

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

3	Od redakcji
4	Zakonne ogrody zielarskie, czyli wszystkie rośliny razem ALEKSANDRA ORMAN
7	Święto Najświętszej Maryi Panny – Patronki Zakonu Szpitalnego
8	Jubileuszowe upowszechnianie nauki w krakowskim Szpitalu Bonifratrów ANNA SZLAMA, MAREK BEBAK
10	Uratowano kolejne rękopisy MAREK BEBAK
11	<i>Pokłon Trzech Króli</i> z Konwentu Bonifratrów we Wrocławiu
12	Przełom? O. LEON KNABIT OSB
14	Wołanie z nocy głębokiej BR. ŁUKASZ DMOWSKI OH
16	Zapalenie zatok przynosowych BR. BŁAŻEJ KOZŁOWSKI OH
18	Z zielnika bonifratrów BR. JAN Z DUKLI OH
20	VIII Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją BERENIKA WRUK
20	Współpraca międzynarodowa DAMIAN STĘPIEŃ
21	Super Lodołamacz 2016 dla Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej
21	Lider Śląskiej Medycyny DAMIAN STĘPIEŃ
22	Uroczystość patronalna w Iwoniczu – czerpiemy wzorce od św. Elżbiety Węgierskiej ALICJA RYSZ
23	Podziękowanie MAREK KROBICKI
24	Suszone produkty na świątecznym stole RENATA MIKOŁAJEK
26	Książki pod choinkę



Koleśda

Zabiegani zatroskani
Zagubieni w szumie świata
Idziemy ku białej ciszy
Ku nocy pełnej światła
Ku skromnej chacie z Dzieciątkiem
Na końcu krętych bezdroży
Pozwólmy dziś naszym sercom
Na Boży dar się otworzyć

Anna Jawor

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

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

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

Na okładce: Vicente Masip, *Boże Narodzenie*, olej na desce, XVI w.,
fot. M. Orman

Autorką witrażyków jest Dorota Brewczyńska

Skład: Pracownia Słowa

Nakład: 3100 egz.

Od redakcji



Odchodzi do historii Jubileuszowy Rok Bożego Miłosierdzia, rok wielkiej szansy duchowej odnowy zarówno dla Kościoła, jak i dla każdego z nas. W pamięci Polaków i całej Polskiej Rodziny Świętego Jana Bożego zapisze się on jako rok Światowych Dni Młodzieży i spotkania z papieżem Franciszkiem, który podczas pamiętnej Mszy św. Postania apelował z mocą: „Nie przyszliśmy na świat, aby «wegetować», aby uczynić z życia kanapę, która nas uspi. Przeciwnie – przyszliśmy, aby zostawić trwałe ślad. Jezus nie jest Panem komfortu, bezpieczeństwa i wygody. Aby pójść za Jezusem, trzeba mieć trochę odwagi, trzeba zdecydować się na zamianę kanapy na parę butów, które pomogą ci chodzić po drogach, o jakich ci się nigdy nie śniło”. Zostały z nami te słowa. Teraz ważne jest, abyśmy pamiętali o nich na co dzień, zwłaszcza w szare dni powszednie.

Niewątpliwie taki właśnie „trwały ślad” zostawiają organizatorzy wystawy w krakowskim Szpitalu Bonifratrów upamiętniającej bonifraterskie dokonania w zakresie medycyny, którzy postarali się wydobyć z zapomnienia nie tylko nazwiska dawnych bonifratrów, ale i ocalić od zniszczenia dokumenty poświadczające ich działalność.

Odwagę w pójściu za Jezusem wykazują pracownicy i wolontariusze wrocławskiego Hospicjum, którzy na „wołanie z nocy głębokiej” odpowiadają codzienną troską i wielkim sercem okazywanym pensjonariuszom pozostającym pod ich opieką.

Gość tego numeru kwartalnika pani profesor Elżbieta Pisulewska z Akademii Rolniczej w Krakowie opowiada o zakonnych ogrodach zielarskich, a ojciec Leon przypomina o nietrwałości przedmiotów i potrzebie prawdziwej wiary, która nadaje sens naszemu życiu.

Brat Jan z Dukli prezentuje kolejną roślinę z bonifraterskiego zielnika – mniszek lekarski, czyli dmuchawce, latawce..., a Renata Mikołajek każe pamiętać o suszonych owocach, bez których nie ma prawdziwie tradycyjnego świątecznego stołu.

Na nadchodzące Święta Bożego Narodzenia całej Polskiej Rodzinie Bonifraterskiej, Pacjentom i Podopiecznym bonifraterskich dzieł, naszym kwartalnikowym Autorom i Współpracownikom życzymy wielu dobrych darów Bożej Dzieciny i wiele odwagi, by w nadchodzącym Nowym Roku 2017 umieli chodzić po drogach, o jakich im się nigdy nie śniło.

Wesołych Świąt!





Zakonne ogrody zielarskie, czyli wszystkie rośliny razem

Z Panią Profesor Elżbietą Pisulewską z Zakładu Szczegółowej Uprawy Roślin Akademii Rolniczej w Krakowie o zakonnych ogrodach zielarskich, o fitoterapii i przygotowaniach do Świąt Bożego Narodzenia rozmawia Aleksandra Orman

Zielarstwo, ziołolecznictwo powszechnie kojarzone było zwykle z medycyną ludową, tymczasem podczas III Konferencji Ziołolecznictwa Zakonu Bonifratrów zorganizowanej we wrześniu tego roku mówiła Pani Profesor nie o babkach zielarkach, ale o zakonnych ogrodach zielarskich, które w Europie znane były od przeszło tysiąca lat.

Rzeczywiście, uważa się, że pierwszy ogród założony był to ogród w Fajun w Egipcie stworzony przez zakonników w roku 305. Uprawiane były w nim różne rośliny, między innymi zioła. Klasztory, opactwa zainteresowały się ziołami przede wszystkim

Opactwo Benedyktynów w Tyńcu



dlatego, że zdane były – zwłaszcza benedyktyńskie, usytuowane zazwyczaj na wzniesieniach – na absolutną samowystarczalność. Musiały zatem mieć pożywienie, a więc rośliny uprawne, nie tylko dla siebie, ale i dla licznie przybywających pielgrzymów, a także zioła, którymi w infirmeriach leczyli. Początkowo leczono ziołami, które rosły wokół klasztoru, z czasem zaczęto je uprawiać.

Z historii, z zapisów zachowanych w rozmaitych benedyktyńskich archiwach wiele wiemy o ówczesnej uprawie ziół. Szczególnie interesujący pod tym względem jest poemat zatytułowany *Hortulus (Ogródek)* autorstwa Walafrida Strabo, opata słynnego benedyktyńskiego klasztoru na wyspie Reichenau na Jeziorze Bodeńskim, ale także poety i teologa. Prowadził on z zamiłowaniem ogród, w którym rosły zarówno rośliny uprawne, jak i ozdobne oraz lecznicze, czyli zioła. Rosły razem, wszystko było wymieszane. My to dziś nazywamy uprawą współrzedną. Wiemy, bo zostało to dokładnie przebadane, że bardzo wiele ziół posiada zdolności alleopatyczne, czyli wydziela substancje chroniące rośliny nie tylko przed szkodnikami, ale także przed wieloma chorobami. Tak więc doszliśmy dziś do tego, o czym w IX wieku wiedział czcigodny opat. Obecnie zarówno w przydomowych ogródkach, jak i na dużych plantacjach zalecamy uprawy współrzedne.

Zgodnie z regułą średniowiecznego ogrodu klasztornego zioła uprawiano zazwyczaj w trzech miejscach – w wirydarzu, gdzie rosły głównie rośliny ozdobne i aromatyczne, bo aromat to także relaks...

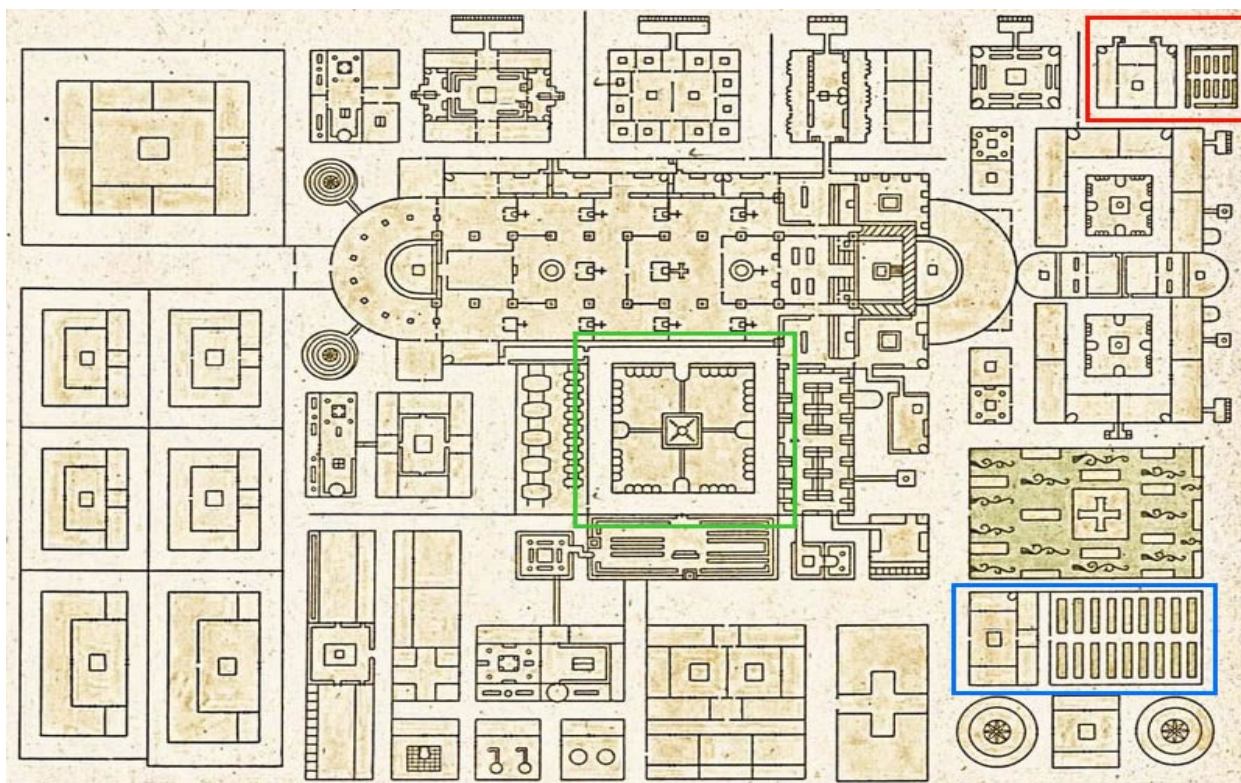
Czyli modna dziś aromaterapia...

Tak, bo dla ojców i braci żyjących w danym klasztorze wirydarz był właśnie miejscem relaksu, wyciszenia, skupienia. Drugim miejscem był sad. Zwykle zakładano je na cmentarzach i tam funkcją ziół, zwłaszcza miododajnych, było wabienie pszczoł zapylających kwiaty drzew owocowych mających przynieść obfite plony. Trzecim takim miejscem było pobliże infirmerii i to już był klasyczny ogród roślin leczniczych – hortus medicus, herbarium. Do prowadzenia takiego ogrodu potrzeba było wykształconego brata lub ojca, który nie tylko zioła znał, ale też wiedział, na co pomagają. Praktycznie zioła z klasztorów przeszły potem do pałaców i zamków.

Pani Profesor mówi o benedyktynach, tymczasem bonifratrzy także mają swoją piękną kartę zielarską i swoje receptury, które funkcjonują do dziś. Nie mają natomiast ogrodów z prawdziwego zdarzenia.

Mówimy o benedyktynach, bo ich historia jest o wiele starsza – zarówno w Europie, jak i w Polsce. Do Polski benedyktyni przybyli bowiem w roku 1044...

Plan klasztoru w St. Gallen, 820 r.



...a bonifratrzy w 1609, czyli jest kilka wieków różnicy. Oczywiście, Zakon Bonifratrów mający w swym charyzmacie posługę chorym, niesienie pomocy potrzebującym, leczenie, w ciągu lat wypracował wiele receptur leków opartych na ziołach, które do dziś znajdują zastosowanie. W swym herbie bonifratrzy mają owoc granatu, który nie tylko jest symbolem Granady, miasta, w którym działał założyciel Zakonu św. Jan Boży, ale też granat jest rośliną o właściwościach leczniczych, które obecnie coraz częściej są wykorzystywane.

Wydaje się, że po okresie fascynacji lekami syntetycznymi wytworzonymi w laboratoriach zaczynamy dziś wracać do leków naturalnych, pochodzenia ziołowego.

Praktycznie do początków XIX wieku nie było w lecznictwie innych leków jak tylko zioła. Jako pierwszą pozyskano w laboratorium na początku XIX wieku morfinę i opracowano metodę jej pozyskiwania. Zaraz potem kofeinę – tak więc leki syntetyczne zaczęły się od alkalo-

idów. Przez cały wiek XIX oczywiście leczono głównie ziołami, ale odkrywano coraz to nowe substancje i potwierdzano ich działanie. Obecnie uważa się, że spośród znanych około 400 tysięcy roślin, tylko około 2 tysiące używanych jest do produkcji leków, ale takich, których zastosowanie jest w pełni uzasadnione, mamy zaledwie około 200.

Patrząc dziś na całość naszego dorobku w dziedzinie wiedzy

o ziołach, można wyróżnić dwa działy – fitoterapię, czyli ziołolecznictwo, i zielarstwo, na które składa się znacznie więcej kierunków, bo jest to zarówno uprawa ziół, jak i wykorzystanie ich w żywieniu, w kosmetyce, w przemyśle perfumeryjnym czy w chemii gospodarczej.

Czyli to, że nieco odchodzi się od leków syntetycznych, wyprodukowanych w laboratoriach, na

Suszenie ziół, opactwo cysterskie w Czerwonym Klasztorze (Słowacja)





fot. E. Pisulewska

Ogród ekologiczny w Kopenhadze

rzecz ziół i leków ziołowych, jest zjawiskiem pozytywnym.

Niewątpliwie, wzrost zainteresowania ziołami i lekami ziołowymi uważam za trend bardzo pozytywny, jakkolwiek musimy wziąć pod uwagę fakt, że są choroby, których nie jesteśmy w stanie wyleczyć samymi ziołami. Co więcej – chciałabym to bardzo mocno podkreślić, że pomyłką jest twierdzenie, iż zioła nie szkodzą. Bardzo często spotykam się z takim zdaniem: „Odstaw leki syntetyczne, poprzestań na ziołach, bo jeśli nawet ci nie pomogą, to na pewno nie zaszkodzą”. Otóż nic bardziej mylnego, substancje czynne zawarte w ziołach często są nie tylko silnymi alergenami, ale jak np.

Ogród ekologiczny w Pieskowej Skale



fot. E. Pisulewska

alkaloidy, mogą uzależniać. Dlatego zawsze proponuję przestrzegać terapii zaleconej przy danym schorzeniu przez lekarza, a zioła dołączyć jako wspomagające. Oczywiście, przy drobnych niedomaganiach zioła mogą wystarczyć, ale przy poważnych schorzeniach, takich jak nowotwory czy zaawansowana cukrzyca, jest to właściwie niemożliwe. Tu zioła mogą jedynie wspomagać zasadnicze leczenie.

Przed nami jeszcze bardzo wiele lat badań i potwierdzenie właściwości leczniczych bardzo wielu roślin zielarskich. Wspominałam już, że wśród 400 tysięcy roślin zielarskich przebadanych i sprawdzonych leczniczo jest zaledwie ułomek.

Co jakiś czas pojawia się moda na jakąś sprowadzoną z dalekich stron roślinę o cudownych rzekomo właściwościach. Czy Pani Profesor podziela pogląd, że najskuteczniejsze, najbardziej pomocne człowiekowi są rośliny rosnące w jego otoczeniu?

Polska ma znakomity klimat, jeśli chodzi o wymogi glebowe i klimatyczne roślin zielarskich. Mamy też to szczęście, że wokół nas rośnie bardzo wiele roślin leczniczych, które z powodzeniem mogą zastępować owe reklamowane rośliny sprowadzane z daleka. Na przykład sprowadzany z Maroka olej arganowy znakomicie może zastąpić nasz olej konopny, stosowany jako olej leczniczy, olej kosmetyczny, a także wykorzystywany w wielu innych dziedzinach, gdyż zawiera bardzo dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych.

A czy Pani Profesor ma jakieś swoje ulubione zioła?

Oczywiście mam. Od wielu lat zajmowałam się lawendą, do dziś mam swoje ukochane bukiety lawendowe, zawieszki lawendowe, poduszki z lawendą. Zapach lawendy jest bardzo przyjemny, mimo że lawenda może być też silnym alergenem. Na mnie na szczęście uczulająco nie działa.

A jeśli chodzi o przyprawy to najchętniej stosuję cząber i tymianek – to dwie moje ulubione przyprawy ziołowe, które możemy także hodować sami w doniczce. Mogę także polecić pysznogłówkę szkarłatną (*Monarda Didima*) – sprawdza się zarówno jako przyprawa, jak i jako roślina lecznicza, znakomita jest kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*) – nie tylko w kuchni jako przyprawa do potraw mięsnych czy marynat, ale także w przypadku chorób przewodu pokarmowego, chorób skóry i włosów. Nie pora wymieniać tu wszystkie jej zalety. Kozieradka znana była i ceniona już w starożytności, toteż warto pamiętać o niej i dziś.

Zbliża się zima, Boże Narodzenie... Ogrody, także te zakonne, śpią...

Okres Bożego Narodzenia, to okres, który sprzyja aromatom – w kuchni, w całym mieszkaniu, toteż w żadnym razie nie można zapomnieć o ziołach. W Polsce Święta to makiowce, strucle z makiem, kutie. Nie zapominajmy więc o maku – niebieskim, szarym, ale także białym. Drugim takim zapachem, który kojarzy się ze Świętami jest zapach goździków, korzenny zapach piernika – bez nich trudno wyobrazić sobie prawdziwe domowe Święta. Dla mnie goździki to także nabijane nimi gruszki podawane do mięsa, to zapach grzanego wina z plasterkiem pomarańczy.

Lecniczą i typowo świąteczną rośliną, która stała się niejako symbolem Świąt – nie tylko zresztą w Polsce, ale niemal w całej Europie, jest jemiola. Wierzmy, że zawieszona u sufitu przyniesie domowi pomyślność i szczęście na cały nadchodzący rok.

Dziękując Pani Profesor za rozmowę, życzę w imieniu redakcji dobrych pachnących Świąt Bożego Narodzenia i wszelkiej pomyślności w Nowym Roku.

Święto Najświętszej Maryi Panny – Patronki Zakonu Szpitalnego



**Moi drodzy Bracia, Współpracownicy oraz
Członkowie Rodziny Szpitalnej św. Jana Bożego**

(...) Od nadzwyczajnej Kapituły Generalnej, która odbyła się w 2009 r. w Guadalajara (Meksyk), Najświętszą Maryję Pannę nazywamy również *Królową Szpitalnictwa*. Rzeczywiście, od czasów naszego Założyciela św. Jana Bożego, Zakon nieustannie doświadczał Jej obecności i opieki. Prowadziła nas i towarzyszyła nam w naszym życiu oraz w misji, jaką bracia i współpracownicy rozwijali na pięciu kontynentach.

Także dzisiaj czujemy obecność Matki Bożej, Patronki Zakonu, pośród nas oraz w dziele szpitalnictwa, które nasza Rodzina realizuje na całym świecie. Podczas tego dobiegającego końca roku, liczne były momenty i wydarzenia, podczas których mogliśmy liczyć na opiekę *Zawsze Czystej*, jak zwykł o Niej mówić św. Jan Boży (...)

Od dłuższego już czasu, jednym z głównych wyzwań dla naszego Zakonu jest potrzeba rozeznania tego, jaka powinna być przyszłość naszego Instytutu. Staje się to coraz bardziej naglące i powinniśmy starać się dostrzec, jaką wizję Zakonu przekazuje nam dzisiaj Duch Święty. Nie chodzi tu o „pudrowanie” rzeczywistości, lecz o dokonanie głębokich zmian, przede wszystkim odnośnie życia braci. Do jakiego życia konsekrowanego jesteśmy powołani jako bracia?

Powinniśmy przezwyciężyć apatię i znaleźć odwagę, by szukać nowych rozwiązań, które zbliżą nas do chorych i cierpiących. W którymś momencie trzeba będzie również zająć się strukturami. Jak długo będziemy w stanie, w obecnej sytuacji, wspierać wszystkie dzieła apostołskie prowadzone przez nasz Zakon? Dużo jest pytań czekających na odpowiedzi, które muszą być nacechowane odwagą i szczodrością z naszej strony. Wymagają one jednak chęci przeprowadzenia owego rozeznania, które moim zdaniem jest konieczne i nieodzowne.

Zawsze, a zwłaszcza w tym procesie, Nasza Matka, Patronka Zakonu, będzie nam towarzyszyć i będzie nas wspierać. Prosimy Ją o światło na drodze naszego życia i o towarzyszenie nam w naszych wysiłkach, tak jak towarzyszyła pierwszej wspólnotie apostołskiej, z którą współdzieliła życie i modlitwę (por. *Hebr 1, 14*).

Fra Felice Etayo

**Drodzy Bracia, Współpracownicy
i cała Rodzina Szpitalna,**

Maryja w naszej misji szpitalnej pełni szczególną rolę. Jest wzorem gotowości, oddania i wierności, jaką ma cechować nasze apostołstwo. W Niej, jako „Uzdrowieniu chorych”, odnajdujemy szczególną Orędowniczkę w naszej codziennej posłudze chorym i potrzebującym.

Z okazji Święta Najświętszej Maryi Panny – Patronki naszego Zakonu – wszystkim Braciom, Współpracownikom i całej Rodzinie Szpitalnej św. Jana Bożego pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia. Niech Najświętsza Dziewica wspiera nas w naszej pracy i będzie Ostoją i Pomocą na każdy dzień.

Z pamięcią w modlitwie

Dr. Eugeniusz Kret
br. Eugeniusz Kret
prowincał





NOWY SZPITAL JUBILEUSZOWY IMIENIA CESARZA FRANCISZKA JÓZEFA BONIFRATRÓW W KRAKOWIE
od ogrodu.

Jubileuszowe upowszechnianie nauki w krakowskim Szpitalu Bonifratrów

W październiku 2016 roku minęło 110 lat od poświęcenia i oddania do użytku obecnego budynku Szpitala Bonifratrów w Krakowie, na początku zaś roku 2017 świętować będziemy 20-lecie powrotu Szpitala do prawowitych właścicieli – Zakonu Bonifratrów. Rocznie te Dom Zakonny pw. Trójcy Przenajświętszej w Krakowie wraz z krakowskim Szpitalem Bonifratrów postanowiły upamiętnić otwartą 2 grudnia br. wystawą prezentującą osiągnięcia bonifratrów w zakresie medycyny, połączoną z projekcją specjalnie przygotowanego filmu.

Na wystawie szczególne miejsce poświęcone zostało św. Janowi Bożemu – założycielowi Zakonu i wielkiemu reformatorowi szpitalnictwa. Przypomniane zostały osiągnięcia lekarzy i farmaceutów wywodzących się z Zakonu Bonifratrów, wśród nich zwłaszcza brata Laetusa Bernatka – pomysłodawcy i budowniczego gmachu krakowskiego Szpitala, w początkach XX wieku najnowocze-

śniejszego szpitala w Galicji, a także braci: św. Jana Grandego, Gabriela Ferrary, Ludwika Perzyny, Manuela Chaparro, Celestyna Opitza, Ottavio Ferrario, Jana Baptysty Orsenigo, czy wreszcie związanego z krakowskim konwentem przez ponad 60 lat, niedawno zmarłego Joachima Niedbała.

Osobna część ekspozycji poświęcona została dokumentacji medycznej, za której twórców uważa się właśnie braci bonifratrów. Oprócz archiwalnych fotografii i rycin pochodzących ze zbiorów Biblioteki i Archiwum Konwentu Bonifratrów, Muzeum Historycznego Miasta Krakowa oraz Narodowego Archiwum Cyfrowego, na planszach zaprezentowane zostały teksty źródłowe – fragmenty Konstytucji i Statutów Zakonnych, Kroniki Zakonnej, a także doniesienia prasowe dotyczące budowy i otwarcia nowego Szpitala Jubileuszowego im. Cesarza Franciszka Józefa I, zamieszczone na łamach krakowskiego „Czasu”, „Nowej Reformy”, „Nowości Ilustrowanych”, „Głosu Narodu”, „Nowin” i „Przeglądu Lekarskiego” w latach 1895–1906. Ciekawym elementem wystawy było też z pewnością zestawienie archiwalnych zdjęć Szpitala z fotografiami współczesnymi, wykonanymi przez fotografa Marcina Brzózkę.

Film popularnonaukowy, który swą premierę miał właśnie w dniu otwarcia wystawy, poświęcony był najwcześniejszym dziejom bonifratrów na ziemiach polskich. Dowiedzieliśmy się z niego m.in., co mówią Konstytucje Zakonne na te-



Rok 1916

matowości bonifratrów względem osób chorych i potrzebujących, w jaki sposób zorganizowane były szpitale w dawnej Rzeczypospolitej, kogo w nich leczono, jakie środki lecznicze stosowano i jak przygotowywano medykamenty w bonifraterskich szpitalach w okresie od XVII do XIX wieku. Z filmu można się było także dowiedzieć, skąd wzięło się znane powiedzenie: „trafić do czubków”. Film można obejrzeć w Internecie na stronie krakowskiego Konwentu oraz Szpitala.

Założeniem twórców wystawy i filmu była prezentacja i popularyzacja unikalnego dziedzictwa i bogatej historii Zakonu Bonifratrów ze szczególnym uwzględnieniem dokonań na polu medycyny.

Wierzymy, że ekspozycja połączona z projekcją filmu w znaczący sposób wpłynie na upowszechnienie informacji o historii medycyny, szpitalnictwa i opieki społecznej w Polsce, zwłaszcza w Krakowie. Mamy też nadzieję, że okaże się interesująca zarówno dla naukowców, historyków i archiwistów, dla lekarzy, pielęgniarek i personelu medycznego, dla studentów i młodzieży szkolnej, wreszcie dla wszystkich mieszkańców Krakowa. Wystawa czynna będzie do 8 marca 2017 roku.



Zbiory archiwalne i biblioteczne krakowskiego konwentu są w większości zinwentaryzowane i – o ile pozwalają na to stan zachowania i wymogi konserwatorskie – mogą być udostępniane badaczom w klasztornej Bibliotece. Od grudnia dostępna jest również oferta edukacyjna skierowana do młodzieży i studentów (lekcje archiwalno-biblioteczne połączone ze zwiedzeniem wystawy i projekcją filmu).

W przygotowanie wystawy i filmu zaangażowanych było bardzo wiele osób. Kuratorem został Ma-

rek Bebak, nad organizacją czuwała Anna Szlama, plansze graficznie przygotowała Katarzyna Płaszczyńska-Herman, a wyprodukował Tomasz Nowak – UniGraf, autorem zdjęć współczesnych jest Marcin Brzózka, tłumaczenia tekstów na język angielski przygotowali Justyna i Jan Cooper. Film wyprodukowany przez Sztukson Studio powstał we współpracy z ekspertami: dr hab. n. med. Mirosławem Szurą, dr n. med. Bogusławem Rudlem, o. Ambrożym Marią Pietrzkiewiczem – przeorem krakowskiego Konwentu i p. prezes Szpitala Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie Dorotą Puką.

Anna Szlama, Marek Bebak



Rok 2016



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Spuścizna dawnych lekarzy – przygotowanie scenariusza i realizacja wystawy prezentującej osiągnięcia Bonifratrów w zakresie medycyny finansowane w ramach umowy 657/P-DUN/2016 ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego przeznaczonych na działalność upowszechniającą naukę

Spuścizna dawnych lekarzy – przygotowanie scenariusza, realizacja i udostępnienie filmu popularno-naukowego na temat osiągnięć Bonifratrów w zakresie medycyny w ramach umowy 657/P-DUN/2016 ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego przeznaczonych na działalność upowszechniającą naukę

Uratowano kolejne rękopisy

W 2016 roku w Konwencie Bonifratrów w Krakowie udało się doprowadzić do przeprowadzenia konserwacji kolejnych bezcennych skarbów – ksiąg rękopiśmiennych, które przechowywane są w klasztornej Bibliotece i Archiwum. Tym razem zabezpieczeniu i ochronie poddano dwa unikatowe rękopisy z XVII wieku, niezwykle cenne dla bonifratrów: *Księgę nowicjuszy i ślubów zakonnych* z lat 1609-1680 (sygn. Lib.II.8) oraz *Księgę dochodów konwentu i szpitala w Wilnie* z lat 1642–1645 (sygn. A-168). Ich stan zachowania całkowicie uniemożliwiał prowadzenie prac badawczych, toteż zaniechanie działań konserwatorskich mogło doprowadzić do bezpowrotnej utraty informacji zawartych na kartach rękopisów.

Obie księgi były niegdyś zawilgocone, o czym świadczyły widoczne na nich zacieki, jak również rozmoczenie niektórych partii atramentowych. Duże zawilgoconienie sprzyjało ponadto destrukcji mikrobiologicznej – księgi zaatakowane zostały przez mikroorganizmy. Jedynie podjęcie szybkich działań konserwatorskich mogło uchronić rękopisy od całkowitego zniszczenia, a tym samym zapobiec bezpowrotnej utracie zapisanych na ich kartach informacji. Na szczęście, dzięki uzyska-

nej przez Konwent Bonifratrów w Krakowie dotacji Naczelnego Dyrektora Archiwów Państwowych przyznanej w ramach otwartego konkursu „Wspieranie działań archiwalnych. Część II”, bezcenne bonifraterskie księgi zostały starannie zabezpieczone i mogą być teraz – bez przeszkód, aczkolwiek w zakresie ograniczonym wymogami konserwatorskimi – udostępniane zainteresowanym osobom w klasztornej Bibliotece i Archiwum.

Księga nowicjuszy i ślubów zakonnych jest najstarszym zachowanym w krakowskich zbiorach obiektem archiwalnym, dokumentującym aktywność bonifratrów od pierwszych lat ich pobytu na terenie Rzeczypospolitej. Do księgi wpisywano osoby wstępujące do nowicjatu oraz braci składających śluby wieczyste. Zapisy w językach włoskim i łacińskim prowadzone były od samego początku, czyli od przybycia braci bonifratrów do Krakowa – tj. od 1609 roku! – przez ponad 70 lat.

Dla dziejów Zakonu są to niezwykle istotne informacje, niemożliwe do uzyskania z innych źródeł historycznych. Zapisy zawierają bowiem: imię i nazwisko wstępującego do Zakonu brata, miejsce jego pochodzenia, imiona rodziców, datę i miejsce złożenia ślubów wieczystych, często również miejsce jego pobytu w późniejszych latach, pełnioną w Zakonie funkcję, a także datę śmierci. Niektóre wpisy zostały przez skryptora przekreślone, co oznacza, że zakonnik albo wystąpił, albo został wydalony ze zgromadzenia.

Księga dochodów konwentu i szpitala w Wilnie jest najstarszym w zbiorach europejskich źródłem poświadczającym działalność szpitalniczą i dobroczynną prowadzoną przez bonifratrów w Wilnie w I połowie XVII wieku. Pozostałe źródła, przechowywane głównie w Bibliotece Uniwersyteckiej w Wilnie oraz w Litewskim Państwowym Archiwum Historycznym w Wilnie, są późniejsze i pochodzą głównie z XVIII i XIX wieku.

Księga nowicjuszy i ślubów zakonnych przed i po konserwacji



Zachowana w Krakowie księga posiada piękną, skórzaną oprawę zdobioną ślepymi tłoczeniami. Rejestr dochodów stanowi cenne źródło informacji na temat podstawy uposażenia zakonników, odnotowano w nim także przyjęte jałmużny i darowizny.

Warto raz jeszcze podkreślić, że konserwacja bezcennych rękopiśmiennych ksiąg bonifraterskich, a więc ocalenie od zapomnienia zawartych w nich najstarszych informacji o działalności Zakonu na terenie Rzeczypospolitej, sfinansowane zostało w 86,30% ze środków publicznych w formie dotacji w ramach otwartego konkursu „Wspieranie działań archiwalnych 2016. Część II”, organizowanego przez Naczelnego Dyrektora Archiwów Państwowych.

Za udzielone wsparcie bardzo dziękujemy!

Marek Bebak



Księga dochodów konwentu i szpitala w Wilnie przed i po konserwacji



Pokłon Trzech Króli z Konwentu Bonifratrów we Wrocławiu

W swojej 300-letniej historii wrocławski Konwent Bonifratrów, unikając kasacji z uwagi na praktyczny wymiar prowadzonej działalności medycznej, stał się depozytariuszem wielu cennych obrazów pochodzących z innych klasztorów. Część z nich od roku 2008 pozostaje w depozycie Muzeum Miejskiego we Wrocławiu, gdzie współtworzą wystawę „1000 lat Wrocławia”. Jak czytamy na stronie internetowej Muzeum, jest to jedna z najnowocześniejszych ekspozycji muzealnych w Polsce, na której historyczne dziedzictwo Wrocławia spotyka się z najnowszą technologią wystawienniczą. W ramach ekspozycji zgromadzono ponad 3000 obiektów ilustrujących dzieje Wrocławia od wczesnego średniowiecza po czasy współczesne. Do najciekawszych pokazywanych tu obiektów należą: najstarsza odznaka policyjna w Polsce z 1540 roku, archiwalne fotografie, nóż gilotyny więziennej, która działała w mieście w 1945 roku, grafiki i ceramika Pabla Picassa.

Bonifraterskie eksponaty na tej wystawie to m.in. unikatowy portret Angelusa Silesiusa, portrety przełożonych Zakonu Krzyżowców z Czerwoną Gwiazdą oraz datowany na rok 1500, wykonany temperą na topolowej desce „Pokłon Trzech Króli” (na zdjęciu obok). Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia Muzeum Miejskiego i zapoznania się z niezwykle ciekawie przedstawioną historią miasta, w której działalność konwentu położo-

nego u zbiegu niegdyśiejszych ulic Klosterstrasse i Bruderstrasse stanowi ważny element.

Pokłon Trzech Króli,
Wrocław ok. 1500, tempera, deska topolowa



fol. Tomasz Gąsior, Zbiory Konwentu Bonifratrów we Wrocławiu



Przełom?

Każdy Rok Święty to w życiu Kościoła wielkie wydarzenie. Nadzwyczajny Jubileusz Miłosierdzia, który zakończył się w uroczystość Chrystusa Króla, w świecie laickim minął zupełnie niezauważony, w Kościele katolickim natomiast obfitował w pielgrzymki i celebracje oraz intensywne przypominanie, czym właściwie jest Boże Miłosierdzie. Zupełnie niezauważalne jednak były i są owoce Roku Świętego w duszach członków Kościoła.

Chciałoby się w życiu katolików widzieć ich więcej, ale jak głosi Księga Psalmów „Cała chwała córny królewskiej jest wewnątrz”. I tu właśnie jest miejsce dla osobistego rachunku sumienia – czy w tym czasie zaznałem miłosierdzia Bożego i czy ja sam praktykowałem miłosierdzie gorliwiej niż dotąd?

Polska może powiedzieć, że miłosierdzia zaznała. Przede wszystkim już wcześniej zmieniała się władza polityczna. Kościół nie łączy się z żadną partią, bo jest dla każdego, kto wierzy w Jezusa, przyjął chrzest i żyje według Chrystusowej nauki. Jeśli jednak – nawet deklarując się jako katolik – postępuje nieetycznie, niech wie, że będzie napomniany i ostrzeżony, choćby nie wiadomo jakie pełnił funkcje w państwie czy w Kościele. Także system obłudnie powołujący się na Boga nie zdoła się utrzymać. Hitler na pasach swoich żołnierzy kazał wypisać „Gott mit uns” – Bóg jest z nami. Tak, był z nimi. Był w tym sensie, że gdy uznał, iż miarka się przebrała, zniszczył ich doszczętnie.

W Starym Testamencie Izraelici chlubili się swoją świątynią, wierząc, że jest ona miejscem chwały Boga, miejscem, które uchroni ich od wszelkich klęsk i nieszczęść. A Jezus powiedział, że z tej dumy i chwały nie pozostanie kamień na kamieniu, skoro ludzie w swym wnętrzu nie poznali czasu nawiedzenia swego. I dzisiaj Żydzi i nie tylko Żydzi modlą się w Jerozolimie przy Ścianie Płaczu, niewielkiej resztki tego, co niejako automatycznie miało zapewnić im pokój i bezpieczeństwo. Po trzęsieniu ziemi we Włoszech świat obieżyły zdjęcia przedstawiające mnichów benedyktyńskich modlących się na gruzach Bazyliki św. Benedykta w Nursji, świątyni zbudowanej na miejscu, gdzie kiedyś stał dom rodzinny Patrona Europy i Patriarchy mnichów. Poważnie uszkodzona została Bazylika św. Pawła za Murami i inne bazyliki rzymskie. Czy przyjdzie także czas, że będziemy się modlili na gruzach Bazyliki św. Piotra?

Wraz z Rokiem Jubileuszowym mnożą się w Polsce wyrazy dziękczynienia Bogu za znaki Jego Miłosierdzia – Świątynia Opatrzności w Warszawie, wreszcie po 225 latach wypełnione wotum Narodu, świątynia Miłosierdzia i Sanktuarium Jana Pawła II w Krakowie, kościół Maryi Gwiazdy Nowej Ewangelizacji i św. Jana Pawła II w Toruniu i wiele, wiele innych. Dzieła te powstały dzięki ofiarności, wspartej żarliwą modlitwą setek tysięcy wiernych. Czy wzięcie na serio zobowiązań, które katolicy przyjmują na siebie przez chrzest sprawi, że nie podzielą one losu tych dzieł wzniesionych ręką ludzką, a nie mających zaplecza autentycznej żywej wiary?

Znaczącym znakiem miłosierdzia Bożego dla Polski były Światowe Dni Młodzieży. Ileż było przed nimi obaw, sprzeciwów, ostrzeżeń. Rzeczywistość tymczasem przekroczyła zarówno wszelkie obawy, jak i nadzieje. Modlitwy wiernych wy-



prosiły pogodę i pełne bezpieczeństwo uczestników. Młodzi z całego świata rzucili wyzwanie starszemu społeczeństwu, ukazując, czym może być prawdziwy globalizm w Chrystusie. Legitymacją Kościoła w tamte dni były w naszej Ojczyźnie radość i jedność. A niejako przy okazji my, Polacy, otrzymaliśmy od gości wysoką notę. Podziwiano naszą gościnność, czystość miast i miasteczek (i to Niemcy!), bezpieczeństwo i wolność. Taki to Kościół stanął w dziesiątkach tysięcy swych przedstawicieli w krakowskich Łagiewnikach, by raz jeszcze uznać i wyznać, że naszym Królem jest Jezus.

Oczywiście, ze strony wojujących przeciwników Kościoła, a i Chrystusa samego podnoszą się liczne głosy protestu. Od nas więc, uznających władztwo Chrystusa Króla, zależy, czy owe ich protesty okażą się pustymi pokrzykiwaniami, czy też znajdą usprawiedliwienie w naszej, członków tego Królestwa, bierności i obojętności.

Przełom, który bezsprzecznie stał się faktem, trzeba traktować jako swój obowiązek. Królestwo Chrystusa jest królestwem prawdy i życia, świętości i łaski, sprawiedliwości, miłości i pokoju. Czy takiego programu nie może przyjąć każdy, także niewierzący, choćby nawet darował sobie świętość i łaskę?! I tu jest miejsce do działania dla każdego z nas. „Królestwo Boże w was jest i wokół was” – mówił Jezus. A więc trzeba to królestwo w sobie rozwijać, zwłaszcza Królestwo świętości i łaski. Bez zacieśnienia osobistych więzów z Chrystusem na nic się zdadzą uroczystości i celebracje, wielkie słowa, stawianie pomników czy budowanie nowych, imponujących bazylik. Baczmy, byśmy nie usłyszeli tych samych słów co skierowane przez Boga za pośrednictwem proroka Izajasza do Ludu Wybranego ze Starego Przymierza: „Obrzydły mi wasze święta!”



fot. A. Plachetko

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Jezus kolejny raz stanie przed nami, oczekując na szczerą i serdeczną gościnę w naszych sercach. Chce z miłością kierować naszymi myślami, słowami i uczynkami jedynie dla naszego dobra i dobra tych wszystkich, których postawi na naszej drodze.

Wszystkim, którzy te słowa czytać będą, życzę by nie zabrakło im odwagi do wyjścia poza tradycje opłatka i szopki, choinki i kolęd, odwagi do rozpoczęcia nowego etapu swego życia w Kościele. I niech na tym etapie nie braknie także zewnętrznych znaków czci i miłości dla Boga, ale przede wszystkim

niech to będzie naśladowanie Miłosierdzia Bożego, które chce się nami posługiwać, zwłaszcza wobec najbardziej potrzebujących i opuszczonych. Niech dla nich właśnie życzenia „Wesołych Świąt” nie będą pustym frazesem, ale stwierdzeniem faktu, że Bóg o nich nie zapomniał. Przez ludzi. Przez nas.

O. Leon Knabit OSB

Tyniec, 20 listopada 2016, Święto
Chrystusa Króla Wszechświata



Wołanie z nocy głębokiej



Zarówno Adwent, czas tęsknoty, jak i same Święta Bożego Narodzenia – przywołujące wspomnienia z dzieciństwa, wspomnienia o tych, których już z nami nie ma – mogą przybliżyć nas do jednej z wielkich tajemnic naszego życia, jaką jest samotność. Mimo barwnych dekoracji, choinek, mimo nawet wspólnego kolędowania czas Świąt to dla mieszkańców domów opieki, pacjentów szpitali i hospicjów czas bardzo trudny. Czas wzmożonej tęskno-

ty, cierpienia związanego z rozłąką z bliskimi, lęku przed przemijaniem.

O samotności piszą psycholodzy, lekarze zajmujący się medycyną paliatywną, ale nasza intuicja i doświadczenie życiowe mówią nam zwykle to samo – z samotnością zmagamy się głównie w krytycznych momentach życia, a więc przy podejmowaniu trudnych decyzji, w chwilach cierpienia, choroby, a w sposób szczególny – w obliczu choroby nieuleczalnej. Poeci i filozofowie dopowiadają,

że paradoksalnie nawet w tłumie bywamy samotni.

Choć samotność to stan trudny, budzący lęk, może być jednak szansą na wzrost, odkrycie siebie. Tak pisał Gustaw Herling Grudziński: *Jedynie samotność jest w życiu człowieka stanem granicznym z absolutnym spokojem wewnętrznym, z odzyskaniem indywidualności. Tylko w pochłaniającej wszystko pustce samotności, w ciemnościach zacierających kontury świata zewnętrznego można odczuć, że się jest sobą aż do granic zwątpienia, które uprzytomnia nagle własną nicość w rosnącym przerażliwie ogromie wszechświata.*

W owej „pustce samotności” nie jesteśmy sami! Bóg, który narodził się, by nas zbawić, który zmarł, twychwał i – jak mówimy w *Credo* – „zstąpił do piekieł”, który również doświadczał samotności, jest z nami!

Często jednak potrzebny jest drugi człowiek, aby wskazał nam promień betlejemskiego światła. Nie zapomnijmy więc o pustym miejscu przy wigilijnym stole. Niech nam przypomina o naszej własnej kru-





chości i „krótkim terminie użycia”. Niech przypomina o modlitwie za cierpiących i chorych, za odosobnionych. Przede wszystkim jednak niech nas skłoni do zbliżenia się do siebie w naszych rodzinach, we wspólnotach, do uczynienia konkretnych gestów, do poświęcenia choćby chwili czasu potrzebującym. Wyobraźnia miłosierdzia pomoże nam ich odnaleźć! Jesteśmy dla siebie nawzajem lekiem na samotność, na bezsilność i smutek przemijania. Trzeba niewiele, potrafimy!

Br. Łukasz Dmowski OH
 fot. Marek Grotowski



Corocznie 5 grudnia
 obchodzimy ustanowiony przez
 Zgromadzenie Ogólne ONZ

Międzynarodowy Dzień WOLONTARIUSZA

Wszystkim naszym
 Wolontariuszom składamy
 najserdeczniejsze życzenia
 i podziękowania za ich trud
 i poświęcenie.
 Niech św. Jan Boży błogosławi
 Wam w życiu rodzinnym
 i codziennej pracy.

*Bałem się oczy słabną –
 nie będę mógł czytać
 pamięć tracę – pisać
 nie potrafię
 drżałem jak obora którą
 wiatr kołysze
 – Bóg zapłać Panie Boże
 bo podał mi łapę
 pies co książek nie czyta
 i wierszy nie pisze*

(ks. Jan Twardowski
 Bałem się)

POMÓŻ NAM UŚMIECHAĆ SIĘ W HOSPICIUM!



Konto Hospicjum Bonifratrów we Wrocławiu:
 62 1090 1258 0000 0001 2324 5081
 1% podatku można przekazać za pośrednictwem
 Fundacji Hospicyjnej KRS nr: 0000112338



ZAPALENIE zatok przynosowych

Zatoki są przestrzeniami powietrznymi sąsiadującymi z jamą nosa, z którą łączą je wąskie przewody (ujścia). Ponieważ błona śluzowa zatok przynosowych stanowi przedłużenie błony wyściełającej jamę nosa, zazwyczaj choroby zapalne obu tych struktur toczą się jednocześnie. Z tego samego powodu, termin *sinusitis* (zapalenie zatok) w piśmiennictwie naukowym używany bywa zamiennie z terminem *rhinosinusitis* (zapalenie zatok i jamy nosowej). Wydzielina śluzowo-ropna z nosa i przedłużające się „przeziębienie” pozwalają podejrzewać zapalenie zatok. Uporczywe katar, nawracające zapalenia górnych dróg oddechowych, zapalenia oskrzeli mogą wiązać się z nierozpoznanym i nieleczonym zapaleniem zatok.

Przyczyny

Zatoki zamieszkują zarówno bakterie użyteczne fizjologicznie, jak i chorobotwórcze, w tym np. paciorkowce ropne typu A (*Streptococcus pneumoniae*), a także *Haemophilus influenzae* itp. U człowieka zdrowego liczebność bakterii skutecznie kontroluje sprawny układ odpornościowy. Każda infekcja wirusowa górnych dróg oddechowych (przeziębieniowa, grypowa itp.) wywołuje stan zapalny, a wraz z nim obrzęk błony śluzowej nosa i zatok. Obrzęk śluzówki coraz bardziej zamyka drożne dotąd połączenia zatok z jamą nosową. Powoduje to powstanie podciśnienia w zatokach, co

sprzyja wnikaniu do nich obecnych w śluzówce nosa wirusów i bakterii, np. w czasie kichania czy wydmuchiwania nosa. Nie wydalana, zbierająca się wydzielina staje się pożywką dla bakterii. Namnażaniu się drobnoustrojów sprzyja temperatura i wilgotność powietrza w jamach zatok, szybko dochodzi więc do nadmiernego rozwoju bakterii chorobotwórczych, co w konsekwencji powoduje stan zapalny, wzrost gorączki oraz uszkodzenie nabłonka śluzówki zatok.

Czynniki etiologiczne wywołujące zapalenia zatok:

- wirusowe – głównie rinowirusy, wirusy grypy i paragrypy,
- bakteryjne:
 - zapalenia ostre – *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Moraxella catarrhalis*,
 - zapalenia przewlekłe – te same bakterie co w przypadku zapaleń ostrych, ale szczególnie często bakterie beztlenowe!
- grzybicze – zainfekowanie zatoki szczękowej przez zapalenie zmienioną miąższ zęba (15% przypadków zachorowań).

Większość przypadków tej choroby zdarza się jako powikłanie zwykłego przeziębienia lub innej infekcji górnych dróg oddechowych.

Klasyfikacja

- ostre zapalenie zatok przynosowych – gdy czas utrzymywania się objawów chorobowych nie przekracza jednego miesiąca,
- przewlekłe zapalenie zatok przynosowych.

Oprócz tych dwu podstawowych niektórzy wyróżniają jeszcze:

- podostre zapalenie zatok przynosowych (czas trwania choroby od 1 do 3 miesięcy)
- nawracające zapalenie zatok przynosowych (trzy lub więcej epizodów zapalenia w ciągu jednego roku, natomiast między okresami zaostrzenia brak objawów choroby).

Ostre zapalenie zatok

przynosowych (OZZP) – objawy

Zatkanie nosa i śluzowo-ropny (w odróżnieniu do alergii, w której jest wodnisty) wysięk z nosa to dwa podstawowe objawy ostrego zapalenia zatok. Rzadko się zdarza, żeby OZZP przebiegało bez nieżyty nosa jako tzw. izolowane zapalenie zatok.

Poza tym często występują:

- ból głowy w miejscu chorej zatoki, w tym także „dotykowy”, który pozwala zlokalizować zajęętą zatokę,
- kaszel, niekiedy napadowy, przypominający astmę,
- spływanie wydzieliny po tylnej ścianie jamy gardłowej (widoczne w badaniu, po otwarciu ust),
- rzadziej – gorączka, podkrążone oczy, ból gardła, nieprzyjemny zapach z ust.

Pogłębiona diagnostyka nieżyty (kataru) nosa wymagana jest:

- przy podejrzeniu tła alergicznego – skierowanie do alergologa; szczególnie wskazane jest to u chorych na przewlekłe lub nawracające zapalenie zatok przynosowych z towarzyszącym zapaleniem ucha środkowego, rozstrzeniami oskrzeli, zapaleniem płuc,



Schemat zatok przynosowych (profil)

1 – zatoka czołowa, 2 – błędnik sitowy (komórki sitowe), 3 – zatoka szczękowa, 4 – zatoka klinowa

- przy innym przewlekłym lub nawracającym nieżytku nosa, np. zwykłym, tzw. naczyniowo-ruchowym, który także może być podłożem zapalenia zatok przynosowych – wskazana konsultacja u laryngologa.

Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych (ZZP)

Objawy chorobowe utrzymują się powyżej 3 miesięcy. Posiewy w kierunku bakterii wywołujących ZZP wskazane są zwłaszcza z wydzieliny z przewodu nosowego środkowego, pobranej w czasie wykonywania wziernikowania (endoskopii). Pozwala to dobrać optymalny do leczenia antybiotyk, oczywiście jeśli okaże się on niezbędny. Do wyleczenia konieczne jest udrożnienie ujść zatok.

Czynniki sprzyjające zachorowaniu na ZZP

- upośledzenie drożności nosa: skrzywienie przegrody, polipy,
- zaburzenia immunologiczne (odporności),
- zapylenie środowiska pracy, w tym także dymem papierosowym,
- częste pływanie, a zwłaszcza nurkowanie,
- nieżyty nosa, w tym nieżyt wywołany przyjmowaniem leków (np. środków antykoncepcyjnych, hipotensyjnych),
- alergia – upośledza odpływ wydzieliny z zatok do jamy nosowej.

Jedną z chorób alergicznych, jaką jest astma oskrzelowa, współistnieje z ZZP aż w 40–75% przypadków. Toteż z jednej strony leczenie alergii łagodzi stan zapalny zatok, ale stwierdzono także znamienne poprawę u osób chorych na astmę po operacyjnym leczeniu ZZP. Alergiczny nieżyt nosa zwykle rozwija się w dzieciństwie (najczęściej oko-

ło 10. roku życia), niemniej u 30% chorych pojawia się dopiero po 30. roku życia. Objawy alergicznego nieżytku nosa stwierdza się u 45% dzieci z ZZP i aż u 40–80% dorosłych z ZZP.

Pełne rozpoznanie

- Wywiad chorobowy (od pacjenta)
- Badanie rynoskopowe (wziernikowanie jamy nosowej)
- Rtg zatok przynosowych lub tomografia komputerowa (zwłaszcza w przypadku przewlekłych i nawracających ZZP)
- Wymaz z nosa w kierunku obecności bakterii wywołujących chorobę

Ostre ZZP należy podejrzewać w każdym przypadku zakażenia górnych dróg oddechowych utrzymującego się powyżej 5–7 dni. W cięższych przypadkach może wystąpić ból w okolicy oczodołu, obrzęk czoła czy podwójne widzenie – jest to wskazanie do pilnej diagnostyki możliwych powikłań.

Zamknięcie naturalnych ujść zatok spowodowane ich obrzękiem lub zgrubiałą, przerosłą błoną śluzową powoduje gromadzenie się w zatoce ropy, która staje się ogniskiem zakażenia. Widać to wyraźnie w badaniu rentgenowskim i tomografii komputerowej. W takim przypadku jest wskazanie do punkcji diagnostycznej i leczniczej (płukania zatoki, tj. zabiegu Praetza lub drenażu). Czasami uporczywe i grożące powikłaniami ZZP jest wskazaniem do zabiegu chirurgicznego zajętej okolicy.

Leczenie

Ostre ZZP – wskazane są przede wszystkim antybiotyki stosowane odpowiednio długo (10–14 dni) ze względu na utrudniony

dostęp do zajętych, ropnych miejsc w zatokach; zwykle jeszcze co najmniej przez 7 dni po ustąpieniu objawów chorobowych. Poza tym przez kilka dni powinny być stosowane – miejscowo lub ogólnie – leki udrażniające ujścia zatok, leki antyhistaminowe (np. loratadyna, cetyryzyna), mukolityki (ambroxol). Pamiętać należy też o leczeniu uzębienia.

W ostrym okresie choroby konieczne jest leżenie w łóżku, inhalacje z pary wodnej lub ziół (2 razy dziennie po 10 min.), ciepłe okłady na twarz, ciepłe natryski, spanie wysoko. Pomocne w oczyszczaniu nosa z wydzieliny jest płukanie jamy nosowej fizjologicznym roztworem soli kuchennej (do kupienia w aptece bez recepty). Wciągamy roztwór nosem wraz z wdychanym powietrzem, z dłoni uformowanej w kształcie miseczki, a następnie wydychujemy razem z wydzieliną.

Przewlekłe ZZP – wymagane jest leczenie farmakologiczne. Leczenie chirurgiczne stosowane jest tylko wtedy, gdy stwierdza się trwałe zmiany chorobowe – np. patologiczne zmiany w zatokach, wady budowy nosa i zatok itp.

Tomografia komputerowa zatok

Podstawą oceny stanu zatok i decyzji o zabiegu chirurgicznym powinna być tomografia komputerowa, która dostarcza informacji nie tylko o zmianach we wszystkich zatokach, ale także pozwala ocenić anomalie w budowie sitowia i w kompleksie szczelin ujściowo-przewodowym pomiędzy nosem a jamami zatok. Wskazaniem do zastosowania tomografii komputerowej – już w przebiegu ostrego zapalenia zatok – jest brak poprawy po 48–72 godzinach leczenia ostrego zapalenia zatok o ciężkim przebiegu, podejrzenie zatokopochodnych powikłań oczodołowych lub wewnątrzczaszkowych.

Br. Błażej Kozłowski OH

Stopień nasilenia dolegliwości	ostre ZZP	przewlekłe
Ból	znaczny	brak
Niedrożność nosa	znaczna	łagodna
Wydzielina w jamach nosa	znaczna	niewielka
Objawy ogólne (np. gorączka, osłabienie, kaszel itp.)	znaczne	brak

Dmuchawce, latawce, wiatr, czyli nasz słoneczny mniszek lekarski

(*Taraxacum officinale*)



Dalsze słowa refrenu znanej piosenki Urszuli i Budki Suflera wprowadzają nas w klimat zakochanych, my jednak zajmiemy się tylko dmuchawcem. Widać, bowiem jest coś magicznego w tej pospolitej roślinie, skoro wielki nasz pisarz i artysta Stanisław Wyspiański zamieścił jej szkic w swym Zielniku, a potem przeniósł na ściany franciszkańskiego kościoła w Krakowie. W swoim logo umieściło dmuchawiec zarówno działające od połowy XIX wieku słynne francuskie Wydawnictwo Larousse, jak i lotnisko Kraków-Balice.

Kilka słów opisu

Pochodzenie używanej dziś w systematyce roślin nazwy mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*) wiąże się z żyjącym w X wieku słynnym perskim lekarzem Awicenną, uważanym za ojca nowoczesnej medycyny, który sok z mniszka z dobrym skutkiem stosował do leczenia chorób oczu. To medyczne zastosowanie w tłumaczeniu na grecki (*taraxis* – „zapalenie oczu”) dało początek obecnej nazwie. W dawnych publikacjach używano także nazwy brodawnik mleczerwaty (*Leontodon taraxacum*).

Mniszek powszechnie uważany jest za uprzykrzony, trudny do wyplenienia chwast pospolicie występujący na trawnikach i łąkach, w ogrodach i na poboczach dróg w strefie klimatu umiarkowanego Europy, Azji i Ameryki Pn. Dzięki swej wszędobylskości i właściwościom w różnych częściach Polski otrzymał różne nazwy regionalne, z czego najpopularniejsze to: dmuchawiec, dmuchacz, zdmuchawnik, mlec, mlec króliczy, mlec zajęczy, mnich, mniszek, mnisza głowa, męska stałość, żabi kwiat. Pospolicie używana nazwa „mlec, mlec lekarski” jest myląca, gdyż kryje się pod nią inna grupa roślin o nazwie mlec (*Sonchus* L.).

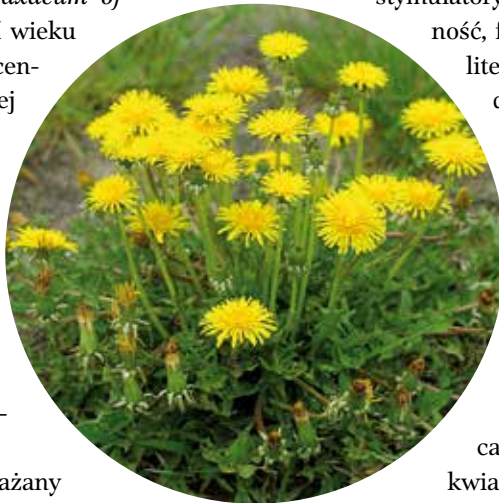
Mniszek lekarski to bylina mająca do 50 cm wysokości. Jego korzeń jest gruby, palowy, liście lancetowate, po-

wcinane, zebrane w przyziemnej rozetce, nagie lub nieco owłosione, pośrodku posiadają główny przewód mleczny, z obu stron blaszki liściowej tworzący uwypuklenie. Kwiaty języczkowe, żółte, osadzone na pustych wewnątrz szypułkach; owoc to niełupka z puchem. Mniszek kwitnie od maja do czerwca, jest rośliną miododajną.

Skład chemiczny mniszka różni się w zależności od części morfologicznej. I tak – w liściu mamy witaminy, np. wit. C, karoten, kwas foliowy, tiaminę, ryboflawinę, cholinę, tokoferol, fitochinony, pirydoksynę, ponadto sole mineralne, np. wapnia, fosforu, żelaza, miedzi, manganu, potasu, kobaltu, cynku, magnezu, molibdenu i sodu, a także związki gorzkie, inulinę, inozyt oraz stymulatory biogenne zwiększające odpor-

ność, flawonoidy, cukrowce, żywice i politerpeny. Kwiaty zawierają aktywnie działający pyłek, luteinę, witaminy, sole, flawony i substancje gorzkie. Korzenie zbierane jesienią i na wiosnę posiadają inulinę, gumy roślinne, glicerydy kwasów – palmitynowego, oleinowego, melisowego i linolowego, laktony seskwiterpenów, żywice.

W celach leczniczych wykorzystujemy korzeń (*Radix*), liść lub całe ziele (*Folium cum Radix*) i sam kwiat (*Flos Taraxaci*).



Nieco o historii wykorzystywania mniszka

Jako pierwsi w herbarzach roślin leczniczych umieścili mniszka Chińczycy. Lekarz cesarza Oktawiana Augusta leczył go mniszkiem pospolitym z zastoju żółci, a w tradycji celtyckiej mniszek wchodził w skład mieszanek leczniczych uważanych za panaceum na wiele pospolitych chorób. W Polsce właściwości mniszka, jako pierwsi, odkryli ludowi znachorzy i zielarze. W XVII-wiecznym herbarzu Szymon Syreniusz pisał: „Brodawnik mleczerwaty przychodzi do sałat póki młody, a iżby wiotszy był i gorzkości pozbył, często go przesadzać i garnkiem nakrywać (...) Tak będzie biały i na pozór wdzięczny, ale i smaku przyjemnego”.

Mniszek, jak wiele roślin, dawniej na tzw. przednówku służył do zaspokojenia głodu, obecnie stosowany jest w diecie ze względu na swe rozliczne walory. Liście i korzenie mniszka nadają się do spożycia zarówno surowe, jak i gotowane. Z liści można przyrządzać sałatkę wiosenną, która w Polsce – w przeciwieństwie do krajów romańskich – jest mało popularna, pąki koszyczkowe mogą być namiastką kaparów, a prażony korzeń zastąpi cykorię. Korzeń mniszka wraz z korzeniem łopianu jest składnikiem tradycyjnego orzeźwiającego napoju, znanego pod nazwą „dandelion and burdock” (ang. mniszek i łopian), szczególnie popularnego w Wielkiej Brytanii. Wywar z gotowanych kwiatów mniszka po dodaniu dużej ilości cukru zamienia się w syrop o barwie, konsystencji i smaku zbliżonym do miodu, tzw. miodek majowy.

Mniszek jest niezwykle cenną rośliną miododajną. Miód mniszkowy pochodzi z nektaru kwiatowego. Przed skryształizowaniem jest bardzo gęsty i ciągliwy. Jego cechą charakterystyczną jest niska kwasowość. Zalecany szczególnie w chorobach serca, wątroby i dróg żółciowych, a także przy niedokrwistości, chorobach reumatycznych i w stanach wyczerpania psychofizycznego. Dzięki zawartości choliny obniża poziom lipidów w wątrobie i zwiększa efekt żółciopędny. Cennym wskazaniem do przyjmowania miodu mniszkowego są zaburzenia trawienia, osłabienie czynności wydzielniczych enzymów wątroby i trzustki, a także schorzenia żołądka i jelit na tle skurczowym.

Właściwości lecznicze

Mniszek lekarski od dawna znany jest w medycynie, jako roślina o rozlicznych walorach leczniczych. Badania składu chemicznego jej poszczególnych części potwierdzają jej działanie żółcio- i moczopędne, ogólnie wzmacniające, odtruwające, przeciwrheumatyczne, przeciwartretyczne, a także wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, zapobiegające miażdżycy, regulujące krwawienia miesiączkowe, zapobiegające powstawaniu kamicy moczowej i żółciowej, powstawaniu zastojów żółci, regulujące pracę wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego, pobudzające apetyt. Należy dodać, że mniszek poprawia oddychanie wewnątrzkomórkowe, a co za tym idzie – przyspiesza metabolizm, czyli spalanie wewnątrz komórkowe (ważne przy otyłości).

Wskazaniem do stosowania mieszanek z mniszkiem lekarskim są wszelkie choroby skórne i metaboliczne, zaparcia, wszelkie choroby zakaźne, choroby pęcherzyka i dróg żółciowych, wątroby, trzustki, śledziony i żołądka, nawracające schorzenia bakteryjne i wirusowe, osłabienie, złe samopoczucie, pęknięcie naczyń krwionośnych, niedokrwistość, brak łaknienia, zaburzenia trawienia, zaburzenia miesiączkowania, miażdżycy oraz

choroby wieku starczego, kamica moczowa, skąpomocz, obrzęki.

Kilka mieszanek z mniszkiem lekarskim

Mieszanka wzmacniająca

Ziele mniszka – 50 g, liść pokrzywy – 50 g, liść babki – 50 g, korzeń łopianu – 50 g, ziele glistnika – 50 g. Zioła wymieszać, 2 łyżki mieszanki zalać 2 szklankami wrzącej wody; odstawić na 30 min.; przecedzić, pić 4 razy dz. po ½ szklanki, przed posiłkiem przez 14 dni. Mieszanka działa wzmacniająco, wzmacnia odporność organizmu, poprawia samopoczucie, przywraca chęć do życia, do pracy i nauki, poprawia stan skóry i włosów, oczyszcza krew ze szkodliwych substancji, reguluje wypróżnienia, trawienie i przemianę materii. Terapie należy powtarzać, co miesiąc.

Mieszanka Wileńska wspomagająca

w leczeniu schorzeń wątroby

Ziele pięciornika gęsiego – 50 g, ziele rdestu ostrogorzkiego – 50 g, liść mięty pieprzowej – 100 g, liść babki lancetowatej – 100 g, ziele skrzypu – 100 g, liść pokrzywy – 100 g, ziele rdestu ptasiego – 150 g, ziele dziurawca – ziele 150 g, owoc ostropestu plamistego – 200 g. 2 łyżki mieszanki zalać 2 szklankami wody, zagotować, przecedzić, pić 3 razy dz. po ½ szklanki, przed posiłkiem.

Mieszanka Wileńska wspomagająca leczenie zaburzeń hormonalnych i metabolicznych

Szyszki chmielu – 75 g, liść maliny – 75 g, liść brzozy – 75 g, liść poziomki – 75 g, korzeń łopianu – 75 g, kłącze perzu – 75 g, kwiat stokrotki – 75 g, ziele krwawnika – 75 g, korzeń mniszka – 100 g, ziele fiołka – 100 g, ziele karczocha – 200 g.

2 łyżki mieszanki zalać 2 szklankami wody, zagotować, przecedzić, pić 3 razy dz. po ½ szklanki, przed posiłkiem.

Mniszkowe mleczko – łyżkę drobno pokrojonego, umytego korzenia mniszka zalać gorącym mlekiem, podgrzewać na małym ogniu przez 5 minut, przecedzić, dodać łyżeczkę miodu, pić przed snem. Łagodzi dolegliwości wątroby, łagodnie uspokaja.

Sok z mniszka – wyciśnięty z korzeni mniszka połączyć ze spirytusem w proporcjach 4 części soku i 1 część spirytusu bądź miodu. Przed użyciem potrząsać butelką. Zażywać 30 do 60 kropli trzy razy dziennie. Obniża poziom cholesterolu, pomaga również przy problemach naczyniowych, dodaje sił witalnych.

Miód z mniszkiem na poprawę odporności – wymieszać sok z korzeni mniszka pół na pół z miodem, stosować po 2 łyżki 3 razy dziennie. Nie tylko wzmocni organizm, ale też poprawi sprawność umysłu.

Br. Jan z Dukli OH

VIII Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją

Kolejne, VIII Bonifraterskie Spotkania z Rehabilitacją, jakie odbyły się 26 października br., skupione były wokół tematu „Nowoczesna rehabilitacja chorych w wieku podeszłym. Aspekty prawne w rehabilitacji”.

Konferencję objętą patronatem Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji rozpoczęło wystąpienie brata Łukasza Dmowskiego OH, przeora Bonifraterskiego Centrum Zdrowia we Wrocławiu, dotyczące „Historii posługi hospicyjnej Zakonu Bonifratrów”. Niezwykle ciekawy wykład wprowadzający „Usprawnianie chorych w wieku starszym z ujęciem zaburzeń funkcji poznawczych i ćwiczeń fizycznych” wygłosiła prof. dr hab. med. Katarzyna Wieczorkowska-Tobis, kierownik Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Praktyczny temat „Kontrowersje wokół wskazań i przeciwwskazań w rehabilitacji” zaprezentowała dr n. med. Katarzyna Hojan, kierownik Oddziału

Rehabilitacji Neurologicznej Bonifraterskiego Centrum Zdrowia w Piaskach.

Burzliwą dyskusję wywołał wykład dr. n. prawnych i psychologa Małgorzaty Szeroczyńskiej, przewodniczącej Komitetu Bioetycznego Zakonu Bonifratrów, zatytułowany „Problem świadomej zgody na leczenie u pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi”. Istotnym uzupełnieniem wykładów było wystąpienie dr. n. med. Dominika Krzyżanowskiego, kierownika Bonifraterskiego Centrum Opieki Hospicyjnej oraz Zakładu Medycznych Nauk Społecznych Katedry Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W drugiej części spotkania wykład „Antykoagulacja w chorobach naczyńiowych mózgu” wygłosił prof. dr hab. med. Radosław Kaźmierski, kierownik Kliniki Neurologii i Chorób Naczyniowych Układu Nerwowego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej MSW w Poznaniu. Konferencję zakończyło wystąpienie przedstawicieli firmy GrECo Ecclesia Hospital Sp. z o.o. Patrycji Paluszyńskiej, managera ds. kluczowych klientów, oraz radcy prawnego mec. Pawła Strzelca zatytułowane „Trendy w roszczeniach do podmiotów leczniczych i personelu medycznego”.

Konferencja w Bonifraterskim Centrum Zdrowia cieszyła się dużym zainteresowaniem, po raz kolejny bowiem stała się okazją do spotkania oraz wymiany poglądów między członkami zespołu rehabilitacyjnego i innymi przedstawicielami zawodów medycznych.

Berenika Wruk



Współpraca międzynarodowa

W dniach od 5 do 9 września katowicki Szpital Bonifratrów gościł przedstawicieli Szpitala Bonifratrów w Vizovicach (Czechy). Specjalistki

w zakresie fizjoterapii, panie Juliána Juliána oraz Barbora Holubová, odbyły tygodniowy staż w naszym Ośrodku Rehabilitacji. Spotkanie

stało się okazją do wymiany doświadczeń w ramach prowadzonej przez bliźniacze szpitale działalności leczniczej.



Szpital Bonifratrów w Vizovicach ufundowany został w roku 1781 przez hrabinę Blümegenu, która przekazała go Zakonowi Bonifratrów. Bracia prowadzili Szpital nieprzerwanie aż do 1951 roku. Po upaństwowieniu Szpitala zakonnicy, nie mając podstaw do realizacji swojego charyzmatu, opuścili miasto. Do Vizovic i do swojego szpitala bonifratrzy (Milosrdni Bratria) wrócili w roku 1993.

Damian Stępień

Super LODOŁAMACZ 2016 dla Bonifraterskiej Fundacji Dobroczynnej

Po raz drugi już polska Rodzina Bonifraterska wyróżniona została prestiżową nagrodą Lodołamacza, przyznawaną co roku przez Fundację Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych i Polską Organizację Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Po Lodołamaczu Specjalnym, otrzymanym w roku 2014 przez o. provincjała Eugeniusza Kreta, w tym roku zaszczytnym tytułem **Super Lodołamacza Regionu Małopolsko-Świętokrzyskiego**, uhonorowano Bonifraterską Fundację Dobroczynną, rekomendowaną do tej nagrody przez Województwo Małopolskie. W uzasadnieniu swej decyzji Kapituła Regionalna konkursu podkreśliła

starania Fundacji na rzecz tworzenia miejsc pracy dla osób o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności przy ich jednoczesnej rehabilitacji zawodowej i społecznej.

12 września podczas Małopolsko-Świętokrzyskiej Gali Regionalnej w Dworcu Białoprądnickim w Krakowie z rąk marszałka Marka Sowy statuetkę Super Lodołamacza odebrali członkowie Zarządu Fundacji Marek Krobicki – prezes Fundacji i Katarzyna Wojtanowicz – dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Konarach oraz przeor Konwentu w Konarach Grzegorz Kołtun.

Serdecznie gratulujemy.



Lider Śląskiej Medycyny

W ramach organizowanych w Zabrzu VI Śląskich Targów Medycznych, które odbyły się dniach 23–24 września 2016 r., Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach otrzymał prestiżowy tytuł **Lidera Śląskiej Medycyny Pomocna Dłoń** w zakresie leczenia Szpitalnego. Podczas uroczystej gali wyróżnienia przyznano ponadto w kategoriach Lider Śląskiej Medycyny w zakresie ambulatoryjnej opieki zdrowotnej, Lider Śląskiej Medycyny w zakresie innowacyjnej placówki medycznej, Lider Śląskiej Medycyny w zakresie działalności charytatywnej i społecznej.

Celem Targów było spotkanie wszystkich, którym na sercu leży dobro pacjenta, a w szczególności osób pełniących najważniejsze funkcje w systemie ochrony zdrowia w Polsce – lekarzy, ekspertów, prawników, dyrektorów szpitali śląskich oraz z województw ościennych. W ramach konferencji podjęta została dyskusja o polityce zdrowotnej państwa, o przyszłości medycyny śląskiej, jej nowych wyzwaniach i możliwościach, a także o problemach nowoczesnego zarządzania placówkami ochrony zdrowia.

Damian Stępień



Uroczystość patronalna w Iwoniczu – czerpiemy wzorce od św. Elżbiety Węgierskiej

17 listopada, jak co roku, Dom Pomocy Społecznej Zakonu Bonifratrów w Iwoniczu obchodził uroczystość patronalną ku czci św. Elżbiety Węgierskiej. Świętowanie poprzedziły prowadzone przez ks. dr. Zbigniewa Głowackiego trzydniowe przygotowania duchowe – oprócz uczestnictwa w Mszach św. były też okazją do skorzystania z sakramentu pokuty. W swych homiliach ks.



Zbigniew przybliżał nam sylwetkę św. Elżbiety, św. Jana Bożego oraz historię bonifraterskiego Domu w Iwoniczu, tym ciekawszą, iż opartą na własnych przeżyciach i wspomnieniach z czasów dzieciństwa i młodości, kiedy sąsadował z iwoniczki bonifratrami.

Centrum uroczystości była Eucharystia, której przewodniczył abp Józef Michalik. Oprócz braci, mieszkańców Domu, pracowników i wolontariuszy uczestniczyli w niej przedstawiciele władz powiatowych i wojewódzkich oraz społeczności lokalnej. Szczególną radość sprawiła nam obecność o. prowincjała Eugeniusza Kreta.

W homilii abp Michalik wzywał obecnych do pójścia śladami św. Elżbiety i wskazywał konkretne sposoby realizacji tego wezwania w codziennym życiu. Św. Elżbieta była córką węgierskiego króla Andrzeja i żoną landgrafa Turyngii Ludwika. Kiedy jej mąż zginął na wyprawie krzyżowej, oddała się wychowaniu dzieci, gorliwemu życiu duchowemu i uczynom miłosierdzia wobec chorych i ubogich. Została tercjarką św. Franciszka, założyła szpital, w którym posługiwała, troszcząc się zwłaszcza o najbardziej pokrzywdzonych. Powinniśmy uczyć się od niej, jak wykorzystywać ziemskie zasoby do osiągnięcia zasług w niebie.

Oprawę liturgiczną i muzyczną przygotował Zespół Duszpasterski, a obowiązki ministrantów pełnili podopieczni. W czasie procesji z darami została złożona m.in. drewniana płaskorzeźba przedstawiająca św. Elżbietę Węgierską rozdającą chleb ubogim, którą wykonał mieszkaniec naszego Domu. Po uroczystym *Te Deum* odmówiliśmy litanie do św. Elżbiety, prosząc Boga o cnotę miłosierdzia i miłości do tych, wśród których przyszło nam żyć i pracować.

Po Mszy św. o. Przeor zaprosił gości oraz przedstawicieli społeczności Domu na uroczysty obiad. W ciepłej, serdecznej atmosferze mogliśmy podzielić się z ks. Arcybiskupem i o. Prowincjałem naszymi sprawami oraz spędzić z sobą czas w oderwaniu od codziennych obowiązków. Takie spotkania umacniają poczucie wspólnoty, pozwalają z refleksją spojrzeć na to, czym zajmujemy się na co dzień, a przede wszystkim ożywiają zapał i energię, niezbędne do realizacji charyzmatu szpitalnictwa.

Wszystkim zaproszonym gościom, zwłaszcza ks. abp. Michalikowi i o. Prowincjałowi, dziękujemy za obecność, dobre słowa i utwierdzenie nas w przekonaniu, że idziemy właściwą drogą.

Alicja Rysz

BALSAM JEROZOLIMSKI DLA DZIECI

SKUTECZNE RECEPTURY TWORZYMY OD WIEKÓW

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w:

stanach przeziębienia, grypy oraz infekcjach dróg oddechowych, obniżonej odporności i w profilaktyce grypy.

Produkty Bonifraterskie

Nowoczesna formuła oparta o 400 lat doświadczenia Zakonu Bonifratrów

Informacji udziela Dystrybutor: Boni Frates Pharmaceutical Sp. z o.o., ul. Krakowska 50 lok. 4, 31-066 Kraków

Podziękowanie za ŚDM 2016

Wrocławski Konwent w dniach 22–24 października gościł grupę współpracowników, wolontariuszy i braci z Konar. To świetna inicjatywa przeora – brata Łukasza, by zaproszeniem do Wrocławia i przygotowanymi atrakcjami podziękować za wysiłek włożony w organizację pobytu bonifraterskich gości ŚDM. Działo się wiele – od wizyty w słynnym ZOO i przejażdżki kolejką linową nad Odrą, poprzez wizytę w niezwykłym, ultranowoczesnym Narodowym Forum Muzyki i klimatyczny, integracyjny wieczór w Konwencie, po odwiedzenie Panoramy Racławickiej i długi spacer po wrocławskiej starówce.

Pogoda i humory dopisały, nie chciało się wprost wierzyć, że byliśmy tam tylko półtora dnia. Serdecznie dziękujemy Bratu Przeorowi za inicjatywę, za wysiłek i perfekcyjne przygotowanie szczegółów. Dobrze było

poza atrakcjami doświadczyć serdecznej, bonifraterskiej gościnności.

Marek Krobicki





Suszone produkty na świątecznym stole



To, czym się na co dzień odżywiamy, od wieków dyktowane jest rytmem przyrody. W określonych porach roku ziemia wydaje określone plony, które stają się naszym pokarmem. Do niedawna świeże warzywa i owoce dostępne były tylko w ściśle wyznaczonych przez naturę okresach. Obecnie postęp technologiczny coraz wyraźniej niweluje te ograniczenia, toteż większość owoców i warzyw dostępna jest dziś przez cały rok. Importowane produkty roślinne muszą być jednak odpowiednio zabezpieczone przez zepsuciem, co z reguły wiąże się z potrzebą zastosowania niekiedy obojętnych dla zdrowia środków chemicznych. Tymczasem wykorzystując tradycyjne metody przedłużania trwałości produktów sezonowych można zdrowo i w sposób urozmaicony bilansować codzienną dietę. Ponieważ zbliżamy się do okresu bożonarodzeniowego, warto poświęcić kilka słów produktom suszonym, zwłaszcza owocom i grzybom tradycyjnie znajdującym zastosowanie w świątecznych potrawach. Przygotowujemy z nich ciasta, wigilijny kompot, żur, zupę grzybową czy świąteczny bigos.

Na początek kilka słów o samym procesie suszenia – jest to metoda utrwalania żywności poprzez usunięcie ze świeżego surowca wody. Dzięki temu znacznie ograniczamy możliwość rozwoju drobnoustrojów, hamujemy też przebieg reakcji enzymatycznych, które powodują psucie się żywności. Tradycyjnie do usuwania nadmiaru wody wykorzystywana jest wysoka temperatura. W trakcie parowania w produktach zachodzi wiele zmian zarówno w zakresie ich struktury, jak również smaku, zapachu i składu chemicznego, np. suszone grzyby czy owoce są znakomitym dodatkiem do wielu potraw właśnie dzięki odmiennym od świeżego surowca walorom smakowym i aromatycznym. Dzięki odprowadzeniu wody w produktach następuje też „zagęszczenie” składników odżywczych, tj. witamin, minerałów czy błonnika pokarmowego. I to są pozytywne cechy suszenia.

Musimy być jednak świadomi, iż podczas działania wysokiej temperatury w żywności zachodzą również zmiany

niekorzystne, takie jak brązowienie, denaturacja białek, utlenianie witamin oraz związków barwnikowych itp. Straty te są tym większe, im wyższa jest temperatura i dłuższy czas suszenia.

W skali przemysłowej dla przedłużenia trwałości suszonych owoców stosuje się czasami – jako konserwantu – dwutlenek siarki, który jednocześnie zapewnia atrakcyjny kolor produktu. Tymczasem konserwant ten może wywoływać zawroty i bóle głowy, wymioty, a nawet nasilać objawy astmy. Dlatego też kiedy widzimy w sklepie piękne, żółte suszone morele, nie dajmy się skusić ich apetycznemu wyglądowi, szukajmy raczej tych zewnętrznie może mniej atrakcyjnych, o zmienionej, brązowej barwie, ale za to dużo smaczniejszych i na pewno dużo zdrowszych.

Wszystkie zakupione suszone owoce przed spożyciem należałoby dokładnie umyć w celu zredukowania ewentualnych zanieczyszczeń i konserwantów znajdujących się na ich powierzchni. Jest to o tyle ważne, że suszone owoce możemy traktować jak najzdrowsze słodczyce, gdyż zawierają naturalne witaminy, związki mineralne, przeciwutleniacze i błonnik pokarmowy. Pamiętajmy jednak, że są także wysokokaloryczne i bogate w cukier, o czym powinny pamiętać osoby z nadwagą i cukrzycą.

Przyjrzyjmy się teraz właściwościom kilku najbarziej typowych owoców suszonych, obecnych na bożonarodzeniowym stole w każdym polskim domu.

Suszone śliwki

zawierają sporo witamin (A, C, B), potasu, magnezu i wapnia, a także pektyny i błonnik pokarmowy. Są dobrym źródłem boru, który zwiększa przyswajalność wapnia, co chroni nasze kości przed mineralizacją. Dlatego regularne ich spożywanie (kilkaset sztuk dziennie) zalecane jest szczególnie kobietom po menopauzie, narażonym na osteoporozę. Dzięki zawartości sporej ilości potasu i błonnika suszone śliwki pozytywnie wpływają na gospodarkę lipidową.



wą, skutecznie redukują poziom cholesterolu, wyrównują ciśnienie krwi, a także regulują pracę jelit przeciwdziałając zaparciom. Ich cenny aromat sprawia, że często wykorzystywane są jako dodatek do potraw, zwłaszcza bożonarodzeniowych, np. do bigosu, pieczeni, ciast, sałatek i oczywiście do wigilijnego kompotu.

Rodzynki,

czyli suszone owoce winogron, zawierają duże ilości cukru (do 70%), błonnika, żelaza, cynku, potasu i wapnia.

Podobnie jak śliwki zapobiegają osteoporozie, poprawiają pracę serca, wpływają także na wygląd skóry, obniżają ciśnienie krwi oraz podnoszą odporność organizmu. Kupując rodzynki, wybierajmy te elastyczne i miękkie, a więc świeższe od twardych, scurkzonych. O ich zaletach świadczy także kolor – zdrowsze są gatunki o barwie ciemniejszej, zawierające więcej polifenoli, czyli związków przeciwutleniających. Na świątecznym stole rodzynki są niezastąpione. Dodaje się je do ciast, a także do potraw rybnych i mięsnych, do sałatek i surówek.

Suszone jabłka i gruszki

najlepiej jest przygotować sobie samemu w domu – wystarczy pokrojone owoce wysuszyć w piekarniku, w elektrycznej suszarce, na słońcu lub po prostu na kaloryferze. Susz z jabłek i gruszek to bardzo zdrowa przekąska – zawiera sporo błonnika, który reguluje trawienie i oczyszcza organizm. Zarówno jabłka, jak i gruszki to bogate źródło witamin C, B, K, a także kwasu foliowego i potasu. Dla osób, które lubią podjadać między posiłkami, są doskonałym zamiennikiem niezdrowych chipsów czy słodczy. Stanowią też podstawy produkt do przygotowania tradycyjnego wigilijnego kompotu.

Suszona żurawina

to pozbawione wody owoce krzewinek rosnących na torfowiskach i obszarach bagiennych. Charakteryzu-



ją się niezwykle długą trwałością, w swym składzie zawierają bowiem naturalny konserwant – kwas benzoowy. Owoce żurawiny to źródło witaminy C, E, K, B, minerałów – takich jak potas, mangan, miedź i jod,

a także cennych antyoksydantów. Zalecane są w profilaktyce zapalenia dróg moczowych, gdyż zawarte w nich substancje lecznicze zmniejszają przyleganie bakterii do nabłonka pęcherza. Ze względu na bardzo kwaśny i cierpki smak najczęściej spożywane są w formie przetworzonej, m.in. suszonej, z dodatkiem cukru. W potrawach świątecznych mogą być stosowane jako dodatek do ciast, domowego pieczonego chleba oraz sałatek.

Suszone grzyby

to produkt, bez którego trudno wyobrazić sobie polską wigilię. Takie dania, jak żur, zupa grzybowa, kapusta z grzybami czy pierogi z grzybami i kapustą, obecne są tego dnia prawie w każdym polskim domu.

Susz grzybowy to przede wszystkim wspaniały smak i aromat. Choć w swym składzie zawiera wartościowe białko, a także sole mineralne, tj. potas, fosfor, magnez i wapń, jego wartości odżywcze to sprawa marginalna, jeśli weźmiemy pod uwagę ilość i częstotliwość spożycia. Najbardziej pożądane



pod względem kulinarnym

są suszone borowiki i podgrzybki. Bułkiet zapachowy i smakowy, zwłaszcza prawdziwków, jest naprawdę wyjątkowy i dla wielu smakoszy stanowi niezastąpiony rarytas. Suszone grzyby przed przygotowaniem potraw należy wymoczyć w zimnej wodzie, najlepiej całą noc. Warto również wykorzystać niezwykle aromatyczną wodę, w której się moczyły. Pamiętać jednak należy, że grzyby suszone kupujemy wyłącznie z pewnego źródła, gdyż grzyb trujący pozostaje toksyczny również po wysuszeniu.

Renata Mikołajek

Wigilijna zupa fasolowa z suszoną śliwką

SKŁADNIKI

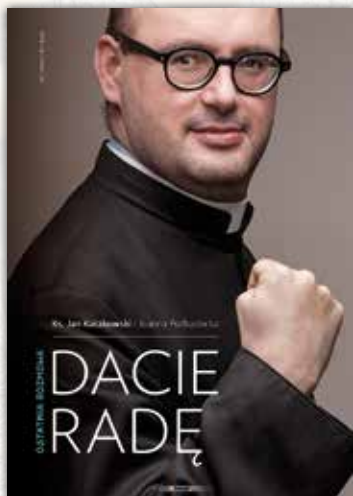
30 dag suszonej fasoli, ok. 15 dag śliwek suszonych, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki pszennej, czosnek, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna fasoli moczymy w wodzie, najlepiej całą noc. Wodę z moczenia wylewamy i w nowej gotujemy fasolę do mięk-

kości. Na patelni przygotowujemy zasmażkę – rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i całość rozprowadzamy niewielką ilością wywaru z fasoli. Zasmażkę dodajemy do wywaru, doprawiamy rozgniecionym czosnkiem, solą i pieprzem. Pod koniec gotowania dodajemy – według uznania – pokrojone suszone śliwki, które wcześniej można namoczyć w zimnej wodzie.

Książki pod choinkę



Ks. Jan Kaczkowski,
Joanna Podsadecka

Dasz radę

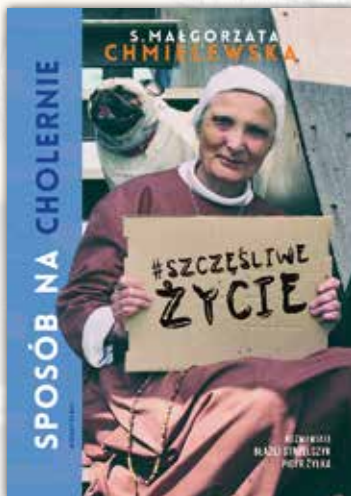
Wydawnictwo WAM, Kraków 2016

Był inspiracją dla milionów ludzi – wierzących i niewierzących. Każdy, kto go słuchał, czuł: on mnie rozumie. Ksiądz Jan nie oferował tanich rad ani łatwych pocieszeń. Swoim życiem mówił: nie odpuszczaj sobie, a dasz radę, wstaniesz.

Do końca żył na pełnej petardzie. Ostatnie tygodnie spędził odpowiadając na pytania o sprawy najtrudniejsze i najważniejsze. Wraz z Joanną Podsadecką zaprosił do rozmowy swoich Czytelników. Wasze pytania były bardzo osobiste, odważne, szczerze aż do bólu. Ksiądz Jan każdego chciał wysłuchać, zrozumieć, każdemu dać coś z siebie. Odpowiadał w swoim stylu, błyskotliwie i z dozą ironii (nie chciał mówić jedynie o tym, co denerwuje go w księżkach – nie wystarczyłoby miejsca w książce).

Ta książka to pożegnanie, ale nie ostatni rozdział. Następny napiszesz Ty.

Kupując tę książkę, wspierają Państwo działalność Puckiego Hospicjum.



s. Małgorzata Chmielewska,
Piotr Żyłka, Błażej Strzelczyk

Sposób na (cholernie) szczęśliwe życie

Wydawnictwo WAM, Kraków, 2016

O siostrze Małgorzacie Chmielewskiej mówi się, że to zadziorna kobieta z charakterem. Już w wieku 10 lat została „ekskomunikowana” z lekcji religii, bo zadawała za dużo pytań.

Mieszka z biedakami, wychowuje niepełnosprawnego syna, codziennie mierzy się z prawdziwymi dramatami. Mawia, że na miłość nie da się zrobić biznesplanu, że miłość powinna być nieco stuknięta, bo inaczej jest nudno. Od lat burzy stereotypy i podbija serca Polaków swoją szczerością.

W rozmowie z Piotrem Żyłką (współautorem książki z ks. Kaczkowskim *Życie na pełnej petardzie*) i Błażem Strzelczykiem (dziennikarzem „Tygodnika Powszechnego”) mówi prosto i zaskakująco o tym, co jest w życiu najważniejsze i skąd brać siłę do działania, gdy wszystko się wali.

Kupując tę książkę, wspierasz Fundację Domy Wspólnoty Chleb Życia, prowadzonej przez siostrę Małgorzatę Chmielewską.



O. Leon Knabit OSB

Młodość to nie tylko wiek. Młodość to stan ducha

Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2016

Inspiracją przygotowania niniejszego zbioru wypowiedzi ojca Leona stała się kampania promocyjna województwa małopolskiego i Światowe Dni Młodzieży – ojciec Leon w czerwonych koralach stał się twarzą Małopolski, zebrane zaś w tej książce teksty są bogatym rozwinięciem myśli zawartej w tytule: młodość to nie tylko wiek, młodość to stan ducha.

W książce znaleźć można zarówno dłuższe, jak i krótsze wypowiedzi pochodzące z różnych publikacji o. Leona. Co kilka stron znajdują się ważne cytaty motywacyjne, tzw. „motywatory”, które mają pobudzić do refleksji, ale też wywołać uśmiech czytającego.

Adresowana głównie do młodych czytelników, książka ma jednak charakter uniwersalny, zawiera bowiem porady płynące z doświadczenia sędziwego mnicha, który przez swą otwartość, miłość i przykład uczy, że warto się uśmiechać i żyć pełnią życia.

KURIA PROWINCJALNA

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

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

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

POSTULAT

93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61a
tel.: 42 685 51 08
fax: 42 685 51 29
e-mail: postulat@bonifratrzy.pl

NOWICJAT

43-400 Cieszyń, pl. ks. Londzina 1
tel.: 33 853 50 59
e-mail: nowicjat@bonifratrzy.pl

SCHOLASTYKAT

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

CIESZYŃ

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

IWONICZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. ELŻBIETY
WĘGERSKIEJ
38-440 Iwonice, ul. Floriańska 19
tel.: 13 435 05 21, 13 435 13 14
fax: 13 435 05 21
e-mail: bonifratrzy_iwonice@dps.pl

KATOWICE-BOGUCICE

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

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
32-040 Świątniki Górne, Konary-Zielona 21
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@konary.pl

KRAKÓW

KONWENT BONIFRATRÓW pw. TRÓJCY
PRZENAJSWIĘTSZEJ
31-066 Kraków, ul. Krakowska 48
tel.: 12 430 61 22
e-mail: konwent@bonifratrzy.krakow.pl
www.bonifratrzy.krakow.pl



ŁÓDŹ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. RAFAŁA
ARCHANIOŁA
Sanktuarium Matki Bożej Uzdrawienia Chorych
93-357 Łódź Chojny
ul. Kosynierów Gdyńskich 61A
tel.: 42 685 51 00
fax: 42 685 51 29
e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl
www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI

KONWENT BONIFRATRÓW pw.
NAJSWIĘTSZEGO SERCA PANA JEZUSA
63-820 Piaski, Osiedle Marysin 1
tel.: 65 573 97 37
fax: 65 525 09 78
e-mail: konwent@marysin.com.pl
www.bonifratrzy.marysin.com.pl

PRUDNIK

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. PIOTRA
I PAWŁA
48-200 Prudnik, ul. Piastowska 8
tel./fax: 77 436 26 05
e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

WARSZAWA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św.
RYSZARDA PAMPURI
00-215 Warszawa, ul. Sapieżyńska 3
tel.: 22 635 64 67, 22 635 68 19
fax: 22 635 65 58
e-mail: przeor@bonifratrzy.warszawa.pl

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.
ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifratrska 12
tel.: 22 831 41 40
e-mail: bonifratrska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

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

ZAKOPANE

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

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

ZEBRZYDOWICE

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

DROHOBYCZ

KONWENT BONIFRATRÓW pw. JEZUSA
DOBREGO SAMARYTANINA
Archidiecezja Lwowska
ul. Iwana Franka nr 53, 82100 Drohobycz,
Ukraina
tel./fax: 00380324433202
e-mail: bonifratry.drohobych@gmail.com

NAZARET

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

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

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

ZADZWOŃ LUB NAPISZ

Brat Sadok

tel. 660 482 635

e-mail: zakon@bonifratrzy.pl

www.bonifratrzy.pl

