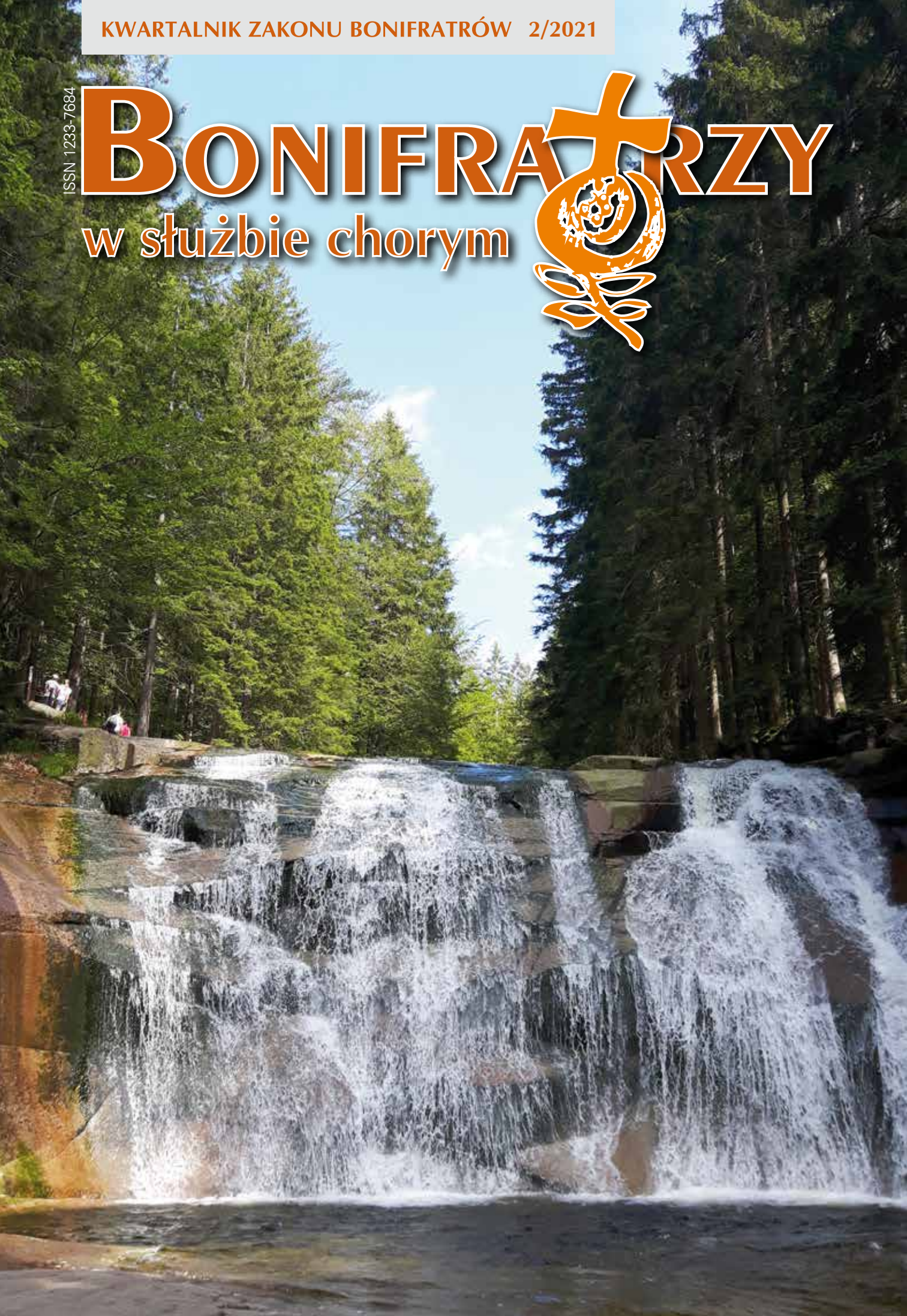


BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

- 3 Od Redakcji
- 4 Małe dziewczynki z dużymi problemami
– rozmowa Redakcji z prof. Agnieszką
Drosdzol-Cop i prof. Rafałem Stojko
- 8 Ceremonia przyjęcia do nowicjatu
br. Witalija
(BR.Ł)
- 9 Nazaret – Poświęcenie Oddziału
BR. FRANCISZEK SALEZY OH
- 9 Nekrolog dr. Witolda Augustyńskiego
- 10 Nową przypowieść Polak sobie kupi...
O. LEON KNABIT OSB
- 12 Niezwykły prezent Teodora Talowskiego
dla o. Laetusa Bernatka
MAREK BEBAK, JUDYTA PAWLAK
- 14 Konstytucja 3 Maja
KS. STANISŁAW CIEŚLAK SJ
- 16 Otyłość to problem nie tylko
z zawiązywaniem butów – rozmowa
Marka Wilczka z dietetyczką
Jolantą Krzyżanowską
- 18 Pospolite zioło o „krwawym imieniu”
MAREK WILCZEK
- 19 Przepyszny warsztatowy
KAMILA MENTEL
- 20 Innowacje w zabiegach
wewnątrznaczyniowych
z wykorzystaniem CO₂
ANNA SZLAMA
- 21 Co można zobaczyć wewnątrz żyły?
ANNA SZLAMA
- 22 Inspirujące spotkanie
NATALIA GĘBKA
- 22 Majówka
A. ZAKRZEWSKA
- 23 Budzimy się do życia po pandemii
ANNA ŻEBRANOWICZ
- 24 Kolorowa dieta
RENATA MIKOŁAJEK
- 26 Książki na lato



Powroty

Lubię wracać do tych samych widoków
Stale nowych
Do tych samych łąk
Porosłych nową trawą
Do rzeki szumiącej wciąż nową wodą
Do ludzi swojskich
W coraz mniej obcej mowie
I do łagodnej Madonny
W starym kamiennym kościółku
Z niezmienną dobrocią
Wysłuchującej ludzkich prośb
Odwiecznych

Anna Jawor

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

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

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

Na okładce: Wodospad Mumławy, fot. Mieczysław Orman

Skład: Pracownia Słowa

Drodzy Czytelnicy!



Czy potraficie sobie wyobrazić sytuację małej dziewczynki i jej rodziców, gdy co miesiąc cierpi ona na silne bóle brzucha, a konsultujący chirurg rozkłada bezradnie ręce bo to schorzenie nie jest „dla niego”? Albo co przeżywają rodzice, czekając na diagnozę, czy ich córka, której dojrzewanie nie przebiega do końca prawidłowo, w przyszłości będzie mogła mieć dzieci? Z pomocą w takich sytuacjach przychodzą specjaliści ginekologii dziecięcej. O specyfice tej rozwijającej się dopiero w naszym kraju specjalności lekarskiej piszemy na łamach tego numeru kwartalnika, opisując początki działania Oddziału Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej w naszym szpitalu w Katowicach.

Wśród medycznych osiągnięć naszych ośrodków są także pierwsze zabiegi naczyniowe wykonane w Krakowie z pomocą obrazowania z zastosowaniem dwutlenku węgla. Środek ten nie wywołuje takich skutków ubocznych jak najczęściej używane w diagnostyce preparaty zawierające jod – szkodliwe dla nerek czy tarczycy.

Z pewnością największym sukcesem medycyny ostatnich miesięcy jest tak szybkie opracowanie szczepionek przeciw COVID-19. Proces, który w przeszłości trwał latami, udało się skrócić do kilku miesięcy. Szczepmy się – pisze w swym felietonie Ojciec Leon Knabit. Bądźmy mądrzy przed szkodą! Ten sędziwy Mnich z Tyńca przypomina także o tym, że jako chrześcijanie nie mamy monopolu na moralność. Jesteśmy – jak wszyscy ludzie na świecie – i dobrzy, i źli, a pandemia jednych z nas pobudziła do czynienia dobra i solidarności, innych do narzekania, frustracji i kompleksów.

O narodowej solidarności i zbiorowej mądrości pisze także ks. Stanisław Cieślak, jezuita, przypominając losy Konstytucji 3 Maja. Choć ten akt prawny obowiązywał tylko przez 15 miesięcy, to przecież Konstytucja podtrzymywała ducha narodu przez lata rozbiorów, wojen i nadal łączy nas w podzielonym społeczeństwie, świadcząc o tym, że państwo prawa jest możliwe.

Jak ogarnąć to wszystko – cały zamęt świata, lęk przed dalszym przebiegiem pandemii czy choćby natłok pozytywnych informacji i zdobyczy naukowych. Jako że obchodzimy rok św. Józefa, przypomnijmy praktykę papieża Franciszka, którą podzielił się z wiernymi podczas jednej z audiencji. Mając świadomość swej kruchości i ludzkiej niewystarczalności, Papież zawierza swoją pracę Panu Bogu za przyczyną św. Józefa. Robi to w sposób konkretny – notując wszystkie trudne sprawy na karteczce, którą kładzie następnie przy figurze tego świętego. Potem śpi spokojnie.

Takiego odpoczynku na czas wakacji życzę wszystkim Czytelnikom kwartalnika. Zachwycamy się pięknem stworzenia, jak to czynił ksiądz Jan Twardowski – Jan od Biedronki, jak lubił siebie nazywać. Czy to na plaży, czy na górskiej łące czytamy poezję, czynimy dobro. Pamiętając słowa innego wieszcza, iż z rzeczy tego świata właśnie dobro i poezja pozostaną.

Br. Łukasz Dmowski OH
prowincjał

Małe dziewczynki z dużymi problemami, czyli o rozwoju ginekologii dziecięcej w katowickim Szpitalu Zakonu Bonifratrów

*Z profesor Agnieszką Drosdzol-Cop i profesorem Rafałem Stojko rozmawia
Redakcja kwartalnika*

Czy ginekologia dziecięca to nowa gałąź medycyny? Gdzie można uzyskać pomoc w tych przypadkach w naszym kraju?

W katowickim Szpitalu Zakonu Bonifratrów powstaje pierwszy w Polsce Oddział Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej przeznaczony do świadczenia usług medycznych młodym pacjentkom. Oddział ten będzie działał w ramach mieszczącej się w Szpitalu Katedry i Kliniki Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, kierowanej przez prof. dr. hab. n. med. Rafała Stojko.

Takie miejsce – oddział ginekologii dziecięcej – jest niezwykle potrzebne w naszym kraju, ponieważ diagnostyka i leczenie młodych dziewcząt stanowi duży problem – mówi prof. dr. hab. n. med. Agnieszka Drosdzol-Cop – ginekolog-położnik, która już od 15 lat zajmuje się leczeniem dziewcząt (w wieku od urodzenia

do 18. roku życia). Jako jedna z pięciu w kraju uzyskała międzynarodowy tytuł specjalisty z zakresu ginekologii dziecięcej i dziewczęcej (*International Fellowship in Pediatric and Adolescent Gynaecology*), jest przewodniczącą Sekcji Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej PTGiP, a także członkinią zespołu ekspertów EURAPAG (*European Association of Paediatric and Adolescent Gynaecology*). – Dotychczas nie wiadomo było, kto ma się zajmować schorzeniami ginekologicznymi dziewcząt: ginekolog, pediatra, endokrynolog czy chirurg dziecięcy? Idealnie jest, jeżeli można współpracować z wymienionymi specjalistami, a my tutaj na Śląsku mamy taki komfort. Owoenie współpracujemy z chirurgami i urologami dziecięcymi oraz endokrynologami dziecięcymi, co pozwala na holistyczną diagnostykę i leczenie. Szpital Zakonu Bonifratrów pracuje również nad uruchomieniem Poradni Ginekologicznej dla Dziewcząt, aby można tam było konsultować



młode pacjentki, a jeżeli będą tego wymagały, od razu kierować je do Kliniki.

Jakie są najczęstsze schorzenia ginekologiczne u dziewcząt, z jakimi problemami spotykają się na co dzień specjaliści zajmujący się tą dziedziną medycyny?

Schorzeń ginekologicznych od urodzenia do ukończenia przez dziecko 18. roku życia jest wiele. Niestety, rodzice bardzo często nie są świadomi tego, że dziecko może chorować i że już u pięciolatek mogą wystąpić problemy ginekologiczne. Dlatego, jeśli dziecko zgłasza bóle brzucha najczęściej rodzic zabiera je na wizytę do pediatry, gastroenterologa lub chirurga.

Problemem jest także brak specjalistów. W Polsce nie mamy oddzielnej specjalizacji obejmującej ginekologię dziecięcą, a tylko niewielkie grono ginekologów zajmuje się problemami ginekologicznymi dziewcząt. Aby uzyskać tytuł specjalisty z tej dziedziny, trzeba zdać międzynarodowy egzamin. Jedynie kilka osób w Polsce ma taki certyfikat. Ginekolodzy nie chcą zajmować się dziećmi, bo zazwyczaj nie mają odpowiedniej wiedzy i doświadczenia. Wcale się temu nie dziwię, ponieważ tak naprawdę przyczyny schorzeń są zupełnie inne u dzieci niż u kobiet dorosłych – tłumaczy prof. Agnieszka Drosdzol-Cop.

Kiedy dziewczynka powinna trafić po raz pierwszy do ginekologa?

Ginekologa potrzebują nie tylko młode dziewczyny i dorosłe kobiety. Problemy z układem rozrodczym mogą się pojawić nawet już u kilkumiesięcznych dziewczynek. W każdym przypadku wystąpienia zaburzeń o charakterze ginekologicznym, bez względu na wiek, dziecko powinno trafić do ginekologa dziecięcego. Pocieszające jest, że rodzice stają się coraz bardziej tego świadomi. Często zgłaszają się do gabinetu ginekologicznego tylko po to, aby sprawdzić, czy dziewczynka rozwija się prawidłowo. Wczesna interwencja rodziców sprawia, że w przypadkach tego wymagających szybko może być wdrożona diagnostyka i leczenie, dzięki czemu dochodzi do rozwiązania danego problemu zdrowotnego. A problemów ginekologicznych może być bardzo wiele, zależy to od wieku dziewczynki i stanu hormonalnego. Dziewczynka do czwartego miesiąca życia jest jeszcze pod wpływem działania hormonów matki. W tym czasie mogą się u niej rozwinąć np. torbiele jajników i powodować dolegliwości bólowe. Jednak najczęściej problemów może pojawić się u dziewczynek w okresie tzw. ciszy hormonalnej, czyli między czwartym miesiącem a 10. rokiem życia. W tym okresie mogą wystąpić stany zapalne zewnętrznych narządów płciowych, różne schorzenia sromu. Jednym z diagnozowanych schorzeń u dziewcząt w tym wieku jest tzw. liszaj twardzinowy sromu. Choć pojawiające się na skórze zmiany są dość

charakterystyczne, to bardzo często zdarza się, że pacjentka chodzi 2–3 lata od lekarza do lekarza bez diagnozy.

Małe dzieci trafiają do nas czasem również z powodu przedwczesnego dojrzewania płciowego. Niedawno zgłosiła się na konsultację do naszego szpitala mama z 2,5-letnią dziewczynką, u której rozpoznano zaawansowane dojrzewanie płciowe, dziewczynka już miesiączkowała – mówi prof. Agnieszka Drosdzol-Cop. – Pediatra nie zauważył przedwczesnego dojrzewania płciowego. Dziewczynka miała rozwinięte piersi, jej macica była wielkości narządu u 17-latki. Była już po drugiej miesiączce.

Starsze dziewczęta trafiają do ginekologa z powodu zaburzeń miesiączkowania, obfitych krwotocznych miesiączek, pierwotnego lub wtórnego braku miesiączki. Coraz więcej nastolatek ma wtórne zaburzenia miesiączkowania związane z niewłaściwym odżywianiem, narastającym problemem jest ortoreksja, czyli patologiczna koncentracja na spożywaniu tzw. zdrowego jedzenia, czasem także silna presja ze strony rodziców na wyniki, sukcesy w szkole, czy też dbałość o odpowiedni wygląd.

Jakie schorzenia są najtrudniejsze do leczenia?

Dość często mamy do czynienia z wadami narządów płciowych, które ujawniają się dopiero w okresie pierwszej miesiączki i wymagają często pilnej interwencji chirurgicznej. U części pacjentek diagnozujemy niedrożność narządu rodowego. W takich sytuacjach dziewczynka miesiączkuje, ale cała krew gromadzi się w niedrożnej pochwie i macicy. Choć krwi nie widać, dziewczynce dokuczają dolegliwości, jak przy „normalnym okresie”.

Za brak krwawienia miesięcznego może odpowiadać również zespół Mayera-Rokitansky’ego-Küster-Hausera (w okresie płodowym nie dochodzi do rozwoju części narządu rodowego). To choroba genetyczna występująca u jednej na 4,5 tys. kobiet. Po urodzeniu dziewczynka rozwija się prawidłowo, ale nie dostaje miesiączki i nie będzie mogła zajść w ciążę.

Takie sytuacje są niezwykle trudne zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Razem z diagnozą przychodzi szok i w takiej sytuacji powinniśmy zadbać o pomoc psychologa dziecięcego, by pomóc zarówno nastolatce, jak i jej rodzinie. Czasem problem z przebiegiem dojrzewania wynika z tzw. niewrażliwości na androgeny. To sytuacja, gdy dziewczynka (mająca męski genotyp), nie reaguje na testosteron wytwarzany przez jądra. Mogą one być ukryte np. w kanale pachwinowym. Zawsze wymagają usunięcia, aby zapobiec rozwojowi nowotworu jądra.

Jakie są dotychczasowe doświadczenia Kliniki w zakresie leczenia najmłodszych pacjentek? Które z nich szczególnie utkwili w pamięci zespołu?

Do Szpitala Zakonu Bonifratrów w Katowicach trafiają dziewczęta z endometriozą, schorzeniami sromu, guzami przydatków czy zaburzeniami miesiączkowania. To pierwszy taki Oddział w całej Polsce. Przyjeżdżają do nas dzieci z całego kraju. Najmłodszą pacjentką Oddziału była 8-letnia Antosia*. Trafiła do nas kilka miesięcy temu z Podkarpacia, gdyż żaden inny oddział ginekologiczny nie chciał podjąć się leczenia krwawienia z dróg rodnych, które trwało od sierpnia 2020 roku, aż do operacji w naszym szpitalu w grudniu. Przypadek Antosi to przypadek występujący niezwykle rzadko w tej grupie wiekowej. Tutaj mieliśmy do czynienia z guzem szyjki macicy. Podejrzenia i rokowania wstępne były bardzo złe. Na szczęście okazało się, że jest to zmiana łagodna i dziewczynka pozostaje teraz w obserwacji. Spotykamy się raz w miesiącu – mówi prof. Agnieszka Droszold-Cop.

W marcu 2021 roku operowaliśmy 14-letnią Marysię z rzadko występującą anomalią, którą jest zespół Herlyna-Wernera-Wunderlicha (HWWS), charakteryzujący się podwójną macicą, niedrożną pochwą (jednostronnie) i agenezją nerki. Z powodu przegrody pochwy, która uniemożliwiała odpływ krwi z jednej macicy, głównym objawem u pacjentki był silny ból brzucha, nasilający się podczas każdej miesiączki. Zespół HWWS trzeba leczyć operacyjnie. Zabieg zakończył się pomyślnie, a Marysia pozostaje nadal pod naszą kontrolą.

Czasem zdarzają się bardzo przykre przypadki. W zeszłym miesiącu operowaliśmy 14-letnią Kasię, u której w badaniu histopatologicznym został rozpoznany rak jajnika. Dziewczynkę czeka dalsza diagnostyka obrazowa i prawdopodobnie wróci do naszego Oddziału w celu znacznego poszerzenia zabiegu operacyjnego.

Jakie są wyzwania ginekologii dziecięcej? Czego potrzeba, by ginekologia dziecięca mogła się rozwijać w naszym szpitalu?

Ginekologią dziecięcą powinno zajmować się wąskie grono ginekologów, którzy znają już problematykę schorzeń u dzieci. Dobrze byłoby, gdyby więcej młodych ginekologów zajęło się tą dziedziną, co ograniczyłoby dla rodziców konieczność podróżowania po całej Polsce. Ważne jest również, aby taki specjalista potrafił nawiązać przyjacielski kontakt z dzieckiem/nastolatką i zdobył jej zaufanie. Zatem wymaga to również pewnych predyspozycji osobowościowych.

Powinniśmy także zadbać o poszerzenie w społeczeństwie wiedzy o tym, że ginekologia dziecięca jest dopełnieniem opieki lekarskiej nad dziewczynkami (nadal stereotypowo łączona bywa z inicjacją seksualną – co jak widać po opisanych wyżej przypadkach, ma się nijak do rzeczywistości).

Abyśmy mogli się rozwijać potrzebujemy przebudowy bloku operacyjnego i zwiększenia liczby łóżek na naszym Oddziale. Prowadzone są już prace projektowe w tym zakresie. Dziękujemy za wszelkie wsparcie dokonywane m.in. poprzez przekazanie 1% podatku na rzecz Fundacji Bonifraterskiej (KRS). Mamy nadzieję, że dziewczęta leczone na naszym Oddziale będą mogły w przyszłości – jako dorosłe kobiety – powitać w naszej klinice swoje potomstwo.

* Imiona dziewczynek, o których mowa w artykule, zostały zmienione.



KRS: 0000134759

Nr konta: 77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Dziękujemy Przyjaciółom za pomoc



**Fundacja
Bonifraterska**

**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**



RECEPTURY ZAKONU BRACI BONIFRATRÓW

**ZAPRASZAMY DO ZAKUPÓW
W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM NA STRONIE:
www.produktybonifraterskie.pl**

**MOŻESZ TEŻ ZŁOŻYĆ ZAMÓWIENIE TELEFONICZNIE.
W celu złożenia zamówienia skontaktuj się
z nami pod numerem telefonu:
12 210-05-08**



BONI FRATRES PHARMACEUTICAL Sp. z o.o.
ul. Krakowska 50/4, 31-066 Kraków, tel.: 12 357 65 98

pharmaceutical@bonifratrzy.pl | www.produktybonifraterskie.pl

Ceremonia przyjęcia do nowicjatu br. Witalija

We wspomnienie Matki Bożej Dobrej Rady, w kaplicy Nowicjatu Europejskiego Zakonu Bonifratrów w Brescii odbyła się ceremonia przyjęcia do nowicjatu brata Witalija. Brat Witalij pochodzi z Ukrainy, z wykształcenia jest lekarzem anestezjologiem. Uroczystość poprzedził blisko dwuletni postulat odbyty w Łodzi oraz rekolekcje w domu Rekolekcyjnym Jezuitów w Kaliszu. Ceremonii przewodniczyli: br. Łukasz Dmowski, prowincjał, br. Luis Marzo, pochodzący z Hiszpanii magister nowicjatu, oraz br. Tymoteusz reprezentujący w zespole formacyjnym Prowincję Polską. Obecni byli ponadto członkowie zespołu formacyjnego z Brescii – br. Damian (z Prowincji Austriackiej), br. Angelo (z Prowincji Lombardzko-Weneckiej), br. Fernando – nowicjusz z Hiszpanii, dwaj bracia postulanci z Prowincji Austriackiej przygotowujący się w Brescii do rozpoczęcia nowicjatu, a także bracia z polskiej „delegacji” – br. Ryszard Pampuri, dotychczasowy formator brata Witalija, br. Paweł, I radny prowincjalny i przeor z Krakowa, oraz br. Jacek, członek wspólnoty z Marysina, gdzie Witalij pomagał podczas jesiennej „fali” zakażeń covid.

Poniedziałkowa uroczystość przyjęcia br. Witalija do nowicjatu

była wydarzeniem przełomowym w historii naszej prowincji, dotychczas bowiem kandydaci zgłaszający się do Polskiej Prowincji Bonifratrów po okresie postulatu odbywali dwuletnią formację nowicjacką w Polsce, w Cieszyńcu (a do 2011 w Krakowie). Utworzenie wspólnego nowicjatu europejskiego zainicjował Brat Generał jeszcze za swej poprzedniej kadencji (2013–2019), chcąc m.in. zapewnić prowadzenie formacji początkowej w ramach wspólnoty formacyjnej, którą trudno było utworzyć w ramach jednej prowincji wobec występującego w większości krajów Europy braku nowych powołań – obecnie w Brescii, a więc w całej Europie jest dwóch nowicjuszy.

Sam ceremoniał przyjęcia do nowicjatu różnił się też od poprzednich – nie był połączony z obłóczynami, czyli oficjalnym przywdzianiem stroju zakonnego, ani z nadaniem imienia zakonnego, co może nastąpić – tak jak nadanie habitu – przy pierwszych ślubach lub przy ślubach wieczystych.

W słowie skierowanym do uczestników uroczystości Brat Prowincjał powiedział: „Dzisiejsza uroczystość potwierdza, że jesteśmy otwarci na zmiany. Wlewamy młode wino do nowych bukłaków” – po



czym dodał: „Módlmy się za wstawiennictwem czczonyj dziś Matki Bożej Dobrej Rady, nazywanej wieloma imionami w Polsce, na Ukrainie i we Włoszech, które wszystkie oznaczają pokorną Niewiastę z Nazaretu, abyśmy tak jak Ona każdego dnia mówili Dobremu Bogu „TAK”, podobnie jak nasz święty Ojciec Jan Boży”. Na zakończenie przywołał słowa pochodzące z Brescii błogosławionego papieża Pawła VI, ogłoszone na zakończenie Soboru Watykańskiego II:

„O, Maryjo, Świątynio Światłości, bez cienia zmaży! Wstawiaj się za nami do Syna Twego Jednorodzonego, Pośrednika naszego pojednania z Ojcem, by okazał miłosierdzie dla naszych słabości i oddalił od nas wszelką niezgodę, wlewając w dusze nasze radość miłowania naszych braci – dodając: Życzę wszystkim radości miłowania naszych braci!”

We wtorkowy poranek po Mszy św. w kościele parafialnym, przed wyruszeniem do Rzymu bracia z Polski odwiedzili oddalony o 2,5 km od Domu Nowicjatu bonifraterski szpital specjalizujący się w leczeniu chorych z zespołem Alzheimera oraz pobliskie centrum pomocy dla uchodźców, gdzie na co dzień posługuje wspólnota Nowicjatu Europejskiego.

Módlmy się, aby dom Europejskiego Nowicjatu wkrótce okazał się „za ciasny”, aby przyjąć wszystkich nowych braci chcących w XXI wieku naśladować Jana Bożego!

(br.Ł)



Nazaret – Poświęcenie Oddziału

W bonifraterskim Szpitalu pw. Świętej Rodziny w Nazarecie 18 czerwca na Oddziale Diagnostyki Obrazowej PET CT (pozytonowej tomografii emisyjnej – PET, oraz tomografii komputerowej – CT) odbyło się poświęcenie Oddziału oraz zawieszenie krzyży. Wśród zgromadzonych obecni byli pracownicy administracji, działu technicznego, obsługi aparatu, posługujący w szpitalu siostry i bracia oraz kapelan, który pobłogosławił Oddział, sale chorych, urządzenia, a także krzyże, które zostały zawieszone w głównych miejscach Oddziału.

Ordynator podziękował szpitalowi za tę inwestycję, ponieważ aparatura PET CT jest najwyższej jakości, a w Galilei znajdują się tylko

dwa podobne urządzenia, i wyraził gotowość solidnej pracy.

Zawieszenie krzyży i wspólne otwarcie kolejnego Oddziału w Szpitalu to następny ważny krok w realizacji szpitalnictwa według charyzmatu św. Jana Bożego.

Br. Franciszek Salezy OH



Ostatnie pożegnanie

Śp. Dr n. med. Witold Augustyński (1930–2021)



Honorowy Członek Zakonu Bonifratrów

Krakowianin z urodzenia, ale też z wyboru. Doktor Augustyński za bardzo kochał swoje miasto, by nie dochować mu wierności przez całe życie. Ale czy mogło być inaczej, skoro urodził się w sercu Krakowa, opodal Barbakanu, a do szkoły, czyli Gimnazjum św. Jacka chadzał traktem królewskim. Podobnie na całe swe zawodowe życie związał się z Bonifraterskim Szpitalem na krakowskim Kazimierzu, stając się niemal jego legendą.

O swoim zawodzie zawsze mówił, że nastawiony jest na drugiego człowieka, na niesienie mu pomocy w cierpieniu, nie tylko fizycznym, ale i duchowym, i jak żaden inny wiąże się z gorzkim poczuciem bezradności, kiedy ta pomoc bywa bezskuteczna. Uważał, że w leczeniu najważniejszy jest kontakt lekarza z pacjentem od pierwszej chwili, kiedy wejdzie on do gabinetu, że trzeba mu poświęcić trochę cierpliwości i uwagi, bo to nie tylko

pomaga ustalić, na co jest chory, ale też przyjąć właściwą metodę leczenia.

Wieloletni kierownik Pracowni Rentgenodiagnostycznej i Ultrasonograficznej Doktor Augustyński odszedł od nas 1 maja, w liturgiczne wspomnienie św. Ryszarda Pampuriego, bonifraterskiego lekarza. W czasie ceremonii pogrzebowej prowincjał br. Łukasz Dmowski powiedział:

„Jako radiolog, wpatrując się w ciemne i jasne obszary na zdjęciu rentgenowskim, śp. Doktor Augustyński potrafił postawić diagnozę co do przyczyny choroby, a pośród jasnych i ciemnych momentów życia potrafił dostrzec jego Stwórcę i wyciągnąć wniosek – służyć innym, czyniąc dobro. Dlatego przed piętnastu laty otrzymał od generała Zakonu Bonifratrów tytuł honorowego bonifratra”.

Requiescat in pace





Nową przypowieść Polak sobie kupi...

Licząca sobie parę wieków znana *Pieśń o spustoszeniu Podola* Jana Kochanowskiego przysłała mi do głowy po obejrzeniu filmiku pokazującego, jak to dwóch turystów pobiło się o miejsce na parkingu w Zakopanem. ROZUMIEM ludzi, którzy po pandemicznych ograniczeniach mogli się wreszcie wybrać pod Tatry i raptem stanęli przed brakiem miejsca na dogodnym dla siebie parkingu. Ale skąd takie gwałtowne reakcje? Czy pandemia ich niczego nie nauczyła?

Mimo obecnie znacznego spadku zakażeń, jaką możemy mieć gwarancję, że pewnego dnia test nie wykaże nam wyniku dodatniego? A potem szpital, tlen, respirator i – owa już niewielka obecnie liczba zmarłych powiększa się o jeden. To nie fantazjowanie, ale droga, którą przeszło wiele tysięcy ludzi w Polsce i na świecie. A wciąż aktualne nasze powiedzenie brzmi – mądry głupiemu ustępuje. Czyżby w rzeczonym wydarzeniu zabrakło mądrego?

Chrystusowe wezwanie „nawracajcie się”, które w tym trudnym czasie często słyszymy, jest przesłaniem uniwersalnym. Każdy – wierzący i niewierzący – musi

podjąć głęboką indywidualną refleksję nad sensem wydarzenia, które wywróciło świat do góry nogami.

Przejdźmy jednak na płaszczyznę ogólną. Ograniczenia pandemiczne ujawniły w społeczeństwie wielkie pokłady dobra. Państwo z lepszym lub gorszym skutkiem starało się ułatwić życie ofiarom ograniczeń. Firmy, instytucje, sąsiedzi, rodziny wspomagały się wzajemnie jak mogły. Byliśmy świadkami licznych przejawów solidarności społecznej. Ale wielu też było takich, u których pandemia uaktywniła ich kompleksy i frustracje – ci zatruwali siebie i otoczenie, nieraz w sposób bardzo agresywny. Groźna pandemia nie skłoniła ich do poprawiania nad własnym charakterem ani nie uczuliła na potrzeby psychiczne i materialne drugiego człowieka. Taki jest świat.

Jako chrześcijanie nie mamy monopolu na moralność. Jesteśmy jak wszyscy ludzie na świecie – i dobrzy, i zli. Ale przez chrzest zostaliśmy wszczępieni w Jezusa Zbawiciela. A to zmieniło zupełnie nasz stosunek do świata. „Zostaliście obmyci, uświęceni i usprawiedliwieni w imię Pana naszego Jezusa Chrystusa i przez Ducha Boga naszego” – pisze św. Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian (1 Kor 6,11). Obietnice, które w naszym imieniu czynili przy chrzcie świętym rodzice i chrzestni powtarzamy przynajmniej w czasie Wigilii Paschalnej. Często też śpiewamy:

Com przyrzekł Bogu przy chrzcie raz,
Dotrzymać pragnę szczerze,
Kościoła słuchać w każdy czas
I w świętej wytrwać wierze”.

A nasza wiara to: „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię” (Mk 1, 12–15). A Ewangelia to: „Idźcie i nauczajcie wszystkie narody” (Mt 28, 19–20). A jeszcze dosłownie: „Idąc, czyńcie uczniami wszystkie narody”.

A pełnia nawrócenia oznacza nie tylko troskę o życie przez Chrystusa, z Chrystusem i w Chrystusie, ale także głoszenie Chrystusa. Oczywiście, na początku jest przykład, świadectwo. Jeśli nasza pobożność będzie szła w parze z czynną, okazywaną wobec wszystkich miłością bliźniego, musi znaleźć oddźwięk w otoczeniu, ale trzeba też pamiętać o roli słowa – często zupełnie obiektywnego, a często zaczerpniętego z Bożego Pisma.

Apostołowie głosili Chrystusa, Chrystus objawił nam Ojca, a my nieśmy w świat Dobrą Nowinę, pamiętając o tym, że skuteczność przepowiadania zależy od Boga. On daje łaskę nawrócenia, my jesteśmy tylko narzędziami.

Nie wiemy, jak świat będzie wyglądał, gdy ten tekst ukaże się w druku. Może będzie już normalnie, a może czeka nas jakaś nowa wirusowa niespodzianka...

Cieszymy się, jeśli do tej pory wirus nas ominął, ale jednak może warto się zaszczepić, kto jeszcze tego nie zrobił... I dziękujmy Bogu, jeśliśmy z wirusowej choroby



zostali uleczeni. Na wszelki możliwy sposób starajmy się też wspierać tych, którzy obecnie chorują, a także Służbę Zdrowia, zwłaszcza tam, gdzie cierpi ona na braki kadrowe.

No i módlmy się, nie ustawajmy w modlitwie. Prośmy Jezusa, którego Sercu poświęciliśmy się ostatnio z taką ufnością, prośmy Maryję, naszą Królową, Uzdrowienie chorych... Prośmy słowami naszych suplikacji: „Od powietrza, głodu, ognia i wojny wybaw nas, Panie”.

I o to, abyśmy nie byli głupi ani przed szkodą, ani po szkodzie.

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki

Tyniec, 12 czerwca 2021

**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**



RECEPTURY ZAKONU BRACI BONIFRATRÓW

BOTANICZNA ESENCJA

NOWA LINIA PREPARATÓW DO PIELEGNACJI STÓP
ZAINSPIROWANA NATURALNYMI EKSTRAKTAMI I OLEJKAMI Z ROŚLIN.
SKŁADNIKI IDEALNIE ZBILANSOWANE TWORZĄCE KOMPLEKS BOTANICZNY.

EKSTRAKTY:

- Z SZAŁWII
- Z ROZMARYNU
- Z RUMIANKU
- Z ARNIKI
- Z BLUSZCZU
- Z ŁOPIANU
- Z NAGIETKA
- Z CYTRYNY
- Z NASTURCJI
- Z JASNOTY
- Z RUKWI

OLEJKI:

- EUKALIPTUSOWY
- Z DRZEWA HERBACIANEGO



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

Niezwykły prezent Teodora Talowskiego dla o. Laetusa Bernatka

Zaprojektowany przez Teodora Talowskiego (1857–1910), architekta i malarza, jednego z najważniejszych twórców z przełomu XIX i XX wieku, gmach krakowskiego Szpitala Bonifratrów na trwale wpisał się w krajobraz Kazimierza. Inicjatorem jego budowy był ówczesny przeor ojciec Laetus Bernatek. Dotychczasowe pomieszczenia szpitalne były zbyt ciasne, a klasztor w trudnej sytuacji materialnej, toteż przeor wpadł na pomysł, by wznieść nowy obiekt z okazji jubileuszu 50-lecia panowania cesarza Franciszka Józefa. W *Józefa Czecha Kalendarzu Krakowskim na rok 1898* napisano: „Z miłości i uwielbienia dla swego Cesarza i Króla Franciszka Józefa I nie pominą na Jego cześć tej sposobności, ażeby przyjąć w pomoc dla założenia zakładu humanitarnego, który dla wszystkich, bez różnicy wyznania, narodowości lub jakiegokolwiek politycznego usposobienia, bez szczególnej protekcji, jedynie i wyłącznie oparty tylko na chrześcijańskiej miłości, łatwo jest dostępnym”.

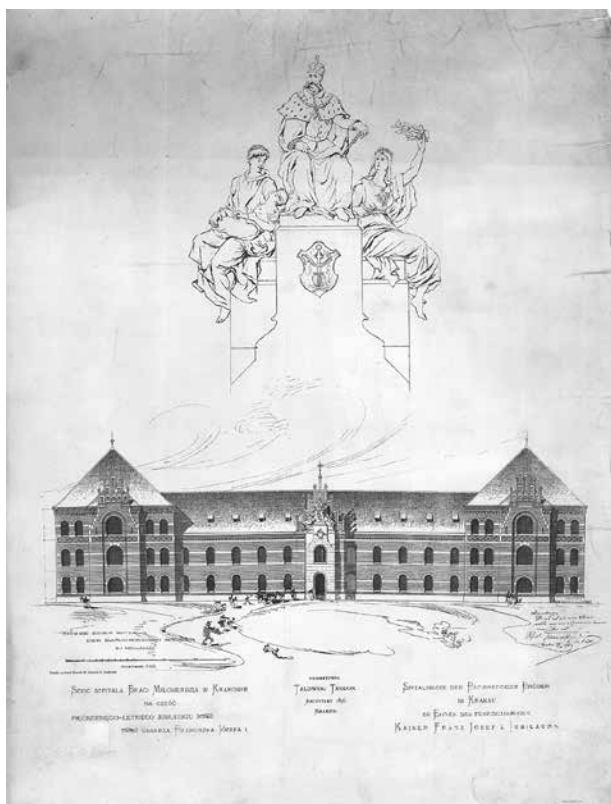
Najstarsze zachowane w klasztornych zbiorach archiwalnych projekty nowego budynku szpitala wykonane przez Talowskiego pochodzą z października 1896 roku. Jest to widok fasady, na którym architekt

umieścił odręczną uwagę: „To tylko szkic, który może być użyty tylko do celów ogólnych”. Kolejne projekty pochodzą z listopada 1896 roku i są to rzuty parteru, I i II piętra szpitala. Prace nad konceptem trwały dłużej – kolejne projekty (fasady, przekroje poprzeczne, przekrój podłużny, rzut piwnic, parteru, I i II piętra) datowane są na rok 1898. To wtedy ruszyły prace budowlane. 18 maja 1898 roku po uroczystej Mszy św. w bonifraterskim kościele, odprawionej przez ks. kanonika Foxa, dokonano uroczystego aktu rozpoczęcia kopania fundamentów, o czym tak pisał krakowski „Czas”: „Płac, gdzie odbyć się miała uroczystość, przybrany był zielenią, a na ziemi położone były, uwite z niezapominajek, wielkie cyfry cesarskie”.

Pod koniec XIX wieku, gdy miała ruszać budowa Szpitala Bonifratrów, Teodor Talowski był architektem powszechnie znanym w krakowskim środowisku. Zaprojektowane przez niego fantazyjne kamienice do dziś wyróżniają się na tle nieco monotonna i symetrycznych fasad. Ówczesni krakowianie oceniali je różnie – jedni uważali, że są ekstrawaganckie, ale w dobrym guście, inni natomiast oburzali się, że są zbyt dziwne i przeładowane dekoracjami. W zestawieniu z resztą twórczości Talowskiego budynek Szpitala Bonifratrów wypada dość skromnie. Tym razem architektowi nie chodziło bowiem o szokowanie fantazyjnym wyglądem – szpital miał się prezentować dostojnie, wręcz monumentalnie, aby podkreślić rolę, jaką ta instytucja ma odgrywać w społeczeństwie.

Jednak przed architektem Talowskim stało jeszcze większe wyzwanie. Gdy bonifratrzy podjęli się budowy nowego szpitala, w Krakowie funkcjonowały już bardzo nowoczesne jak na tamte czasy kliniki uniwersyteckie na ul. Kopernika i Wesolej. Szpital bonifratrów musiał zatem spełnić jak najwyższe oczekiwania w zakresie standardów.

Pod koniec XIX wieku w Europie panowało przekonanie, że optymalnym rozwiązaniem jest stawianie szpitali w systemie pawilonowym, czyli że poszczególne oddziały powinny funkcjonować jako osobne, najlepiej parterowe pawilony. Miało to z jednej strony zapobiegać rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, z drugiej zaś usprawnić pracę lekarzy i pielęgniarek poprzez uniknięcie konieczności używania schodów. Musimy pamiętać, że windy co prawda już wówczas istniały, jednak nie były jeszcze w powszechnym użyciu. Talowski nie mógł sobie pozwolić na projektowanie pawilonów, gdyż



Fasada frontowa oraz projekt pomnika

działka, którą dysponowali bonifratrzy miała jak na tak znaczną inwestycję dość ograniczony areal.

Czy zatem sprostaa oczekiwaniom i zapewnił optymalną przestrzeń dla funkcjonalnej medycznej placówki? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy w ówczesnych czasopiśmie, takich jak np. „Przegląd Lekarski” z 1906 roku, w których lekarze wypowiadali się bardzo pozytywnie o nowoczesnie wyposażonym budynku, pisząc nawet, że „mało który zakład w tym kraju (z wyjątkiem klinik uniwersyteckich) może z nowym szpitalem pod tym względem się porównać”.

Dziś śmiało możemy powiedzieć, że system pawilonowy nie przeszedł próby czasu. Rozwój aseptyki oraz nowoczesne rozwiązania komunikacyjne (windy i różnego rodzaju dźwigi osobowe) sprawiają, że nie trzeba np. przewozić pacjentów pomiędzy budynkami, co jest o wiele wygodniejsze zarówno dla personelu medycznego, jak i pacjentów.

W zbiorach krakowskiego Konwentu Bonifratrów zachował się bardzo ciekawy zabytek – teczka zawierająca projekty kościołów autorstwa Teodora Talowskiego, którą autor ofiarował przeorowi ojcu Laetusowi Bernatkowi, opatrując ją następującą dedykacją:

Wielebnemu Przeorowi Braci Miłosierdzia w Krakowie

Ojcu Laetusowi Bernatkowi w dowód wysokiego

szacunku i poważania poświęca Autor;

Kraków, 9 maja 1898.

Prawdopodobnie Talowski pragnął w ten sposób podziękować za zaufanie oraz powierzenie mu

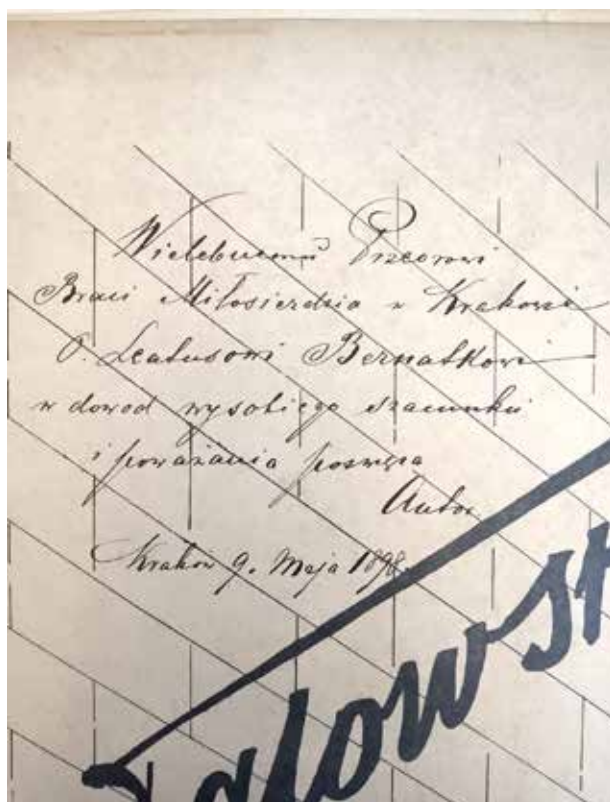
prestiżowego projektu nowego jubileuszowego budynku szpitala.

W teczce znajduje się 67 projektów kościołów, m.in. w Jeżowie, Bóbrce, Wrocance, Łańcucie, Wysoku, Kamieniu, Dobrzechowie, Sucheju, a także projekt kaplicy szkolnej dla kolonii robotniczej w Nowym Sączu, projekt portalu grobowców przy kościele w Łańcucie oraz projekty sprzętów kościelnych – chrzcielnic, lampy wiecznej, świecznika itp. Są wśród nich rzuty poziome, przekroje podłużne, ale też wiele rycin sprawiających wrażenie rysunku technicznego.

W teczce znajdziemy ponadto ryciny, które pokazują malarskie zdolności Talowskiego – fasady kościołów, dające wrażenie rysunku architektonicznego, otacza swobodnie zarysowana roślinność i niewielkie postaci przedstawione w dynamicznych pozach. Warto też zwrócić uwagę na subtelne, kreskowane cieniowanie, które Talowski naniósł na swoje projekty. Wskazuje ono na bezbłędne rozumienie perspektywy i światłocienia oraz nadaje rycinom wrażenie głębi i trójwymiarowości.

Teczka artysty sprezentowana ojcu Laetusowi Bernatkowi była bardzo hojnym prezentem. Ryciny mają duży format, są naniesione na papier o doskonałej jakości i zostały wykonane w znanej, krakowskiej drukarni. Takie teczki pokazywane były zazwyczaj potencjalnym zleceniodawcom, żeby dać im wyobrażenie o dotychczasowym dorobku i niewykorzystanych jeszcze pomysłach artysty.

Marek Bebak, Judyta Pawlak





Witaj Majowa jutrzeńko,
Świeć naszej polskiej
krajnie

(Rajnold Suchodolski)



Konstytucja 3 Maja

230. rocznica uchwalenia Ustawy Rządowej

Świetne zwycięstwo wojsk dowodzonych przez polskiego króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem 12 września 1683 roku było ostatnim wielkim sukcesem Rzeczypospolitej o znaczeniu europejskim. Po bitwie król Jan III Sobieski, główny strateg wiktoryi wiedeńskiej, wysłał list do papieża Innocentego XI, w którym zapisał wymowne słowa: *Venimus, vidimus et Deus vicit* (Przybyliśmy, zobaczyliśmy i Bóg zwyciężył).

Następne dziesięciolecia nie były pomyślne dla Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Jej sąsiadom zależało, aby stawała się coraz słabsza. Nie brakowało jednak prób reform i naprawy państwa polskiego, do których wiele lat wcześniej wzywał słynny kaznodzieja ksiądz jezuita Piotr Skarga.

W celu stworzenia nowoczesnej armii 15 marca 1765 roku król Stanisław August Poniatowski powołał w Warszawie Szkołę Rycerską. Już w połowie XVIII wieku jezuici rozpoczęli reformowanie szkolnictwa. Choć ich owocna działalność została zatrzymana przez kasatę zakonu w 1773 roku, jednak dorobek nie został utracony. Majątki skasowanego zakonu przejęła powołana 14 października tegoż roku przez Sejm na wniosek króla Stanisława Augusta Poniatowskiego Komisja Edukacji Narodowej (KEN). W pracy Komisji, pierwszego w Europie ministerstwa oświaty publicznej, włączyło się ochoczo wielu eksjezuitów.

Zawiązana w 1768 roku konfederacja barska w obronie wiary katolickiej oraz niepodległości Rzeczypospolitej nie zapobiegła jej rozbirowi w 1772 roku

przez trzy ościennne mocarstwa Rosję, Austrię i Prusy. Niemniej jednak dowiodła, że w narodzie istnieją żywotne siły, które nie godzą się na utratę suwerenności i są gotowe poświęcić życie w obronie Rzeczypospolitej.

Dążenie do odrodzenia ojczyzny ujawniło się podczas Sejmu Wielkiego, który zwołany został 6 października 1788 roku w Warszawie i obradował do 29 maja 1792 roku pod łaską marszałka konfederacji koronnej Stanisława Małachowskiego.

Wiekopomnym dziełem Sejmu Czteroletniego jest Ustawa Rządowa z 3 maja 1791 roku, która była pierwszą w Europie, a drugą na świecie (po konstytucji amerykańskiej z 1787 roku) spisaną konstytucją. Powstała pod wpływem zmian, jakie dokonywały się w ówczesnej Europie, ale przede wszystkim stała się dowodem miłości ojczyzny i mądrości posłów, którzy wykorzystując sprzyjającą sytuację międzynarodową, uchwalili nowoczesną konstytucję regulującą ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów, a także określającą prawa i obowiązki

jej mieszkańców.

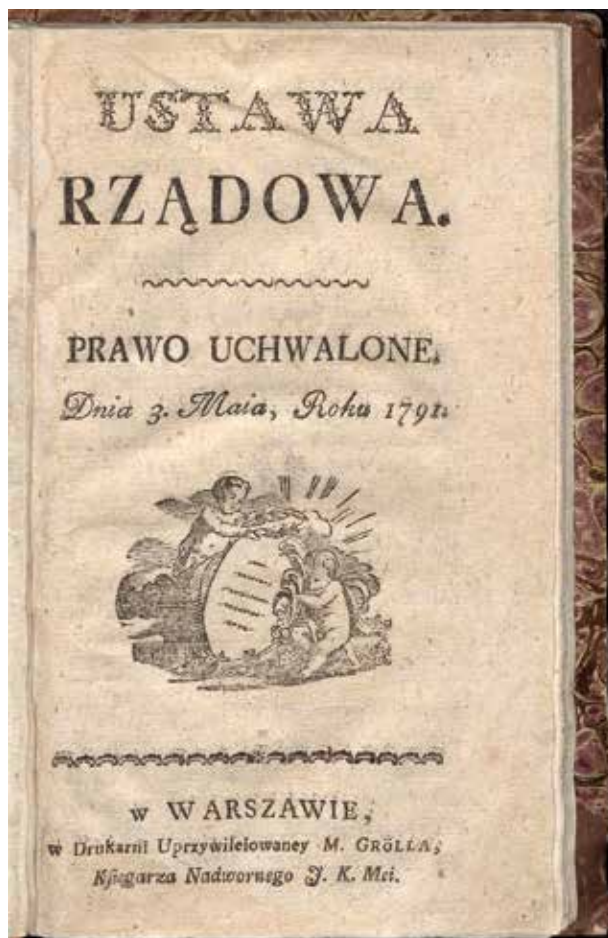
W preambule Konstytucji 3 Maja posłowie umieścili słowa: „W imię Boga w Trójcy Świętej Jedyne”. Konstytucję Trzeciego Maja uchwaliła szlachta, która – dla dobra państwa – dokonała samoograniczenia własnych przywilejów stanowych, m.in. zrezygnowała z wolnej elekcji oraz *liberum veto*.

Ustawa Rządowa składa się z preambuły i 11 rozdziałów: religia panująca (I), szlachta i ziemianie (II),



miasta i mieszczenie (III), chłop i włościanin (IV), rząd, czyli oznaczenie władz publicznych (V), Sejm, czyli władza prawodawcza (VI), Król, władza wykonawcza (VII), władza sędziowska (VIII), regencja (IX), edukacja dzieci królewskich (X), siła zbrojna narodowa (XI).

W III rozdziale posłowie przyznali mieszczenom nietykalność osobistą i majątkową, reprezentację w Sejmie oraz dostęp do stanu szlacheckiego. W IV rozdziale podkreślili, że chłop stanowi istotną część narodu: „Lud rolniczy, spod którego ręki płynie najobfitsze bogactw krajowych źródło, który najliczniejszą w narodzie stanowi ludność, a zatem najdzielniejszą kraju siłę, tak przez sprawiedliwość, ludzkość i obowiązki chrześcijańskie, jako i przez własny nasz interes dobrze zrozumiany, pod opiekę prawa i rządu krajowego przyjmujemy”. W XI rozdziale o narodowej sile zbrojnej, która winna bronić granic kraju, napisano: „Naród winien jest sobie samemu obronę od napaści i dla przestrzegania całości swojej. Wszyscy przeto obywatele są obrońcami całości i swobód narodowych. Wojsko nic innego nie jest, tylko wyciągnięta siła obronna i porządną z ogólnej siły narodu. Naród winien wojsku swemu nagrodę i poważanie za to, iż się poświęca jedynie dla jego obrony. Wojsko winno narodowi strzeżenia granic i spokojności powszechnej, słowem winno być jego najsilniejszą tarczą”.

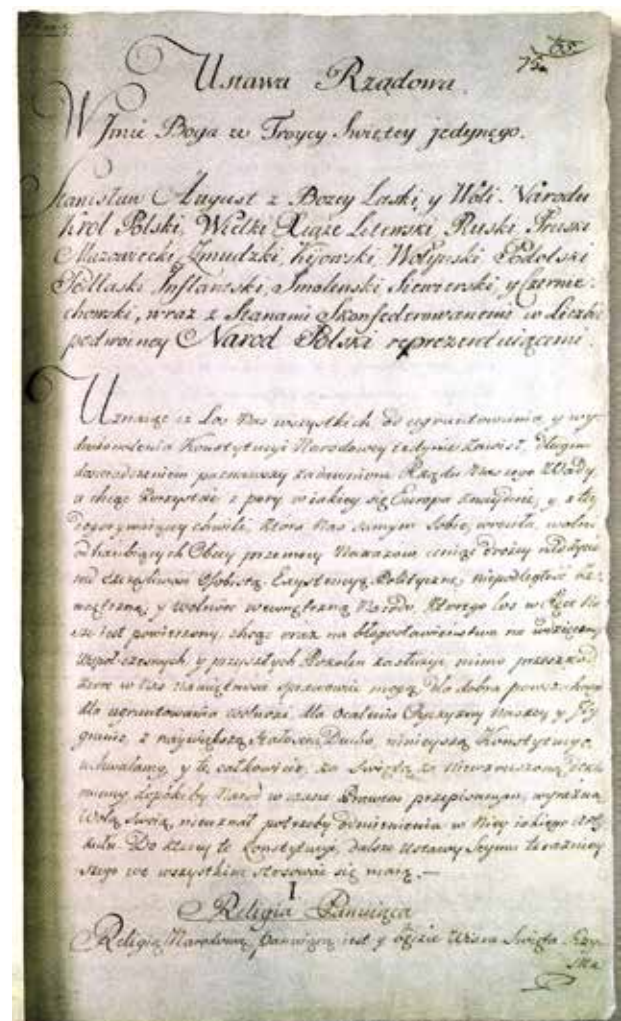


Konstytucja 3 Maja zainicjowała reformę ustroju Rzeczypospolitej. Wprowadziła dobrze uformowaną monarchię konstytucyjną, którą dopiero później wprowadzono w innych krajach europejskich. Obowiązywała zaledwie piętnaście miesięcy.

Dzieło Sejmu Czteroletniego zostało zdławione. W 1792 roku doszło do wojny polsko-rosyjskiej, którą wojska Rzeczypospolitej toczyły w obronie Konstytucji 3 Maja i suwerenności państwa. Wojska rosyjskie wsparły konfederację targowicką, którą zawieszono pod hasłem „obrony zagrożonej wolności”, przeciwko reformom Sejmu Czteroletniego i Konstytucji 3 Maja. Przegrana w wojnie z Rosją była bezpośrednią przyczyną drugiego rozbioru Rzeczypospolitej w 1793 roku, po którym w 1795 roku nastąpił trzeci rozbiór.

Wprawdzie ruch reformatorski poniósł klęskę i Rzeczypospolita znikła z mapy Europy, to jednak pamięć o Konstytucji 3 Maja kształtowała przez 123 lata świadomość narodową Polaków pod zaborami. Skoro tylko Polacy wybili się na niepodległość w 1918 roku, już w marcu 1921 roku wydali nową konstytucję.

Ks. Stanisław Cieślak SJ



OTYŁOŚĆ to problem nie tylko z zawiązywaniem butów

Z Jolantą Krzyżanowską, dietetykiem z Poradni Dietetycznej przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Łodzi, rozmawia Marek Wilczek.



Dużo osób zgłasza się obecnie do Poradni Dietetycznej z powodu nadwagi czy otyłości?

Sporo, niemal codziennie do Poradni Dietetycznej dzwonią nowi pacjenci, którzy chcą poznać zasady kuracji odchudzającej, wielu z nich umawia się na wizytę.

Co skłania nas do konsultacji z dietetykiem? Chodzi o wygląd, o to, że nie mieścimy się w ubrania? Czy może chodzi o zdrowie, bo ktoś ma świadomość, że otyłość na dłuższą metę szkodzi zdrowiu albo już mu zaszkodziła?

Motywacje do podjęcia kuracji odchudzającej są różne. Owszem, wiosna, chęć poprawienia wyglądu sylwetki wielu z nas zachęca do zrzucenia zbędnych kilogramów. Jednak najczęstszą przyczyną wizyty u dietetyka są problemy ze zdrowiem, będące konsekwencją nadmiernej masy ciała. Są to na przykład: zdiagnozowany przez lekarza rodzinny stan przedcukrzycowy, towarzyszący otyłości podwyższony poziom cholesterolu, stłuszczenie wątroby, nadciśnienie tętnicze, dna moczanowa. Wcale nie tak rzadko na kurację odchudzającą zgłaszają się młode kobiety z powodu problemów z zajściem w ciążę. Do dietetyka przychodzą też pacjenci, którym zrzucenie kilku kilogramów przed planowaną operacją zalecił chirurg. Mocno zmotywowane do podjęcia kuracji odchudzającej są także osoby pragnące wejść w nowy związek, zmieniające pracę lub poszukujące jej. Nadwagi chcą się pozbyć również seniorzy, którzy na emeryturze mają więcej czasu, by o siebie zadbać.

Wymieniła już Pani część chorób spowodowanych otyłością. To uzupełnijmy tę listę dla tych, którzy uważają, że jak się za dużo waży, to nadmierne obciąża się jedynie kręgosłup i stawy, no i – owszem – można jeszcze nieco gorzej wyglądać.

To prawda, za duża masa ciała nadmiernie obciąża stawy, kręgosłup i generalnie nie ułatwia życia. Ciężko jest się poruszać, schylać, zawiązać buty. Ale otyłość niszczy

nie tylko stawy. Towarzyszące otyłości zaburzenia przemiany materii prowadzą do otluszczenia narządów wewnętrznych. Osoby z otyłością bardziej niż szczupłe narażone są na wiele chorób, między innymi na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, niewydolność serca, udar mózgu, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, kamice pęcherzyka żółciowego, żylaki kończyn dolnych, zwyrodnienia kości i stawów, płaskostopie, powikłania ciąży, powikłania operacyjne i pooperacyjne i wiele innych.

Jeśli dla kogoś ta lista jest zbyt krótka, to powinien wiedzieć, że otyłość – o czym się niewiele mówi – może być również przyczyną chorób nowotworowych, na przykład nowotworów macicy, sutka, jajnika, prostaty, jelita grubego.

Co powoduje, że tyjemy, obrastamy tłuszczem? Czy to, że jemy zbyt słodko i tłusto? Czy raczej, że jemy za dużo, przejadamy się? Czy może wreszcie to, że prawie wszyscy żyjemy teraz na siedząco – wszędzie jedziemy autem, w pracy, w domu siedzimy, a odpoczywamy najchętniej nie ruszając się z miejsca?

Zwiększanie masy ciała to bardzo często skutek zaburzenia równowagi energetycznej, jedzenia zbyt dużych, zbyt kalorycznych porcji żywności, picia słodzonych napojów, jedzenia z innych powodów niż głód, zbyt mała aktywność fizyczna. Ale nie są to jedyne czynniki, które powodują tycie. Otluszczenie organizmu mogą powodować również: zaburzenia gospodarki hormonalnej (niedoczynność tarczycy, hiperinsulinemia, wzrost poziomu kortyzolu), zaburzenia metabolizmu, uwarunkowania genetyczne, złe nawyki żywieniowe (szybkie spożywanie posiłków, nieregularne jedzenie, opuszczanie posiłków, picie niewystarczającej ilości wody i odwodnienie).

Jak widać, na ośrodki głodu i sytości w podwzgórze wpływa zarówno stężenie glukozy i wolnych kwasów tłuszczowych we krwi, jak i czynniki genetyczne, nerwowe, psychiczne, hormonalne i inne.

Jak sprawdzić, czy nie mam nadwagi, otyłości? Można to jakoś samemu policzyć?

Można. Najprostszym sposobem stwierdzenia lub wykluczenia u siebie otyłości jest zmierzenie obwodu talii zwykłym centymetrem. Prawidłowy obwód talii u kobiet powinien być mniejszy niż 80 cm, u mężczyzn poniżej 94 cm. Wyższe wartości wskazują na istnienie nadmiaru tłuszczu, co stwarza zagrożenie dla zdrowia. Innym sposobem jest obliczenie wartości wskaźnika masy ciała BMI. Wskaźnik BMI obliczamy dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost podany w metrach i podniesiony do kwadratu. Jeżeli wartość BMI znajdzie się w przedziale 18,5–24,9, to masa ciała jest prawidłowa, jeżeli będzie w przedziale 25–29,9, to mówimy o nadwadze, a jeśli przekracza 30 oznacza otyłość.

Co robić, kiedy ma się kilka kilogramów za dużo? Wystarczy tylko przyjrzeć się swojej diecie?

Najważniejsze jest, żeby poznać przyczynę tycia. Niestety, nie zawsze odpowiedź jest prosta, nie zawsze „wrzucenie” dodatkowych kilogramów wynika z przejściowego ograniczenia aktywności fizycznej lub spożycia nadmiaru kalorii w czasie świąt. Najlepiej udać się do lekarza POZ, który na podstawie zleconych badań oraz wywiadu potwierdzi lub wykluczy otyłość i ewentualne choroby jej towarzyszące, a jeśli będzie trzeba – skieruje do specjalisty (endokrynologa, dietetyka, psychologa, rehabilitanta).

Szukanie pomocy u specjalisty jest celowe nie tylko w przypadku stwierdzenia otyłości, ale także w przypadku nadwagi, zwłaszcza gdy odchudzanie na własną rękę nie przynosi efektu.

Tylko jak się zmotywować do obniżenia i utrzymania właściwej wagi ciała? Ileż to razy wielu z nas obiecywało sobie, że koniec ze słodkimi, z przejadaniem się, że będzie więcej ruchu – i nic z tego nie wychodziło.

Kuracja odchudzająca to długotrwały, czasochłonny proces, a więc decyzja musi być przemyślana. Często trzeba przeorganizować dotychczasowy tryb życia – znaleźć czas na przygotowywanie odpowiednich posiłków, na aktywność fizyczną, na sen (min. 7 godzin), czyli na zdrowy tryb życia. Być może, trzeba będzie umówić się na kilka wizyt u psychologa, który będzie nas wspierał i pomoże odpowiedzieć sobie na pytania, dlaczego sięgam po jedzenie nawet wtedy, gdy nie czuję głodu.

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie: 22 procent dzieci i młodzieży w wieku od 9 do 18 lat ma nadwagę lub otyłość. To szokująca wiadomość.

Główną przyczyną otyłości wśród dzieci i młodzieży jest przejadanie się, czyli przyjmowanie nadmiaru kalorii w stosunku do jej zużycia dla potrzeb organizmu, a także mała aktywność fizyczna. Badania pokazują, że na występowanie otyłości duży wpływ mają czynniki środowiskowe, takie jak niskie wykształcenie rodziców, zwłaszcza matek, możliwości finansowe rodziny wpływające na wybór i jakość pokarmów, nieprawidłowe nawyki żywieniowe a także czynniki psychospołeczne, wynikające z negatywnych przeżyć psychicznych dziecka, na przykład problemy emocjonalne, depresja, nieprawidłowe relacje rodzinne, wygórowane wymagania szkolne i rodzicielskie.

Szczególne skłonności do rozwoju otyłości mają dzieci z rodzin obciążonych tą chorobą, bo otyłość to choroba. Warto dodać, że otyłość w młodym wieku często skutkuje problemami zdrowotnymi w życiu dorosłym. U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo pozostania otyłym dorosłym jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.

Mówiliśmy, że dorosłym trudno utrzymać właściwą dietę, nie objadać się słodkimi, ale jak przekonać do tego dzieciaka? Przecież do dziecka tym bardziej nie docierają argumenty dobre dla dorosłych. Dziecko nie widzi też skutków otyłości, bo jeszcze mu ona nie dokucza, jeszcze go „nie boli”.

To prawda. A do tego jedzenie słodkich rzeczy nieraz staje się sposobem na stres, stąd też łakocie często bywają nagrodą – na przykład za dobre wyniki w nauce czy dobre sprawowanie. I tak nadmierne spożywanie batoników, cukierków, słodkich napojów najpierw staje się niezdrowym nawykiem, a następnie przekształca się w pewnego rodzaju uzależnienie. A potem, niestety, niełatwo jest wyrwać się z tego zakłętą koła.

Dzisiaj potrzeba spójnego, jednoznacznego stanowiska dorosłych – rodziców, nauczycieli, opiekunów, osób przygotowujących posiłki. Potrzeba stanowczości i zgody na znaczne ograniczenie słodkich, cukru i soli w posiłkach. Nie tylko w domu, ale także w przedszkolu, szkole powinno się proponować dzieciom tak zwane zdrowe przekąski, a więc świeże warzywa (w formie nieprzetworzonej i jako sałatki), świeże owoce, sałatki owocowe i musy, a także mleczne produkty fermentowane (naturalne i smakowe jogurty, maślane i serki), suszone owoce oraz orzechy.

Zdrowe przekąski dzięki swym wartościom odżywczym i walorom smakowym mogą służyć poprawie jakości diety, zachowaniu regularności posiłków, co w konsekwencji pomoże poskromić apetyt na słodkie i zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

Dziękuję za rozmowę.

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*), bo o nim mowa, jest byliną należącą do rodziny astrowatych. Jego nazwę wiąże się głównie ze znanymi od czasów starożytnych właściwościami przeciwkrwotocznymi, ale ma on też działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, stosowany jest również w leczeniu zaburzeń żołądkowo-jelitowych. W Polsce w różnych regionach nazywany bywa także tysiąclistem, złocieniem, żeniszkiem. Jest dość pospolitym ziołem, można go spotkać na terenie praktycznie całej Europy, a częściowo także w Azji i w Ameryce.

Widział go pewnie każdy z nas, zwykle rośnie w niewielkich kępach, osiągając niekiedy nawet do 80 cm wysokości. Łodygi i liście ma owłosione, a kwiaty, które rozwijają się od lipca do października, bywają najczęściej białe. W ogrodach możemy spotkać ozdobne odmiany krwawnika, zazwyczaj określane jako „krwawnik ogrodowy”, o różnym zabarwieniu i wielkości kwiatów.

Krwawnik zaliczany jest do roślin bardzo ekspansywnych, przez co na ogół uważany jest za chwast. Jest odporny na mróz, rozrasta się z kłączy, świetnie radząc sobie na nieużytkach, miedzach, pastwiskach, wzdłuż dróg, na nasypach kolejowych, na polach i łąkach.

Surowcem zielarskim są kwiatostany krwawnika oraz ziele zbierane podczas kwitnienia, ścinane kilka centymetrów nad ziemią. Zioła



suszy się w miejscu zacienionym i przewiewnym, rozłożone cienką warstwą bądź powiązane w cienkie pęczki i zawieszane kwiatem ku dołowi.

Co można znaleźć w krwawniku?

Roślina zawiera sporo olejków eterycznych, żywic, flawonoidów, triterpenów i garbników (działanie antyoksydacyjne, przeciwbólowe, rozkurczowe, przeciwzapalne). Są w niej witaminy C, A, K, witaminy z grupy B, jest żelazo, siarka, miedź, mangan, cynk. W krwawniku jest chamazulen – azulen o działaniu przeciwzapalnym, łagodzącym, antyalergicznym, antybakteryjnym (chamazulen znajduje się także w rumianku). Inny składnik krwawnika, achilleina, wpływa hamująco na krwawienia – zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne.

Ale najpopularniejsze zastosowania naparów z krwawnika to łagodzenie zaburzeń żołądkowo-jelitowych, pobudzanie łaknienia, ma on też właściwości wiatropędne. Krwawnik pomocny jest w leczeniu między innymi nadciśnienia, żylaków, wrzodów żołądka, hemoroidów (nasiadówki) – mówi brat Marcin z Ziołolecznictwa Zakonu Bonifratrów w Łodzi. – Ziele ma też działanie rozkurczowe, łagodzące bolesne skurcze jelit czy innych narządów w jamie brzusznej, a także bóle menstruacyjne. Może być stosowany jako środek przeciwzapalny, dezynfekujący i ściągający w stanach

zapalnych błon śluzowych gardła, jamy ustnej, przewodu pokarmowego.

Zewnętrznie, w postaci okładów, maści i kremów zawierających wyciąg z krwawnika, może być używany jako środek przeciwzapalny, przyspieszający gojenie się drobnych ran, a także w leczeniu trądziku, cery tłustej, trądzikowej.

Przed podjęciem decyzji o zastosowaniu krwawnika warto jednak zasięgnąć opinii lekarza. Naparów i preparatów z krwawnika nie powinny stosować kobiety w ciąży i karmiące, a także dzieci do 12. roku życia.

Napar/herbatka z krwawnika: łyżkę stołową ziela zalać szklanką wrzątku (250–300 ml), parzyć 15–20 minut, przecedzić. Pić 2–3 razy dziennie po 1/3–1/2 szklanki (działanie oczyszczające, dolegliwości trawienne).

Tonik z krwawnika: łyżkę suszonego ziela krwawnika należy zalać 1 szklanką wrzątku, odczekać 20 minut, po czym odcedzić i poczekać aż wystygnie. Do chłodnego naparu należy dodać kilka kropel olejku z drzewa herbacianego. Toniku z krwawnika można używać do codziennego przemywania twarzy – zalecany jest zwłaszcza dla osób o skórze tłustej, zanieczyszczonej oraz trądzikowej

Marek Wilczek



Zebrzydowice

PRZEPYSZNIK warsztatowy

Rok 2021 w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Zebrzydowicach to rok inny niż wszystkie dotychczasowe lata. Pandemia koronawirusa przewróciła nasz ustalony porządek i kazała spojrzeć na proces rehabilitacji z nowej perspektywy.

Pracując zdalnie, obserwowaliśmy, jak podopieczni ustosunkowują się do zaproponowanych aktywności, co ich cieszy, a co nuży i męczy. Zauważyliśmy, że w tym trudnym czasie przestrzeni, która scala rodzinne więzi, uspokaja i daje dużo radości, staje się kuchnia. Zadania kulinarne cieszyły się wśród naszych podopiecznych niesłabnącą popularnością. Otrzymując od nich fotograficzną dokumentację pracy, z przyjemnością oglądaliśmy ich uśmiechnięte twarze w towarzystwie najbliższych członków rodziny.

Każdy dom to inna kuchnia, inne zwyczaje żywieniowe, inne tradycje. Jak nie skorzystać z tego bogactwa? Postanowiliśmy zaprosić uczestników wraz z rodzinami do wspólnego kulinarnego zadania – poprosiliśmy o wybór jednego dania, które w ich domu jest kulinarnym hitem, potrawę, na którą czekają wszyscy domownicy i wokół której snuje się rodzinne opowieści.

Tak powstał nasz *Przepysznik*. Znajdziemy w nim przepis na „Gołąbki Tatusia”, o których Bartek, podopieczny naszego ośrodka, stale wspomina, doceniając ich walory smakowe. Maciek, pochodzący z Warszawy, podzielił się z nami przepisem na „Śledzika po warszawsku”, tradycyjny przysmak, który jego mama przygotowywała zawsze w okresie Wielkiego Postu. Edyta zaproponowała nam przepis na pikantną czerwoną zupę

krem, którą specjalnie przy tej okazji wykonała wspólnie z siostrą.

W miarę jak spływały do nas przepisy podopiecznych, wśród personelu coraz wyraźniej zaczęła pojawiać się myśl, że my też chcielibyśmy zaangażować się w to przedsięwzięcie. I tak wszyscy zgodnie przystąpiliśmy do zadania! Odświeżyliśmy pamięć i podzieliлись się naszymi najsmaczniejszymi potrawami! Byliśmy razem, a perspektywa powstającej naszej własnej książki kucharskiej dostarczała nam sporej dawki energii. Zarażona naszym entuzjazmem, do autorów *Przepysznika* dołączyła 17-letnia Nina, córka kierownika WTZ, przekazując przepis na rewelacyjne ciasto dyniowe.

Warto zwrócić uwagę na szatę graficzną *Przepysznika*. Jej autorem jest Antek, syn jednej z terapeutek, uczeń 4. klasy Szkoły Podstawowej w Brodach. Dla niego przygoda z *Przepysznikiem* była przede wszystkim możliwością integracji z nowym środowiskiem, a przy okazji świetną zabawą i znakomitą odskocznią od dominującego w czasie pandemii stylu życia, skoncentrowanego wokół komputera. Poza wielobarwnymi rysunkami Antka *Przepysznik* zdobią także fotografie podopiecznych i ich potraw. Takie zmiksowanie rysunków wraz ze zdjęciami, mamy nadzieję, tworzy miłą dla oka plastyczną oprawę naszej książki.

Przepysznik warsztatowy to owoc spowodowanej pandemią pracy zdalnej prowadzonej w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Zebrzydowicach w 2021 roku. Dla nas nadrzędną wartością naszej nietypowej książki kucharskiej jest jej wymiar integracyjny. To połączenie aktywności osób niepełnosprawnych, ich rodzin, personelu oraz młodzieży szkolnej. Teraz pozostaje nam tylko marzyć, aby nasz *Przepysznik* ukazał się drukiem. Po cichutku wierzymy, że za sprawą ludzi dobrej woli uda się nam ten cel osiągnąć.

Kamila Mentel



Innowacje w zabiegach wewnątrznaczyniowych z wykorzystaniem CO₂

W ramach poszukiwania nowych rozwiązań w zakresie leczenia chorób naczyń w Pracowni Terapii Endowaskularnej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie 29 kwietnia odbyło się szkolenie dotyczące obrazowania naczyń z podaniem jako środka kontrastowego dwutlenku węgla. W warsztatach uczestniczył zespół lekarski Wojewódzkiego Oddziału Chirurgii Naczyń i Angiologii, zespół pielęgniarski oraz technicy radiologiczni. Wykonano cztery zabiegi wewnątrznaczyniowe (angioplastyki balonowe, implantacje stentów, balony pokryte lekiem) z dobrym efektem angiograficznym i poprawą ukrwienia kończyn u chorych. Pacjenci zostali wypisani do domu następnego dnia.

Czym jest angiografia z użyciem dwutlenku węgla?

Aby uwidocznić, co się dzieje wewnątrz naczynia, niezbędne jest podanie kontrastu do jego środka. Dotyczy to zarówno badań tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego, jak i badań angiograficznych. Najczęściej podawanym środkiem jest kontrast jodowy. Obrazowanie przy jego pomocy, choć bardzo skuteczne, ma też pewne ograniczenia. Alternatywą może być użycie jako środka kontrastowego dwutlenku węgla, znanego nam wszystkim jako gaz bezbarwny i bezwonny. Udowodniono, że jest on zarówno skuteczny jak i bezpieczny. Nie zastąpi wprawdzie tradycyjnego środka kontrastowego, ponieważ obrazowanie z użyciem dwutlenku węgla jest nieco inne, bardziej czasochłonne i również mające swoje ograniczenia, ale dla pewnej grupy chorych stanowi bardzo dobrą opcję. Metoda ta pozwala wykonywać zabiegi wewnątrznaczyniowe u osób

z zaawansowaną niewydolnością nerek. W tej grupie pacjentów podanie tradycyjnego kontrastu mogłoby doprowadzić do utrudnienia pracy nerek, a w konsekwencji do dializoterapii, co znacznie pogorszyłoby standard życia chorego. Kolejną grupą pacjentów, których będzie można leczyć tym sposobem, są chorzy z nadczynnością tarczycy, którzy nie mogą czekać kilku tygodni na wyrównanie hormonalne ze względu na stan miejscowy kończyn. Odrębną grupę stanowią chorzy z uczuleniem na jodowy środek kontrastowy, dla nich również jest to bezpieczna metoda zarówno, diagnostyczna jak i lecznicza.

Dwutlenek węgla podany do układu naczyniowego podczas zabiegu częściowo ulega rozpuszczeniu, częściowo zaś wydalany jest przez płuca, a zatem nie niesie z sobą ryzyka uszkodzenia nerek czy wystąpienia reakcji anafilaktycznej (przecież i tak go wdychamy). Podany do krążenia dwutlenek węgla jest obecny od 20 do 60 sekund. Z jego pomocą można obrazować naczynia kończyn dolnych i górnych (do poziomu pachy), aortę – poniżej przepony, oraz tętnice trzewne. Istnieje niewielkie ryzyko zatorowości tętnic wieńcowych, szyjnych, ale minimalizuje się je odpowiednim ułożeniem pacjenta i obrazowaniem naczyń poniżej przepony – tak więc jest to metoda bezpieczna.

Odpowiednia funkcja w aparacie rentgenowskim oraz specjalny zestaw do podawania dwutlenku węgla umożliwia uwidocznienie patologii w układzie tętniczym. Jednocześnie podczas takiego zabiegu diagnostyka, jaką jest zobrazowanie chorego naczynia, połączona jest z leczeniem – implantacją stentów, balonów oraz wszelkich innych procedur wewnątrznaczyniowych stosowanych podczas zabiegów z użyciem tradycyjnego kontrastu jodowego.

Anna Szlama



Kraków

Co można zobaczyć wewnątrz żyły?

Lekarze z Pracowni Terapii Endowaskularnej krakowskiego Szpitala Zakonu Bonifratrów przeprowadzili niedawno zabieg z wykorzystaniem systemu IVUS, czyli ultrasonografii wewnątrznaczyniowej. Diagnostyka i leczenie z pomocą urządzeń IVUS są w świecie szeroko stosowane. Innowacyjność tego rozwiązania polega na wprowadzeniu do naczyń krwionośnych pacjenta specjalnej sondy ultrasonograficznej, co gwarantuje doskonałą jakość obrazu, a tym samym ułatwia znalezienie zmienionych chorobowo fragmentów tętnicy lub żyły, ocenę ściany naczynia oraz ewentualnych kolizji



z sąsiednimi strukturami. Umieszczenie głowicy bezpośrednio w naczyniu zapewnia dokładność badania przy minimalnym zużyciu środków kontrastujących oraz promieniowania RTG.

Wyjątkowość zabiegu wykonanego w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie polegała na zastosowaniu po raz pierwszy w Europie nowego typu sondy z obrotową mikrogłowicą ultrasonograficzną z automatycznym przesuwem systemu. Dzięki tej nowej technologii uzyskano bardzo dokładne zobrazowanie rozwidlenia żył biodrowych i występujących w nich zmian patologicznych, pozwalające na precyzyjną ocenę długości zwężenia naczynia, niemożliwą przy sondach wcześniejszych generacji. Ułatwia to postawienie prawidłowej diagnozy i wybór najskuteczniejszego leczenia, przy znacznym zmniejszeniu obciążenia pacjenta badaniami inwazyjnymi.

Posiadanie tak nowoczesnych narzędzi diagnostyki oraz dobrze wyszkolonej kadry medycznej sprawia, że leczenie pacjentów – szczególnie tych z najtrudniejszymi, złożonymi problemami naczyniowymi, prowadzone jest w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie na najwyższym światowym poziomie.

Anna Szlama



Konary

Inspirujące spotkanie

W Bonifaterskiej Fundacji Dobroczynnej odbyło się spotkanie z dr. n. med. Pawłem Grabowskim, założycielem oraz prezesem Fundacji Proroka Eliasza na Podlasiu. Pan doktor, człowiek o wielkiej charyzmie i chęci niesienia pomocy innym, podzielił się z nami swoimi doświadczeniami pracy z osobami terminalnie chorymi zamieszkującymi tereny wiejskie w okolicach Białegostoku. Działania zespołu Fundacji Proroka Eliasza skupione wokół jakże trudnego tematu odchodzenia bliskich dodają energii oraz inspirują do podejmowania trudu walki o godne życie i śmierć.



Spotkanie zainicjowane zostało przez br. Eugeniusza Kreta, któremu serdecznie za to dziękujemy! W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele bonifaterskich jednostek pomocy społecznej z Cieszyna, Iwonicza, Prudnika oraz Zebrzydowic.

Dziękujemy wszystkim za przybycie! Możliwość spotkania po tak długim czasie była prawdziwą przyjemnością! Życzymy sobie częstszych spotkań w takim gronie!

Natalia Gębka



Warszawa

Majówka

Wiosna, wiosna, wiosna. Rozkwitają piękne kwiaty, słońce ogrzewa nas coraz śmielej. Nasze serca wypełnia radość. Aby dać temu wyraz, przygotowaliśmy 24 maja dla mieszkańców Domu Geriatryczno-Rehabilitacyjnego majówkę – i to taneczną majówkę!



Bawiliśmy się wspaniale przy dźwiękach muzycznych szlagierów i słodkim poczęstunku. Miła atmosfera towarzyszyła nam przez cały dzień i o wiele, wiele dłużej.

A. Zakrzewska



Wrocław

Budzimy się do życia po pandemii

Przyszła wiosna, a wraz z nią słoneczne dni i to na co wszyscy czekaliśmy – poluzowanie obostrzeń pandemicznych. Od razu w naszym Hospicjum zrobiło się weselej – ogród ożył, zakwitły kwiaty, urosła trawa, ale przede wszystkim wznowiona została możliwość odwiedzin. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, spotkania z najbliższymi, wspólne rozmowy, wypicie kawy, spacer – ku wielkiej radości naszych pacjentów to znów jest możliwe.

Na korytarzach pojawiły się osoby z żółtymi chustami na szyi – to nasi pierwsi, już zaszczepieni wolontariusze przyszli spędzić trochę czasu z naszymi pacjentami. Ogród, posprzątany za sprawą niezawodnych wojskowych z Duszpasterstwa Akademickiego „Nieśmiertelni” Akademii Wojsk Lądowych, a w nim dzieci i młodzież z przedmieścia oławskiego z pokazem cyrkowym.

Pod koniec maja w dostojnym gmachu wrocławskiej katedry odbywa się koncert Chóru Narodowego Forum Muzyki z dyrygent Agnieszką Franków-Żelazny na czele. Jest pięknie, nastrojowo, uroczystie, a za sprawą księdza proboszcza Pawła Cembrowicza nasi wolontariusze zbierają środki na potrzeby Hospicjum.

Lokalna szkoła podstawowa, a w niej brat Sadok prezentuje dawne narzędzia medyczne i opowiada o historii i początkach działalności szpitalnej Zakonu Bonifratrów. Chcemy w ten sposób rozbudzić wyobraźnię najmłodszych, a jednocześnie pokazać, że nawet oni mogą się włączyć do pomocy. Akcja „Śliniak na Dzień Dziecka” ma zachęcić dzieci i młodzież do zakupu śliniaka dla potrzebujących, chorych i niepełnosprawnych pacjentów. Ochoczo włączyły się do niej pobliskie szkoły i ich uczniowie.

Wszystko to oczywiście ma swój ważny cel – zebrane środki finansowe pomogą poprawić komfort życia podopiecznych w Hospicjum, zaś edukowanie najmłodszych sprawi, że nie będą mieli lęku przed takimi placówkami jak nasza i wzbudzi w nich chęć pomagania. No i przede wszystkim – przyniesie radość pacjentom, wywoła uśmiech na ich twarzach i po długich miesiącach pomoże wrócić do normalności.

Anna Żebanowicz





Natura wokół nas tworzy charakterystyczną dla każdej pory roku paletę barw świata roślin, wśród których obecne są również rośliny jadalne, tj. warzywa, owoce czy zioła. Produkty te według najnowszych zaleceń są podstawą aktualnie rekomendowanej piramidy żywieniowej, co w praktyce oznacza, że powinny stanowić połowę naszego całodziennego posiłku. Nie bez powodu barwny świat żywności urzeka nas i wabi, zachęcając do jej skosztowania. Kolorowe warzywa i owoce są nie tylko zewnętrznie atrakcyjne, ale także zawierają w swoim składzie całą gamę substancji odżywczych wzmacniających organizm i wpływających pozytywnie na nasze zdrowie. Zadaniem naturalnych barwników roślin jest ochrona przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Okazuje się, że kolorowa dieta, bogata w produkty roślinne, chroni nas również przed działaniem tzw. wolnych rodników, odpowiedzialnych za uszkodzenia komórek i tkanek, przyspieszających procesy starzenia i rozwój wielu chorób.

Jak powstają i czym są wolne rodniki? Są to atomy lub cząsteczki związków organicznych, które pozbawione zostały jednego elektronu. W normalnych warunkach istnieje równowaga pomiędzy powstawaniem wolnych rodników a ich usuwaniem (wymiataniem). Jeśli jednak równowaga ta zostanie zachwiana i ilość

tzw. wymiataczy jest za mała, powstaje stan określany mianem stresu oksydacyjnego, kiedy to wolne rodniki bezkarnie sięgają spustoszenia w naszym organizmie. Ich bardzo wysoka aktywność chemiczna sprawia, że wchodzi w reakcję z innymi cząsteczkami związków naszych tkanek, zabierając im brakujący elektron. Uszkadzają w ten sposób komórki ważnych narządów (takich jak serce, nerki, mózg), komórki nerwowe, krwinki czerwone, osłabiają działanie układu odpornościowego, przyspieszają procesy starzenia, a nawet uszkadzają materiał genetyczny w komórkach, czego efektem mogą być zmiany nowotworowe.

Jak uchronić się przed szkodliwym działaniem wolnych rodników? Sama przyroda daje nam szansę na obronę i zwycięstwo w walce z nimi. Naszymi sprzymierzeńcami w tej bitwie jest zdrowa dieta, bogata w związki zwane antyoksydantami, które „wymiatają” i unieszkodliwiają wolne rodniki, prowadząc do pożądanej równowagi. Krążąc w organizmie, oddają swoje elektrony wolnym rodnikom i unieszkodliwiają je, chronią nasz organizm przed szkodliwym działaniem stresu oksydacyjnego. Jedną z najliczniejszych grup przeciwutleniaczy stanowią naturalne barwniki roślin jadalnych. Oto ich prezentacja:



Karotenoidy

Karotenoidy to grupa ponad 600 barwników, które nadają roślinom odcienie barwy od żółtej, poprzez pomarańczową do ciemnoczerwonej. Około 10% z nich występuje w żywności. Są odporne na działanie wysokiej temperatury, stąd ich niskie straty podczas obróbki cieplnej, tj. gotowania, smażenia, pieczenia. Najpopularniejszy z nich to β -karoten znajdujący się głównie w marchwi, dyni i morelach, nazywany również prowitaminą A. Beta-karoten w organizmie przekształca się w witaminę A, w ilości adekwatnej do jego potrzeb. Chroni nas przed promieniowaniem UV i zmniejsza ryzyko zachorowania na zaćmę.

Drugim ważnym karotenoidem jest luteina – żółty barwnik znajdujący się w szpinaku, jarmużu, zielonej sałacie, dyni, cukini, papryce, zielonym groszku, który latem maskowany jest przez zielony chlorofil. Ochrania on siatkówkę oka i zapobiega rozwojowi katarakty. Szczególnie zalecany jest osobom spędzającym dużo czasu przed monitorem komputera i telewizorem. Do tej grupy barwników należy również likopen występujący w pomidorach, arbuzach i grejpfrutach – bardzo silny przeciwutleniacz, zalecany w profilaktyce chorób nowotworowych, szczególnie prostaty i serca. Likopen lepiej przyswajany jest przez organizm, jeśli znajduje się w przetworach, np. soku, koncentracie pomidorowym czy ketchupie.

Chlorofile

Najlepszym źródłem chlorofilu są algi oraz zielone warzywa, tj. szpinak, brokuły, sałata, natka pietruszki, koper, zielona fasolka szparagowa, jarmuż itd. Ponieważ barwnik ten nie jest wytrzymały na działanie wysokiej temperatury, zielone warzywa najzdrowiej spożywać na surowo, np. w formie zielonych koktajli.

Chlorofil pełni w roślinach podobną rolę jak krew w organizmie człowieka. Jego budowa jest bardzo zbliżona do budowy czerwonego barwnika krwi – hemoglobiny.

Dzięki swoim właściwościom chlorofil oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn i wolnych rodników, wspomaga tworzenie się krwi, przeciwdziała chorobom nowotworowym oraz infekcjom, dostarcza magnezu niezbędnego do prawidłowej pracy systemu nerwowego. Zapewnia ponadto lepsze wykorzystanie białka, usprawnia czynność tarczycy, wzmacnia układ naczyniowy.

Flawonoidy

Flawonoidy to grupa barwników nadających roślinom barwę żółtą (flawony), czerwoną, niebieską i fioletową (antocyjany). Występują w bakłażanach, cebuli, pomidorach, papryce, brokułach, burakach, owocach cytrusowych, jagodach, czarnych porzeczkach, winogronach, aronii itp. Są obecne również w niektórych zbożach, nasionach roślin strączkowych i czerwonym winie. Najbardziej znane związki tej grupy barwników to rutyna i kwercetyna. Substancje te zwiększają elastyczność ścian naczyń krwionośnych, zmniejszają krzepliwość krwi, wspomagają leczenie żylaków, hemoroidów i powstrzymują skłonność do krwawień. Ochraniają nasz organizm przed działaniem wirusów i bakterii oraz wykazują działanie przeciwnowotworowe. Niższą niż gdzie indziej liczbę zachorowań na nowotwory wśród mieszkańców Francji naukowcy tłumaczą ich zwyczajem spożywania dużej ilości czerwonego wina, którego składnikami są właśnie flawonoidy.

Ważną grupę flawonoidów stanowią także antocyjany posiadające bardzo silne właściwości przeciwutleniające. Opóźniają one proces starzenia, zapobiegają odkładaniu się cholesterolu i stymulują prawidłowy przepływ krwi w gałkach ocznych, hamując rozwój katarakty. Antocyjany regenerują, odżywiają i chronią naskórek, dlatego często są składnikami kremów pielęgnacyjnych.

Renata Mikołajek

Botwinka z zakwasem

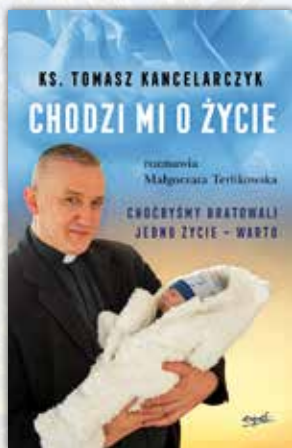
SKŁADNIKI

2 pęczki botwiny (buraczki z zielonymi młodymi liśćmi), 1 butelka barszczu białego (takiego samego jak na żurek), 2 zeszłoroczne średniej wielkości buraki, 4–5 ziemniaków, 2 marchewki, 1 pietruszka, pęczek cebuli dymki ze szczypiorkiem, koperek, śmietana 18% lub 12%, kilka liści laurowych i kilka ziarenek ziela angielskiego, oliwa, sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obrać korzenie młodych buraczków, zeszłorocznego buraka, ziemniaki, marchewkę i pietruszkę i wszystkie obrane warzywa pokroić w kostkę. Pokroić drobno pęczek cebuli dymki wraz ze szczypiorkiem i przesmażyć na rozgrzanej oliwie najlepiej w garnku, w którym będzie gotowana zupa. Następnie dodać pokrojone w kostkę warzywa i całość krótko przesmażyć. Do przesmażonych warzyw dolać wodę lub bulion warzywny, tak aby zakryć warzywa, liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz. Gotować około 15 minut. Następnie pokroić liście botwinki wraz z łodygami, dodać do garnka i gotować jeszcze ok. 10 minut. Po tym czasie do gotującej się zupy wlać biały barszcz i jeszcze chwilę pogotować. Na koniec dodać śmietanę i pokrojony koperek. Teraz całość można jeszcze doprawić wg swoich upodobań. Śmietanę i koperek można dodać dopiero na talerzu i ewentualnie podawać z ugotowanym na twardo jajkiem.

Książki na lato



Małgorzata Terlikowska,
ks. Tomasz Kancelarczyk

Chodzi mi o życie

Wydawnictwo Esprit, Kraków 2021

Ile dla Ciebie warte jest ludzkie życie? Świat zażądał od nas odpowiedzi na pytania: Po której stronie stoisz? Czym jest dla ciebie życie?

Książd Tomasz Kancelarczyk – pomysłodawca i prezes Fundacji Małych Stópek oraz współorganizator szczyńskiego Marszu dla Życia, propagator duchowej adopcji dziecka poczętego – od wielu lat zdecydowanie występuje w obronie każdego ludzkiego istnienia. W rozmowie z Małgorzatą Terlikowską opowiada o walce o nienarodzone dzieci. Dzieli się historiami osób, które zamierzały dokonać aborcji. Podaje też konkretne rozwiązania, dzięki którym każdy z nas może uratować ludzkie życie. Jak podkreśla – choć ta droga jest niełatwa, to dla jednego uratowanego życia warto stale nią podążać.

„Ta książka to potęga. Potęga nie w gadaniu, a w działaniu. Potęga wiary, potęga życia. Małego życia. Każdego życia. Czytałem. Śmiałem się i płakałem. Polecam gorąco” – mówi o książce Przemysław Babiarz, dziennikarz.



Abp Grzegorz Ryś

Skoro jest miłość. O rodzinie, szczęściu i nie tylko

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Skoro łączy nas miłość czy potrzebny nam sakrament małżeństwa? Co zrobić, kiedy nasze relacje zaczynają być dalekie od ideału i wydaje się, że uczucie po prostu się kończy? Jak zapraszać do życia Boga, by religia nie stała się przeszkodą w drodze do budowania małżeńskiej jedności? Czy zawsze warto przebaczać?

Bóg stworzył człowieka, Trójca – parę. Stwórca jest przepehiony zachwytem nad ludzką miłością, gdyż widzi w niej własne odbicie. Przykłada wielką miarę do budowania relacji między mężczyzną a kobietą i z ich miłością wiąże wielkie obietnice – od tej prawdy wychodzi abp Grzegorz Ryś w swoich rozważaniach. Bardzo często spotyka się z małżeństwami, a z wieloma z nich się przyjaźni. Wie, z jakimi problemami się borykają, czego oczekują od Kościoła i w jaki sposób szukają Boga. Ma świadomość, jak trudne pytania w sobie noszą.

„Nie ma napięcia między Bogiem a miłością między ludźmi. Nie ma tu żadnej sprzeczności – przekonuje abp Ryś. – Nie dajcie sobie tego umówić. To jest jakaś bzdura, gdy ktoś ustawia Boga po jednej stronie, a po drugiej miłość między mężczyzną a kobietą. Nie ma sprzeczności, nawet jeśli ta miłość nie jest idealna.”



Katarzyna Olubińska

Bóg w moim domu

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Kanapa, stół, okno z widokiem na niebo – to od jakiegoś czasu cały nasz świat. Wśród czterech ścian zatęskniliśmy za zwykłą codziennością i wypiciem kawy z dawno niewidzianym bliskim. Wielu z nas zaczęło zadawać sobie pytania: jaki jest mój dom? Na jakich fundamentach został zbudowany? Czy przetrzyma tę burzę?

Katarzyna Olubińska – dziennikarka, autorka popularnego bloga *Bóg w wielkim mieście* oraz bestsellerowych książek – zamienia tym razem wielkie miasto na rodzinną miejscowość. Wraca tam, gdzie wszystko się zaczęło, i bardzo czule opowiada o bliskości, rodzinie, miłości, wierze, marzeniach i tęsknocie. W intymnych zapiskach dzieli się też tym, jak ważne jest bycie tu i teraz oraz zaufanie Bogu w każdym momencie bez względu na to, co nam się przydarza.

„Ta książka zrodziła się z potrzeby serca, z tęsknoty za bliskością, za radością poranka, ale też z wdzięczności za to, ile dostałam od mojej mamy, za dar jej obecności, za jej miłość do nas, za mój rodzinny dom – pisze Olubińska. – Jeśli jesteś w takim momencie swojego życia, że też potrzebujesz odnaleźć nadzieję, wiarę i sens, to zapraszam na wspólne poszukiwania do mojego domu. Otwieram przed tobą swoje drzwi.”

KURIA PROWINCJALNA

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

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

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

POSTULAT

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

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy

SCHOLASTYKAT

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

CIESZYN

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

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

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

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ul. 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 Gdyńskich 61A
tel.: 42 685 51 00
fax: 42 685 51 29
e-mail: konwent@bonifratrzy.lodz.pl
www.bonifratrzy.lodz.pl

PIASKI

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

PRUDNIK

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

WARSZAWA

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

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.
ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifraterska 12
tel.: 22 831 41 40
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