Komitetu Zielarskiego, Michała Lehmana – Dyrektora Generalnego w Kurii Prowincjalnej i Wioletty

Niemiec – prezes Bonifraterskiego Centrum Medycznego. Po prezentacjach przyszedł czas na podsumowanie tegorocznego Spotkania. Prowincjał br. Franciszek Salezy Chmiel podziękował wszystkim za obecność i za wspólną integrację. Przedstawicielom wszystkich dzieł bonifraterskich wręczył jubileuszowe statuetki. Ostatnim punktem programu była uroczysta Msza św., podczas której dziękowaliśmy Panu Bogu za owocne i radosne przeżycie tegorocznego Jubileuszowego Spotkania.

Bartłomiej Dziwulski

Lodołamacze dla Prudnika

W Centrum Kultury Uniwersytetu Opolskiego 22 września po raz 17. przyznane zostały honorowe statuetki w konkursie LODOŁAMACZE 2022. Konkurs ma na celu przełamywanie barier i sprzyjanie aktywizacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami. Statuetka przyznawana jest co roku pracodawcom, instytucjom i organizacjom działającym na rzecz osób niepełnosprawnych i tworzącym dla nich odpowiednie warunki pracy.

W tym roku wśród laureatów z czterech województw w kategorii rehabilitacja zawodowa i społeczna znalazł się prudnicki Warsztat Terapii Zajęciowej, zajmując drugie miejsce. Zaszczytny tytuł SUPER LODOŁAMACZA przyznany został Konwentowi Bonifratrów w Prudniku. To ogromne wyróżnienie jest dla nas jeszcze większą motywacją do dalszej wyłożonej pracy z osobami potrzebującymi szczególnego wsparcia.

Anna Szewczyk





WINNE GRONA

Początki uprawy winorośli sięgają trzeciego tysiąclecia przed narodzeniem Chrystusa, choć na większą skalę rozwinęli ją Grecy mniej więcej w VI wieku p.n.e. Jednak dopiero chrześcijańska symbolika krwi Chrystusa ugruntowała rangę wina w kulturze europejskiej, dając dodatkowy impuls do rozpowszechnienia uprawy winorośli, która przetrwała przez dziesiątki stuleci aż do dnia dzisiejszego.

Polska, nieszczególnie dotychczas kojarzona z produkcją wina, w ostatnich latach przeżywa wyraźny rozkwit zainteresowania tą dziedziną. Ocieplenie klimatu i pojawienie się nowych odmian, odpornych na niską temperaturę, umożliwiając skuteczną uprawę winorośli w rodzimych winnicach, a wzrost świadomości konsumentów co do jakości i pochodzenia spożywanych przez nich trunków, dają polskim winiarzom motywację do rozwoju i eksperymentów, tym samym coraz wyraźniej zaznaczając Polskę na winnej mapie świata.

Owocem winorośli jest jagoda, która w zależności od odmiany przyjmuje barwę od jasnozielonej przez żółtą, różową, czerwoną, niebieską, grantową aż po czarną. Prócz barwy, owoce różnią się między sobą grubością skórki, wielkością, kształtem oraz smakiem. Należy podkreślić, iż winogrona to nie tylko owoce o niezwyklej urodzie i przyjemnym smaku, są one także bardzo bogate w składniki odżywcze. Znajdziemy w nich witaminy C i A oraz witaminy z grupy B, cukry proste będące łatwo dostępnym źródłem energii, a także ułatwiający

trawienie błonnik. Winogrona to również bogate źródło takich składników mineralnych, jak potas potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia, wapń i fosfor niezbędne do wzmacniania kości oraz żelazo, miedź i jod.

Najcenniejszymi związkami prozdrowotnymi, w które szczególnie bogate są odmiany o ciemnej barwie, są substancje antyoksydacyjne, chroniące nas przed chorobami układu krążenia, nowotworami i stanami zapalnymi w organizmie. Nie bójmy się zawartych w owocach pestek – są nie tylko jadalne, ale także zawierają ważne dla zdrowia przeciwutleniacze.

Większość z nas bardzo lubi owoce winorośli, zwłaszcza odmiany deserowe. Powinniśmy jednak pamiętać, iż niezależnie od swych cennych wartości odżywczych, zawierają sporo cukru, dlatego też nie zaleca się ich osobom cierpiącym na cukrzycę, ponadto ich stosunkowo wysoka kaloryczność nie sprzyja utracie wagi.

Winorośle, w zależności od przeznaczenia owoców, możemy w pewnym uproszczeniu podzielić na trzy podstawowe grupy – gatunki deserowe, przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji, gatunki o drobnych owocach, używane do produkcji rodzynków, oraz odmiany przeznaczone do wyrobu wina stanowiące około 80% areалу upraw.

Produkcja czerwonego wina rozpoczyna się od rozdrobienia wyselekcjonowanych ciemnych owoców. Kolejnym, bardzo istotnym etapem jest proces maceracji,

podczas którego z nasion, skórki i miąższu uwalniane są zawarte w nich barwniki, garbniki i substancje zapachowe. Następnie całość poddawana jest fermentacji. W odróżnieniu od win czerwonych wina gronowe białe produkuje się z oddzielonego od miazgi moszczu z winogron o jasnej barwie – od lekko zielonej do żółtawo-żółtej. W tym przypadku fermentacji poddawana jest tylko część płynna, pozbawiona frakcji stałych, tj. skórki, nasion. Trzeci, najmniej popularny rodzaj wina, czyli wino różowe, powstaje w sposób pośredni – fermentacji poddawana jest miazga ciemnych owoców przez bardzo krótki czas, po czym oddziela się lekko zabarwiony moszcz, który fermentuje dalej już bez miazgi.

Warto pogłębiać znajomość zasad picia win i ich umiejętnego doboru do serwowanych potraw, gdyż wiedza taka pozwala wnieść nasze doznania smakowe na wyższy poziom. Przy podawaniu win obowiązują pewne ogólne zasady:

- do potraw ostrych należy podawać wina wytrawne, cierpkie, do białego mięsa zwykle podaje się wino białe, do ciemnego wino czerwone;
- wino nie powinno być mniej słodkie od potrawy, z którą jest serwowane;
- wina białe pijemy schłodzone (7–12°C), czerwone powinno podawać się w temperaturze nieco niższej od temperatury pokojowej (15–20°C).

Wina białe wytrawne i półwytrawne podaje się do przekąsek i dań zasadniczych. Dzięki umiarkowanej zawartości alkoholu i przyjemnej kwasowości wina te uprzyjemniają posiłek i ułatwiają jego trawienie.



Serwuje się je m.in. do białego mięsa, serów, szynki, pasztetów i ryb. Wino czerwone najlepiej komponuje się z pieczoną wołowiną, baraniną, wieprzowiną czy ciemnym drobiem, natomiast wina deserowe z potrawami słodkimi oraz ciemną kawą.

Jedynym winem uniwersalnym, które można pić do każdego posiłku, jest szampan. Obowiązuje jednak zasada, że do każdego rodzaju dania serwowane mogą być tylko jego odmiany wytrawne i półwytrawne, szampany słodki i półsłodki sprawdzą się jedynie w towarzystwie deseru.

Przy podawaniu wina zadbajmy także o właściwy dobór kieliszków. Kieliszki do wina czerwonego różnią się od tych do wina białego. Wykonane są z grubszego szkła, mają krótszą nóżkę i większy kielich, natomiast kieliszki przeznaczone do białych trunków są smuklejsze z wyższą nóżką, co zapobiega ich ogrzaniu się od dłoni. Należy też pamiętać, aby nie przepełniać kieliszków, lecz zostawić w nich miejsce dla uwolnienia się winnych aromatów.

Przy degustacji win powinno się zaangażować wszystkie zmysły, poczynając od wzroku, poprzez węch i wreszcie smak. Degustujmy niespiesznie, dając dobremu winu czas, by mogło w pełni ukazać swój właściwy charakter. Nie zapominajmy też, że sam trunek często bywa jedynie pretekstem, uzupełnieniem, swego rodzaju tłem czegoś znacznie ważniejszego – długich rozmów z bliskimi i nam osobami, zwłaszcza jeśli będziemy pamiętać o kulturze picia wina

Renata Mikołajek



Książki na jesień



Ryszard Stocki

Nieobliczalny eksperyment

Wydawnictwo WAM, Kraków, 2022

Pomysł książki pojawił się w czasie mojego dwuletniego grantu naukowego w Kanadzie. Zobaczyłem kraj, w którym ludzie odchodzą od Kościoła, nie ma powołań i pustoszeją seminaria, legalna jest aborcja do ostatniego dnia ciąży, legalne jest wspomagane medycznie samobójstwo i eutanazja; kraju, gdzie ostatnio zalegalizowana została marihuana, gdzie obowiązkowa jest edukacja seksualna. To, co najsmutniejsze – zobaczyłem kraj z biernym społeczeństwem, które skupione jest na własnym dobrobycie i wygodzie. Kiedy w 2015 roku, zaprzyjaźnionemu księdzu, ze zburzonego już dziś pięknego kościoła w Halifaxie, opowiadałem o kościołach w Polsce pełnych zaangażowanych wiernych, czy o posiadających autorytet księżach, odpowiadał: „u nas też tak było 30 lat temu”.

Kiedy wybuchł w Polsce tzw. skandal pedofilski w Kościele, a autorytet i praca duszpasterska zostały zakwestionowane, zrozumiałem, że faktycznie podążamy za Zachodem. Pomyślałem, że muszę podzielić się tym, co wiem, z nadzieją, że jednak można uchronić Polaków od katastrofy, do której zmierzają społeczeństwa Zachodu.

Nieobliczalny eksperyment ma pomóc ludziom lepiej żyć. Książka napisana została dla osób wykształconych, raczej dorosłych katolików, którzy mogą czuć się coraz bardziej niepewnie w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości.



Ewa Woydyłło, Martyna Harland

Ukość siebie. Czyli jak ośwoić lęk i traumę

Wydawnictwo WAM, Kraków 2022

Nosimy w sobie traumy i głęboko ukryte lęki. To właśnie przez nie wciąż rozpałmiamy bolesne sytuacje, tworzymy czarne scenariusze, a przed snem zmagamy się z natłokiem myśli.

Nie zawsze źródłem traumy jest wielka katastrofa. Często prowadzą do niej codzienne niepowodzenia, o których dawno już nie pamiętamy, ale ciało i psychika wciąż je przechowują.

Jak więc rozpoznać traumę? Kiedy się zaczyna? Czy da się ośwoić lęk? Czy mimo trudnych doświadczeń w przeszłości można zacząć oddychać pełną pierśią i z nadzieją patrzeć w przyszłość? I najważniejsze – czy mimo wszystko można być szczęśliwym?

Na te i na inne pytania Martyny Harland odpowiada wybitna psycholożka i psychoterapeutka dr Ewa Woydyłło.

Twoje życie zależy przede wszystkim od Ciebie. Ta książka pomoże Ci zrozumieć przeszłość, ukość teraźniejszość i otworzyć się na przyszłość.

Grzegorz Szymczyk

Ja, lekarz z Polski. Siedem lat na Wyspach

ALFA-MEDICA PRESS, Warszawa 2022

Wspomnienia lekarza, który przez siedem lat pracował w Wielkiej Brytanii, w angielskich szpitalach prywatnych, państwowych (NHS), a także w polskich przychodniach. W książce tej opisuje, jak wygląda życie na emigracji. Wyjaśnia wiele różnic i obala panujące w Polsce mity na temat Wysp.

Ta opowieść jest kopalnią wiedzy o Anglii. Choć napisana lekko i z humorem, skłania Czytelnika do głębokich refleksji. Książka została wyróżniona przez Naczelną Izbę Lekarską w Warszawie.



Agnieszka Gołas

Gołas. Biografia własnymi słowami

Wydawnictwo Mando, Kraków 2022

Urodzony aktor, artystyczny fenomen, geniusz nie tylko komediowy fascynował Wojciecha Młynarskiego i Jeremiego Przybora, zachwycił Stanisława Bareję i Kazimierza Dejmka, zdobywał każdą publiczność. Ale to tylko jedna strona medalu. Zmagał się przecież z wizerunkiem „wesółka” i całe życie uciekał od roli Czereśniaka z *Czterech pancernych i psa*.

Wiesław Gołas. Czasem śliczny, liryczny i apetyczny, czasem ponury i smutny, inaczej niż na ekranie. Jak zapamiętali go przyjaciele? Co on sam mówił o sobie? Wreszcie, jak widzi go jedyna córka? Agnieszka Gołas tworzy czuły i barwny portret Wiesława Gołasa – dopisuje kolejne rozdziały i żegna się z ojcem. To pełna frywolnych, nieznanych anegdot nietypowa autobiografia i biografia w jednym. „Wiesio Gołas. Aktor fenomenalny. Komediowy i dramatyczny. Poczucie humoru himalajskie. Kumpel przeuroczy. Gentleman w każdym calu. I właśnie o nim i o wszystkim, co go dotyczy, jest ta książka. Wzruszająca, zabawna i poważna, gdzie trzeba. Z czystym sumieniem polecam” – pisze o książce Wiktor Zborowski.



KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifraterska 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 Gdynskich 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 Iwonice, ul. Floriańska 19
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14
fax: 13 435 05 21
e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św.
ANIOŁÓW STRÓŻÓW
ul. Ks. Markiełki 87, 40-211 Katowice-Bogucice
tel.: 32 258 95 82
fax: 32 353 00 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.katowice.pl
www.bonifratrzy.katowice.pl

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ul. Bonifraterska 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 Gdynskich 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. Bonifraterska 12
tel.: 789 294 030
e-mail: bonifraterska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

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

ZAKOPANE

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św.
AUGUSTYNA
34-500 Zakopane, ul. Krzeptówki 64
tel./fax: 18 207 09 09
e-mail: konwentzakopane@bonifratrzy.pl

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

ZEBRZYDOWICE

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