

BONIFRATRY

w służbie chorym



Spis treści

- 3 Od redakcji
- 4 Prorok obrony rodziny
ALEKSANDRA ORMAN
- 7 Gratulacje
ANNA SZLAMA
- 7 Wyróżnienie
A. MAJEWSKA
- 8 Otwarcie WTZ w Prudniku
ALEKSANDRA ORMAN
- 10 Kogo leczyli krakowscy bonifratrzy
w połowie XIX wieku?
MAREK BEBAK
- 12 Lepsi czy gorsi
O. LEON KNABIT OSB
- 14 Pigułka lub ziółka...
MAREK WILCZEK
- 16 Depresja
ANNA SZLAMA
- 17 Roślina biblijna, czyli hyzop lekarski
BR. JAN Z DUKLI OH
- 20 Trzydziestolecie DGR
A. ZAKRZEWSKA
- 20 Podróż do św. Mikołaja
JOLANTA KLUSEK
- 21 W romantycznej Lanckoronie
KAMILA MENTEL
- 21 Koncert na lutni renesansowej
KAMILA MENTEL
- 22 Co słyszać w DPS w Iwoniczu?
ALICJA RYSZ
- 24 Papryka – słodko i ostro
RENATA MIKOŁAJEK
- 26 Książki na jesień



Matka Boża Łaskawa

Jak mamy Ci dziękować
Matko Boża Łaskawa
Orędujesz za nami
W tylu codziennych sprawach
Zawierzyliśmy Tobie
Nasze troski i biedy
Nasze dzisiaj i jutro
Nasze pytanie – KIEDY
Ufni Twojej opiece
Czujemy się bezpiecznie
My zwykłe ludzkie płotki
W rwącej światowej rzece

Anna Jawor

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

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

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

Na okładce: Prudnik-Las, klasztor franciszkanów i Sanktuarium św. Józefa,
fot. Mieczysław Orman

Skład: Pracownia Słowa

Drodzy Czytelnicy!



U progu tegorocznej jesieni oddajemy Wam kolejny numer bonifraterskiego kwartalnika. Jak zwykle odnajdziecie w nim przegląd najświeższych wydarzeń z naszej prowincji.

Cieszymy się, że we wrześniu rozpoczęły działanie Warsztaty Terapii Zajęciowej w Prudniku. Udało się je stworzyć dzięki dobrej woli szeregu osób, które w wymagających remontu murach klasztoru potrafiły dostrzec miejsce, gdzie osobom z niepełnosprawnością można dawać nadzieję, nadzieję wynikającą stąd, że wspólna praca w poszczególnych pracowniach będzie zaspokajać w uczestnikach Warsztatów potrzebę przynależności, przyniesie im radość tworzenia, podniesie ich samoocenę.

Otwarcie Warsztatów w Prudniku zbiegło się w czasie z beatyfikacją prymasa Wyszyńskiego, dla którego prudnicki klasztor franciszkanów był miejscem, w którym dojrzewała jego wiara i rodziły się programy duszpasterskie dla polskiego Kościoła. Zapraszam do zagłębienia się w przytoczoną na łamach kwartalnika przez ojca Leona Knabita Społeczną Krucjatę Miłości. Jedną z jej zasad głosi: ***Myśl dobrze o wszystkich – nie myśl źle o nikim. Staraj się nawet w najgorszym znaleźć coś dobrego.*** Tak bardzo potrzebujemy jej wdrożenia we współczesnym świecie – i to zarówno w jego wymiarze realnym, jak i internetowym.

Zachowane księgi przyjęć pacjentów z naszego krakowskiego szpitala, które opisuje Marek Bebak, stanowią nie tylko fascynujące źródło do badań epidemiologicznych, ale mobilizują nas, współczesnych, do wdrażania w życie innej zasady w/w krucjaty: ***Bądź wrażliwy na drugiego człowieka, twojego brata (siostrę).***

Matka Elżbieta Czacka, wyniesiona na ołtarze wraz z ks. Prymasem, stanowi niezwykle czytelny przykład tej wrażliwości. Swoją słabość – utratę wzroku – zmieniła w szansę, dzięki której z przesłaniem Dobrej Nowiny dotarła do setek pozbawionych perspektyw osób ociemniałych. W Laskach, ośrodku pomocy dla tychże osób, obowiązywała zasada „Triuno”, czyli równych praw dla sióstr, podopiecznych i osób świeckich. To założenie bardzo bliskie jest zasadom działania naszego zakonu, w którym tak mocno współpracujemy z osobami świeckimi.

Przeżywamy właśnie kanoniczną wizytację naszej prowincji, którą prowadzi radny generalny brat Joaquim Erra. Oby czas wizytacji pobudzał do refleksji, jak wcielać w życie myśl, jaką ksiądz Stefan Wyszyński jako młody kapłan odczytał na kartce przywianej do Lasek z płonącej stolicy: „Będziesz miłował...”.

Prorok obrony

RODZINY

Z Ojcem Antonim Kazimierzem Dudkiem, duszpasterzem Sanktuarium św. Józefa w Prudniku, o bytności w tym miejscu Prymasa Polski ks. kard. Stefana Wyszyńskiego w przeddzień jego beatyfikacji rozmawia Aleksandra Orman

Uwięziony 25 września 1953 roku, do Prudnika, trzeciego miejsca swego internowania, trafił ks. Prymas późnym wieczorem 6 października 1954 roku i pozostawał tu do 27 października 1955 roku. Wprawdzie nie ma już ludzi, z którymi się w tym czasie stykał, to jednak pozostały miejsca, pozostała ludzka pamięć, pozostał klimat.

Trzeba pamiętać, że ludzie, którzy tu po wojnie mieszkali byli Ślązakami, czuli się Polakami, ale mówili po śląsku, co dla ówczesnej władzy oznaczało, że są Niemcami, a wiadomo, co to wtedy znaczyło. Żyli więc w ciągłym strachu, w obawie o własne życie i życie najbliższych starali się nie wychylać. Istniała też poważna obawa, że klasztor zostanie nam zabrany. Toteż trudno się dziwić, że przez wiele, wiele długich lat nie mówilo się u nas, że był tu Prymas. Ludzie nadal się bali, nawet



wtedy, kiedy było już wiadomo, że był więziony właśnie w naszym franciszkańskim klasztorze.

Dlaczego Prymas został przywieziony właśnie tu, do Prudnika?

Powodów zapewne było kilka, możemy się tylko domyślać. Przed Prudnikiem Prymas więziony był w Stoczku Warmińskim, gdzie przed wojną znajdował się klasztor naszej prowincji zakonnej. Ponoć mówiono, że Wyszyński stał się tam już zbyt popularny, pewnie zbyt dużo ludzi wiedziało, gdzie go trzymają i co z nim robią, a podsłuch, który tam był, prawdopodobnie stał się już zbyt męczący dla obu stron. Zaczęto więc szukać miejsca, gdzie by go całkowicie odizolować.

Pamiętajmy, że jest to rok 1954, w Polsce nadal jeszcze trwa głęboki stalinizm, żyje Bierut, szaleje UB. Na Kremlu po śmierci Stalina w marcu 1953 roku nastał czas wielkich napięć, także w naszym rządzie, zwłaszcza po ucieczce na Zachód wysokiego urzędnika bezpieczeństwa Józefa Światły w grudniu 1953 roku, wielu działaczy na swych stanowiskach poczuło się niepokojnie.

Jeśli zdecydowano się przywieźć Prymasa tutaj, to niewątpliwie z dwóch powodów – pierwszy to bliskość granicy z ówczesną Czechosłowacją, lasem zaledwie dwa i pół kilometra. W pobliżu, za łąką pana Kucharzskiego znajduje się przejście graniczne w Trzebinie, droga międzynarodowa. Bezpieczeństwo temu miejscu gwarantowało to, że był tu poligon wojskowy i duża jednostka wojsk obrony pogranicza. Jak się jechało do klasztoru, na całej drodze stały rozmaite pojazdy bojowe. Pamiętam, że jako kleryk – a były to lata sześćdziesiąte, początek siedemdziesiątych – nadal jeszcze stały albo atrapy wycięte z tektury, albo prawdziwe działa. Miejscami widać było jeszcze koleiny prowadzące do okopów, gdzie czołg mógł wjechać i być zamaskowany. Z biegiem lat deszcz i ludzie zrobili swoje...

A drugi powód mógł być taki, że teren ten był z natury sprzyjający odosobnieniu – żadnych ludzi, żadnych domów, dookoła tylko las, las, las. Mieszkańców jedyne-go budynku, do którego zakonnicy chodzili po mleko, wysiedlono. Od Prudnika wiodła jedna jedyna droga i tę łatwo było zamknąć. To miejsce z natury było jakby



przygotowane przez Pana Boga, żeby tu osadzić Prymasa – piękno tego, co Bóg stworzył, połączyło się z przeżytkiem tych, którzy go prześladowali.

Zakonnikom w ciągu kilku godzin kazano opuścić klasztor – urzędnicy UB tłumaczyli to podobno bliskością granicy z Czechami i obiecywali franciszkanom, że tu wrócą. Wojsko pilnowało, aby nikt nie zbliżał się do klasztoru. Cały teren wraz z ogrodem otoczony został trzypółmetrowym płotem, który pomalowano na zielono i dodatkowo zabezpieczono siecią drutów kolczastych. Prymas opowiadał, że jak go przywieźli, to wszędzie jeszcze walały się puszki po zielonej farbie.

Z tego, co wiemy, wszystkie te przygotowania trwały zaledwie dwa dni. Klasztor pilnowało wojsko – część wojska mieszkała w tym jedynym domu, z którego wysiedlono mieszkańców, druga w tak zwanej Organistówce, gdzie teraz jest Domek św. Antoniego. Prymas oraz więzieni wraz z nim ks. Stanisław Skorodecki i siostra Leonia Graczyk zajmowali pierwsze piętro klasztoru – nie całe, tylko tę część od ogrodu, druga strona była zabita deskami. Pilnujący ich funkcjonariusze mieszkali na parterze i na drugim piętrze. Cały świat ks. Prymasa to była właśnie tylko ta jedna część – od ogrodu, tu miał swój „skrawek nieba”. Dziś trochę się w tym miejscu zmieniło – powstały garaże, parking, postawiona została figurka Matki Bożej, ale ogród pozostał.

Czy rzeczywiście pobyt ks. Prymasa udało się utrzymać w tajemnicy?

W okolicy nikt nie wiedział, kto jest w klasztorze. Po latach zaczęły krążyć mity, że ktoś, jakiś gospodarz z Trzebinia widział Prymasa, kiedy szukał krowy, podobno widziały go też jakieś dziewczynki zbierające grzyby w lesie, ale to zwykłe bajki. O pobycie Prymasa w klasz-

torze nie wiedzieli nawet stacjonujący tam wojskowi. Wprawdzie po jakimś czasie niektórym trochę dziwne wydało się, że dla klasztoru kupowane są produkty, jakich zwykli żołnierze, a nawet oficerowie nie jedzą – i to był pierwszy trop, ale nadal nie było wiadomo, kto tam jest. Jak widać, znaleźli dla Prymasa idealne miejsce odosobnienia. Nikt nie miał do niego dostępu, jedynie ci, którzy go tam sprowadzili.

Dla ks. Prymasa nie był to jednak czas stracony, potrafił go wykorzystać...

O tak. To był dla niego bardzo owocny czas. Wszystko, co wiemy o nim w tamtym czasie, pochodzi z jego „Zapisków więziennych”. Różnie je można odczytywać, ale niewątpliwie była to także próba znalezienia odpowiedzi na bolesne pytania – za co, dlaczego. „Zapiski” to też dowód jego niezwyklej samodyscypliny, a także jego wielkiej wiary, patriotyzmu i nauki przebaczenia.

Myślę, że dzisiaj, kiedy narosło między ludźmi tyle złości, tyle niezgody, tyle wręcz nienawiści, owa nauka przebaczenia jest nam szczególnie potrzebna.

Całkowicie się z tym zgadzam. Przypomnijmy sobie, o co Pan Jezus modlił się w Wieczerniku. Modlił się „aby wszyscy stanowili jedno”. To była Jego najważniejsza modlitwa. Dla mnie wartości, którymi żył Prymas, a zwłaszcza to, co mówił o przebaczeniu, o wyzbyciu się nienawiści, to jedna z najważniejszych nauk, jakie nam zostawił.

Pan Bóg dał nam jedną tylko modlitwę – *Ojcze nasz*. Psalm powstał wprawdzie pod Bożym natchnieniem, ale napisane zostały przez człowieka. W *Ojcze nasz* mówimy – „i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”, tymczasem codziennym naszym postępowaniem tak bezmyślnie plugawimy tę





modlitwę. Chodzimy do kościoła, do spowiedzi, a przy lada okazji wykrzykujemy – nienawidzę cię, nie przebaczę, nie zapomnę ci tego!

A potem mówimy, że Pan Bóg nas nie chce wysłuchać. I jeszcze jedno ważne. Jest u nas w klasztorze na korytarzu obraz, z którym jestem szczególnie związany. Obraz ten pokazuje Świętą Rodzinę trochę inną, niż się zazwyczaj widzi. Oczywiście jest Madonna i Pan Jezus, ale oboje ubrani w takie same szaty jak na częstochowskim obrazie peregrynującym. A jako św. Józef namalowany został ks. Prymas, który wychodzi z naszego klasztoru i prowadzi osiołka w stronę Jasnej Góry.

Wiemy, bo sam to napisał w swoich „Zapiskach”, że pierwsza myśl o odnowieniu Ślubów Królewskich Jana Kazimierza zrodziła się właśnie tu, w Prudniku:

Czytając «Potop» Sienkiewicza, uświadomiłem sobie właśnie w Prudniku, że trzeba pomyśleć o tej wielkiej dacie. Byłem przecież więziony tak blisko miejsca, gdzie król Jan Kazimierz i prymas Leszczyński radzili, jak ratować Polskę z odmętów. I dalej: Warto myśleć o «obronie Jasnej Góry» roku 1955. Jest to obrona duszy, rodziny, Narodu, Kościoła przed zalewem nowych «czarów».

Przypomnijmy, że to właśnie on napisał rotę Ślubów Jasnogórskich, a kiedy został uwolniony, doprowadził

do Wielkich Ślubów Narodu Polskiego, które odbyły się 26 sierpnia 1956 roku w obecności blisko miliona osób przybyłych na Jasną Górę.

Myślę, że warto przypomnieć jeszcze jeden fragment „Zapisków więziennych” ks. Prymasa, o tym jak to za oknem więziennej celi uwiły sobie gniazdo jaskółki oknówki: Przez miesiąc miałem wspaniałą szkołę. Nauczyłem się więcej niż na uniwersytetach! Przyjrzałem się, jak wygląda ład w ciasnym gniazdeczku, gdzie jest pięć piskląt, ojciec i matka. Było to wzruszające i budujące. Oglądałem prawdziwe dzieło społeczne.

Dla niego samego Polska była domem, a Polacy rodziną, za którą czuł się w pełni odpowiedzialny. „Dzieci Boże, dzieci moje” – mówił z miłością o rodakach. To był prawdziwy prorok obrony rodziny, wartości rodziny, tego wszystkiego, czym dla człowieka jest rodzina – poczucia wspólnoty, odpowiedzialności, poszanowania, miłości.

Tego wszystkiego dziś nie potrafimy docenić, tego nam w dzisiejszym świecie brakuje. A właśnie za tym wszystkim kard. Wyszyński orędownął, tego z całą mocą bronił.

Dziękuję, Ojcze, za rozmowę.

fot. Mieczysław Orman

Gratulacje

Z wielką radością informujemy, że Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda postanowieniem z dnia 17 czerwca 2021 r. nadał Dyrektorowi ds. Medycznych Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie, a jednocześnie Kierownikowi Klinicznego Oddziału Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej dr hab. n. med. Mirosławowi Szurze, profesorowi CM UJ tytuł naukowy profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne.



Nadanie tego tytułu jest uhonorowaniem znaczącego dorobku naukowego Pana Profesora oraz Jego wieloletniej pracy w zakresie kształcenia studentów i młodych medyków.

Panu Profesorowi, który kilkakrotnie gościł już na łamach naszego kwartalnika, składamy najserdeczniejsze gratulacje oraz życzymy dalszych sukcesów w życiu zawodowym i osobistym. Niech dobre zdrowie i pogoda ducha pozwolą na pomyślną realizację planów i zamierzeń naukowych.

PS. Podczas corocznego Kongresu Amerykańskiego Towarzystwa

Chirurgii Endoskopowej (SAGES) w Las Vegas, który odbył się w dn. 31.08–3.09, prof. Mirosław Szura, FACS zaprezentował trzy prace naukowe oparte na badaniach prowadzonych w Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Krakowie.

Obchodzące w tym roku 40-lecie istnienia Towarzystwo skupia najwybitniejszych światowych chirurgów zajmujących się zabiegami laparoskopowymi, endoskopowymi i robotowymi. Jesteśmy niezwykle dumni, że lekarze naszego Szpitala stanowią część tej społeczności.

Anna Szlama



Wyróżnienie

Podczas uroczystej sesji Rady Miasta 8 września 2021 r. katowickiemu Szpitalowi Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów Sp. z o.o. przyznane zostało wyróżnienie „Zasłużony dla Miasta Katowice” za zasługi dla Katowickiej Służby Zdrowia.

Tytuł „Zasłużony dla Miasta Katowice” nadawany jest podmiotom, które swą działalnością przyczyniły się do gospodarczego, kulturowego oraz społecznego rozwoju i promocji miasta i które przez swoje

czyny oraz osiągnięcia zasługują na szczególne uznanie.

Wszystkim Pracownikom i Współpracownikom Szpitala gra-



tulujemy i dziękujemy za codzienny trud i zaangażowanie!

A. Majewska





Otwarcie Warsztatów Terapii Zajęciowej w Prudniku

Wprawdzie uroczyste otwarcie i poświęcenie działających przy prudnickim konwencie bonifratrów Warsztatów Terapii Zajęciowej odbyło się 23 września w obecności pełnomocnika rządu do spraw osób niepełnosprawnych ministra Pawła Wdowika oraz wojewódzkich, powiatowych i miejskich władz samorządowych, a także władz zakonu – I. radnego generalnego br. Joaquima Erra Mas oraz prowincjała br. Łukasza Dmowskiego, to jednak faktyczną działalność Warsztaty rozpoczęły dwa tygodnie wcześniej. Pierwsze zajęcia odbyły się bowiem 6 września, kiedy to w pięknie wyremontowanych pomieszczeniach oddziału ginekologicznego dawnego prudnickiego szpitala przeor br. Eugeniusz Kret i Anna Szewczyk, kierowniczka Warsztatów, powitali uczestników, terapeutów i wszystkich, którzy będą odtąd gospodarzami tego miejsca.

Aż trudno uwierzyć, jak niezwykle uległo ono metamorfozie, zwłaszcza że stało się to w nader krótkim czasie, a koszty tej metamorfozy tylko w połowie pokryte

zostały przez PFRON, o resztę trzeba się było postarać samemu. A że nie było to łatwe, wie o tym najlepiej br. Eugeniusz Kret z uporem kołaczący do różnych drzwi. I udało się. Udało się przezwyciężyć nie tylko trudności finansowe, ale także wiele innych.

Niemąla w tym zasługa przybyłych tego dnia nieoficjalnie Jolanty Barskiej, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, zastępczyni Barbary Moskwy



i Grażyny Hołdy oraz wicestarosty Janusza Siano. Patrząc na twarze uczestników Warsztatów, oglądając sale, w których mieszczą się pracownie: gastronomiczna, plastyczna, ceramiki, opiekuńczo-pielęgniacyjna, teatralna, audio-muzyczna, gastronomiczna, stolarska, tkacko-szwalnica i komputerowa, a także fizjoterapia, pokój psychologa i gabinet pielęgniarki, uśmiechali się z satysfakcją i życzyli zarówno przeorowi Eugeniuszowi Kretowi, jak i kierownicze Annie Szewczyk wszelkiej pomyślności w rozwijaniu tak bardzo potrzebnej Prudnikowi placówki.

– Uczestnicy Warsztatów to osoby niepełnosprawne ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, posiadające w orzeczeniu odpowiedni wpis, że kwalifikują się do terapii zajęciowej – mówi Anna Szewczyk, kierowniczka WTZ.

– I tu pokazała się pewna trudność. Ponieważ nasz powiat jako jedyny w województwie nie posiadał dotąd warsztatów terapii zajęciowej, orzecznictwo nie wydawało takich wpisów, a bez nich nie można było naszych warsztatów uruchomić – i koło się zamyka. Sporo czasu zajęło nam uzyskanie takich wpisów w orzeczeniach dla naszych przyszłych podopiecznych.

– Uczestnicy Warsztatów pochodzą z powiatu prudnickiego, głównie z małych wiosek. Docieraliśmy do nich bezpośrednio, poprzez Powiatowe Centrum

Pomocy Rodzinie, rozsyłaliśmy ogłoszenia do parafii, rozklejaliśmy plakaty, jest też kilka osób z Domu Pomocy w Krapkowicach i jedna z Prudnika – rozporządzenie dopuszcza taką możliwość pod warunkiem nieprzekroczenia przez uczestnika limitu wieku.

– I tak uzbierało się 50 osób. Bardzo zależało nam na osobach kończących szkołę, od lat świetnie prowadzonych, natomiast dużym wyzwaniem są dla nas osoby od wielu lat zasiedziały w domach, mało aktywne. Chcemy im pokazać, że mimo niepełnosprawności nie muszą zamykać się w czterech ścianach, że mogą żyć inaczej, mogą się jeszcze czegoś nauczyć, spotkać nowych ludzi. Jest to dla nas prawdziwie spore wyzwanie. Zobaczmy, czy uda nam się do nich dotrzeć, na pewno zrobimy wszystko, żeby tak było.

– Z zawodu jestem terapeutką, przez wiele lat pracowałam z osobami niepełnosprawnymi i wiem, jaka to jest z nimi praca. Każdego należy traktować indywidualnie, tylko tak można do nich dotrzeć, a oni potrafią się za to odwdziżyć, okazać wiele radości, wdzięczności, spontaniczności i ciepła. Żadna praca nie przynosi tyle satysfakcji – wystarczy tylko się na nich otworzyć, ale otworzyć tak naprawdę. Dlatego tak ważne jest, by z niepełnosprawnymi pracowały właściwe osoby. Sposobu pracy z podopiecznymi można się nauczyć, ale empatię trzeba w sobie mieć, z tym się trzeba urodzić.

– Wraz z bratem Eugeniuszem, którego determinacja w dążeniu do celu, umiejętność przezwyciężania trudności, serdeczność, chęć niesienia pomocy osobom niepełnosprawnym stanowi dla nas wszystkich przykład, jesteśmy zgodni, że właśnie takich ludzi udało się nam do Warsztatów pozyskać. Ludzi, dla których liczą się nie tylko kasa, praca od do, ale że chcą tu być dla nich, dla naszych podopiecznych. Takim właśnie terapeutom ich powierzyliśmy.

I to właśnie daje nam nadzieję, że się uda, że Warsztaty to będzie coś naprawdę dobrego.

Aleksandra Orman
fot. Mieczysław Orman



Kogo leczyli krakowscy bonifratrzy w połowie XIX wieku?

Tegoroczny projekt konserwatorski zakładający zabezpieczenie kolejnych rękopisów medycznych ze zbioru krakowskich bonifratrów powoli zmierza do końca. W 2021 roku, dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego, trwają prace nad pięcioma XIX-wiecznymi księgami chorych, które mają różną formę – kodeksu, poszytów i zbioru dokumentów.

Do archiwalnego magazynu powróciła już z pracowni konserwatorskiej księga o sygn. A-133, zatytułowana „Kontroll Osób przybywających do Szpitala Braci Miłosierdzia na kurację od dnia 1^{go} stycznia 1855^o roku”, która zawiera 202 strony i obejmuje spisy pacjentów z lat 1855, 1856 i 1857, przy czym ostatni spis jest niepełny, gdyż zapisane w nim informacje urywają się 5 października 1857 roku. Księga ta, podobnie jak inne zachowane woluminy bonifraterskiej dokumentacji medycznej, jest niezwykle cennym świadectwem minionych wieków. Jest też ciekawym źródłem dokumentującym życie najuboższych mieszkańców Krakowa, a także osób przyjezdnych, których nie stać było na leczenie. Takich właśnie pacjentów przyjmowano „na kurację” do kazimierskiej lecznicy. W Szpitalu Bonifratrów świadczone usługi medyczne bezpłatnie, na podstawie porozumień zawartych między placówką i cechami zawodowymi lub na podstawie opłat wnoszonych przez pracodawców. Część pacjentów leczona była na koszt Konwentu Bonifratrów. Informacje zawarte

w księdze są zatem niezwykle opowieścią o zwyczajnych ludziach, którzy nie zapisali się w historii niczym szczególnym – byli rzemieślnikami, robotnikami, czy służącymi.

Wpisy do omawianej księgi były dokonywane w tabeli, zawierającej następujące rubryki: (1) numer bieżący; (2) imię i nazwisko pacjenta oraz religia; (3) zatrudnienie, stan (tzn. czy ma dzieci lub nie, jeżeli ma – gdzie się znajdują); (4) wiek; (5) skąd pochodzi i gdzie ma stałe zamieszkanie; (6) warunki rodzinne ze szczegółami: kim są jego rodzice, gdzie mieszkali, czy żyją, czy nie, czy ma siostry i braci, gdzie mieszkają itd.; (7) dzień przyjęcia chorego do szpitala, z czyjego polecenia, tj. czy z rządowego, z cechu lub bractwa; (8) dzień wyjścia chorego; (9) dzień śmierci chorego; (10) opłata za jaką był leczony i kto taką opłatę ręczył; (11) stan majątkowy chorego oraz (12) uwagi. W odróżnieniu od ksiąg chorych z lat wcześniejszych, w omawianej księdze nie odnotowano schorzenia, z jakim chory przybył do szpitala. Informacje takie można natomiast odnaleźć w częściowo zachowanym zbiorze kart chorych (obecnie zbiór w opracowaniu), na których zapisywano jednostkę chorobową oraz przebieg leczenia.

Bracia pracujący w szpitalu bardzo starannie wypełniali wszystkie rubryki w księdze. Niech zaświadczy o tym następujący wpis: „Jan Moskalski. Katolik. Szynek trunks ordynaryjnych. Żonaty. Bezdzienny. Lat 55. Rodem z Galicyi Austriackiej, z cyrkułu Wadowic, z miasta Kalwarii; mieszka w Krakowie, w gminie IV,



w domu zajeżdżnym Knotza. Syn Stanisława i Apolonii z domu Jędrzejowskiej – małżonków Moskalskich już zmarłych; z rodziny ma brata żonatego i siostrę zamężną, w Brodach zamieszkałych. Został przyjęty 15 lutego 1855, zmarł 8 marca 1855 o godzinie 11 przed południem; przyjęty na kurację z polecenia Ojca Przeora. Ma utrzymanie porządne z wyszynku trunków pochodzące”.

Na podstawie pobieżnej lektury księgi, możemy stwierdzić, że w roku 1855 w Szpitalu leczono aż 360 osób, z których większość stanowili katolicy, a poza tym 9 ewangelików i dwóch neofitów. Byli to przedstawiciele rozmaitych zawodów: strażnicy, garbarze, szewcy, subiekci aptekarscy, garncarze, murarze, lokaje, służący, muzycy, stolarze, piekarze, kuśnierze, a także wielu robotników zatrudnionych przy budowie krakowsko-lwowskiej kolei żelaznej (prawdopodobnie przy budowie odcinka z Krakowa do Dębicy). Była to bardzo duża liczba pacjentów, w poprzednich latach przyjmowano bowiem około 100–150 osób, z kolei w 1856 roku w sumie zarejestrowano 126 osób, w tym katolików, ewangelików oraz izraelitę. Na liście pacjentów w 1857 roku znalazły się tylko 84 osoby, ale jak wspomniano, spis jest niepełny.

Pierwszym pacjentem przyjętym do Szpitala w roku 1855 był Jan Kanty Bileński – katolik, strażnik przy rogatce rakowickiej, żonaty, bezdzietny, w wieku 42 lat. Podobnie jak większość pacjentów, nie posiadał żadnego majątku. Bileński został przyjęty do Szpitala 1 stycznia 1855 i był leczony do 3 lutego. Niestety księga nie rejestruje powodu, dla którego był hospitalizowany.

W latach 1855–1857 do Szpitala Bonifratrów w Krakowie przyjęto szczególnie wielu robotników pracujących przy budowie kolei żelaznej krakowsko-lwowskiej. Byli to najczęściej mieszkańcy Małopolski i Śląska, ale także przybysz z północnej części Włoch. Robotnicy ci mieszkali zwykle w wynajętej dla nich kamienicy znajdującej się w dzisiejszej dzielnicy Grzegórzki, poza tym „na folwarku Katarzyńskim przy Grzegórkach”, a także w innych częściach Krakowa, np. „na Podgórzu u Kamińskiego – gdzie magazyn” czy „we wsi Płaszowie za Podgórzem”.

Wśród robotników byli przeważnie 20-, 30- lub 40-latkowie, ale również młodsi mężczyźni – 18-letni, a nawet 14-latek (był to Wojciech Migas – jak czytamy w księdze: „chłopak wyrobnik przy kolei żelaznej

krakowsko-lwowskiej, lat 14. Rodem z Galicji Austriackiej, z cyrkułu Wadowickiego, mieszka na Podgórzu w baraku. Syn Józefa i Anny z domu Górzyckiej – Migasów małżonków, którzy żyją – ojciec jest przy kolei żelaznej wyrobnikiem. – z rodziny ma brata i siostrę nieletnich – przy rodzicach zostających [...] Przyjęty na kartę p. Baruggio na kurację”).

W krakowskim Szpitalu Bonifratrów leczono również dzieci, m.in. Juliana Papińskiego, na którego temat w księdze można przeczytać: „Katolik. Chłopiec przy Ojcu zostający. Lat 11. Rodem z Podgórza z cyrkułu Bocheńskiego mieszka tamże. Syn Kazimierza jeszcze żyjącego krawca i Maryanny Papińskich już zmarłej małżonków z rodziny niema nikogo a przynajmniej choremu o takiej nie wiadomo. [przyjęty] 24. Kwietnia 1855 [wyszedł] 2 maja 1855 r.; przyjęty na kurację z miłosierdzia na fundusz szpitalny”. Jeszcze młodszy był Franciszek Szatowski z przedmieścia Stradom, który do szpitala trafił w wieku 9 lat. On również został przyjęty na kurację na fundusz szpitalny i szczęśliwie po dwóch dniach wyszedł ze Szpitala o własnych siłach.

Nie zawsze jednak pobyt w Szpitalu kończył się szczęśliwie. Kilkukrotnie zdarzyło się, że do Szpitala przywieziono pacjenta konającego, którego nie udało się uratować. Taki los spotkał m.in. Jakuba Kaspera, wyrobnika z kolei żelaznej krakowsko-lwowskiej. Infirmarz zanotował w księdze, że „mógł mieć lat 50”, a także że „przywieziony był konający do Szpitala, a zatem bliższych o nim wiadomości mieć nie można było”. Przyjęto go 3 maja 1855 r., zmarł tego samego dnia.

Widzimy zatem, że w połowie XIX wieku bonifratrzy leczyli mężczyzn i chłopców (kobiety znajdowały opiekę w placówkach prowadzonych przez zakonnice), bez względu na pochodzenie czy wyznanie, przede wszystkim jednak osoby najbardziej potrzebujące i najmniej zamożne. Poddawane konserwacji księgi chorych są jednymi z nielicznych źródeł historycznych mówiących o tej grupie ludzi. Cieszy zatem fakt odrestaurowania tej dokumentacji, która z pewnością posłuży w przyszłości naukowcom do badań nad życiem codziennym Krakowa w XIX wieku, a także do studiów genealogicznych. Księgi można także oglądać w Bibliotece i Archiwum Konwentu Bonifratrów w Krakowie.

Marek Bebak



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

Projekt „Spuścizna dawnych lekarzy – kontynuacja konserwacji rękopisów medycznych ze zbiorów Bonifratrów w Krakowie” dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego. Koszt całkowity: 150 000,00 zł, w tym dotacja MKDNIS: 105 000,00 zł.



Lepsi czy gorsi

Pandemia trochę się uspokoiła. I nie wiadomo, czy to już na stałe, czy też tylko nabiera oddechu przed kolejną falą, której mocy i zakresu nie da się przewidzieć. Za to nadal trwają dyskusje nad jej skutkami – pozytywne są czy negatywne? Jeśli chodzi o ludzi, to panuje dość powszechna opinia, że dobrzy stali się lepszymi, a niedobrzy, czyli tak zwani źli – gorszymi.

Ale i przed pandemią wygłaszano podobne opinie. Wszystko zależy od tego, kto takie opinie wygłasza – człowiek dobry, pogodny, radosny raczej skłonny jest widzieć wokół siebie dobro, a zgryźliwy, złośliwy, może także obciążony grzechami, i świat, i ludzi zawsze będzie widział w czarnych kolorach. Oczywiście, zło czynione przez ludzi łatwiej rzuca się w oczy, a jeszcze niektóre media starają się pokazywać je w sposób jak najbardziej bulwersujący i sprawiać wrażenie, że jest go znacznie

więcej niż jest go naprawdę. My natomiast – przynajmniej dla równowagi – przyjrzyjmy się dobru, dobrym ludziom.

W starotestamentalnej Księdze Syracha czytamy: „Wychwalajmy mężów sławnych i ojców naszych według następstwa ich pochodzenia” (Syr 44,1). Wprawdzie począwszy już od Starego Testamentu ukazano w Objawieniu wiele osób i narodów grzeszących tak zapamiętałe, że trzeba było ustawicznie grozić im karą Bożą (nieraz zresztą opisywano też realizację owej kary), to jednak z prawdziwą satysfakcją natchnieni pisarze przedstawiali dobre przykłady – takimi byli Noe, Mojżesz, Jozue, Samuel, Elias, prorocy, a także wielu innych. Nie brak też było akcentów feministycznych – Debora, Judyta, Estera, Matka Synów Machabejskich i inne.

Kościół Katolicki bardzo często przedstawiany jest jako obsesyjny tropiciel grzechu i grzeszników. Owszem, pokazuje grzech, by przestrzegać wiernych przed niebezpieczeństwami, jakie na nich czyhają, tropi też grzeszników, modląc się za nich i błagając Bożego miłosierdzia o zlitowanie nad nimi, ale też tropi ludzi dobrych, owych Syrachowych „mężów sławnych”.

Jeśli sięgniemy wzrokiem tylko do naszych czasów, to papież Jan Paweł II, sam zresztą święty, mąż sławny, „wytropił” i wyniósł na ołtarze 1341 beatyfikowanych i 478 kanonizowanych – mężczyzn i kobiet, duchownych i świeckich, uczonych i prostych, dorosłych i dzieci ze wszystkich niemal kontynentów. Prawdopodobnie za wiele o nich nie wiemy, a przecież warto byłoby zainteresować się ich drogą do świętości w dawniejszych czy współczesnych czasach.

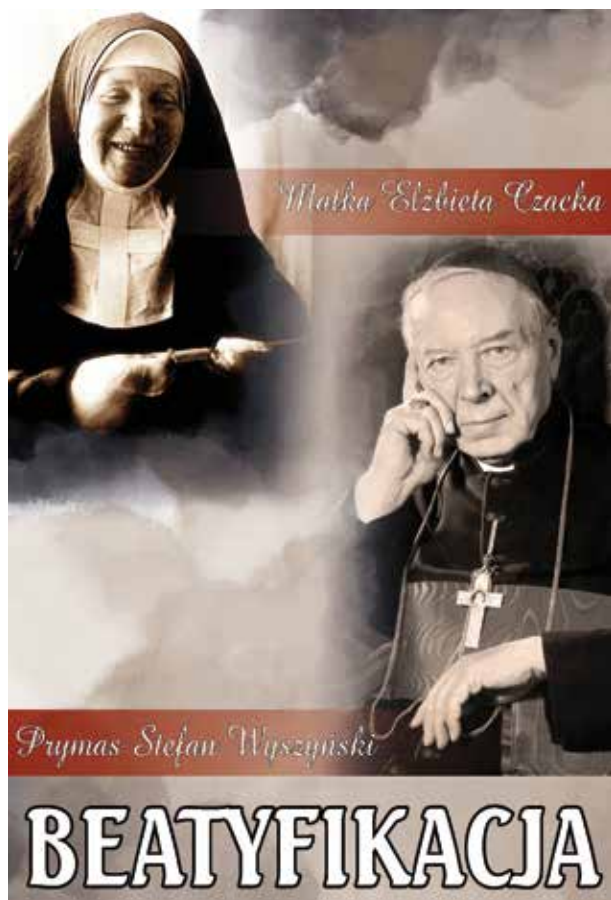
Dziś nam, Polakom, warto zainteresować się przede wszystkim Mężem Sławnym obecnych czasów – kardynałem Stefanem Wyszyńskim, Prymasem Tysiąclecia. Nie zdążył go wprawdzie wynieść na ołtarze nasz papież, ale gdy kwartalnik ukaże się drukiem i ten tekst będzie dostępny, kardynał Wyszyński 12 września ogłoszony zostanie błogosławionym.

Warto przypomnieć, że Stefan Wyszyński urodził się jako syn organisty w Zuzeli, na ziemi łomżyńskiej 3 sierpnia 1901 roku, a zmarł w Warszawie 28 maja 1981. Był kapłanem i profesorem seminarium w diecezji włocławskiej. W czasie okupacji udało mu się uniknąć aresztowania przez Niemców. Jako kapelan obwodu Armii Krajowej znalazł schronienie w Zakładzie dla Ociemniałych w Laskach pod Warszawą. W okresie Powstania Warszawskiego pod pseudonimem „Radwan III” był kapłanem Armii Krajowej w grupie „Kampinos” i szpitalu powstańczym w Laskach. Po wojnie został biskupem lubelskim, a wkrótce potem arcybiskupem gnieźnieńsko-warszawskim i prymasem Polski. W roku 1952 przez papieża Piusa XII wyniesiony został do godności kardynała. W latach 1953–56 przebywał



w przymusowym odosobnieniu, odsunięty przez komunistów od posługi biskupiej.

W jego życiu olbrzymią rolę odgrywała Maryja, Matka Boska. „Postawiłem wszystko na Maryję” – mówił. Przypominał często słowa zmarłego prymasa kardynała Augusta Hlonda: „Zwycięstwo, kiedy przyjdzie, będzie zwycięstwem Maryi”. W Niej znajdował ufność i pokój. Nikt nie widział go zdenerwowanym, zaleknionym czy wątpiącym. W każdej sytuacji widział spełniającą się



wolę Bożą, którą przyjmował z wielkim spokojem i miłością – nawet względem tych, którzy go prześladowali. „Nie zmuszą mnie do tego, bym ich nienawidził” – pisał. A w innym miejscu: „Dla nas po Bogu największa miłość to Polska”.

Nazywano go niekoronowanym królem Polski. Był rzeczywiście Ojcem Ojczyzny. On jeden spośród biskupów do wiernych w całej Polsce mógł zwracać się słowami: „Dzieci Boże i dzieci moje”.

Warto poświęcić trochę czasu, by lepiej poznać życie i naukę Męża Sławnego naszych czasów. Ukazuje się wiele artykułów, książek i filmów przybliżających jego postać. A gdy przeczytamy raz jeszcze ogłoszoną w liście pasterskim w 1967 roku Społeczną Krucjatę Miłości, to tak jak byśmy spojrzeli na szczególną fotografię Prymasa. Tak żył, jak nauczał.

ABC Społecznej Krucjaty Miłości

Szanuj każdego człowieka, bo Chrystus w nim żyje.

Bądź wrażliwy na drugiego człowieka, twójgo brata (siostrę).

Myśl dobrze o wszystkich – nie myśl źle o nikim. Staraj się nawet w najgorszym znaleźć coś dobrego.

Mów zawsze życzliwie o drugich – nie mów źle o bliźnich. Napraw krzywdę wyrządzoną słowem. Nie czyń rozdzwiku między ludźmi.

Rozmawiaj z każdym językiem miłości. Nie podnoś głosu. Nie przeklinaj. Nie rób przykrości. Nie wyciskaj łez. Uspokajaj i okazuj dobroć.

Przebaczaj wszystko wszystkim. Nie chowaj w sercu urazy. Zawsze pierwszy wyciągnij rękę do zgody.

Działaj zawsze na korzyść bliźniego. Czyń dobrze każdemu, jakbyś pragnął, aby tobie tak czyniono. Nie myśl o tym, co tobie jest kto winien, ale co Ty jesteś winien innym.

Czynnie współczuj w cierpieniu. Chętnie spiesz z pociechą, radą, pomocą, sercem.

Pracuj rzetelnie, bo z owoców twojej pracy korzystają inni, jak Ty korzystasz z pracy drugich.

Włącz się w społeczną pomoc bliźnim. Otwórz się ku ubogim i chorym. Użyczaj ze swego. Staraj się dostrzec potrzebujących wokół siebie.

Módl się za wszystkich, nawet za nieprzyjaciół.

A to wszystko piszemy dla dobra Czytelników i oczywiście samego autora, abyśmy podczas pandemii – nawet utrudzeni chorobą swoją lub innych – byli tymi lepszymi pośród dobrych.

O. Leon Knabit OSB
mnich tyniecki

Tyniec, w dzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, 15 sierpnia, Roku Pańskiego 2021

Pigułka lub ziółka

czy raczej pigułka i ziółka?

Z doktorem Marcinem Samosiejem, kierownikiem Poradni Ziołoleczniczej przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Łodzi, rozmawia Marek Wilczek



Jakie jest dziś miejsce ziół na liście leków – jaką mają „pozycję” wśród setek tysięcy rozmaitych syntetycznych lekarstw zachwalanych jako doskonałe? Czy zioła nie przegrywają z nimi konkurencji?

Rzeczywiście, wiele osób ufa już tylko – mówiąc potocznie – pigułkom. Zioła uważa za część historii medycyny, nie przypisuje im zbytniego znaczenia, a więc skuteczności w leczeniu różnych chorób. Rzadko sięga po zioła, uważając, że mamy dziś nowoczesne technologie, dużą wiedzę dotyczącą funkcjonowania ludzkiego organizmu oraz możliwości wyprodukowania odpowiednich leków. I to w dużej mierze prawda. Ale wbrew tym opiniom zioła nadal mają się dobrze, mają swoje miejsce w terapii. Zresztą wiele stosowanych współcześnie w medycynie leków syntetycznych pochodzi w prostej linii od surowców roślinnych. To właśnie zioła, rośliny, dały pomysł na to, żeby substancję leczniczą w nich zawartą zsintetyzować w fabryce. Stąd też wiele leków działa dokładnie tak jak zioła, często też zawierają tę samą co zioła leczniczą substancję czynną. Przykładem może tu być zwykła aspiryna, którą większość z nas uważa za lek „chemiczny”.

Rzeczywiście tak jest – aspiryna uchodzi za czysto „fabryczny wynalazek”.

Tymczasem jej historia wiąże się z kwasem salicylowym, który od starożytności stosowano w przypadku bólu czy gorączki w postaci wywarów z wierzby błotnej czy kory wierzby. W XIX wieku nauczono się syntetyzować ten związek chemiczny, a potem na jego bazie wyprodukowano kwas acetylosalicylowy, łagodniejszy, mniej drażniący żołądek środek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy i nazwano go aspiryną. Co ciekawe – ta nazwa zawiera ślad łacińskiej nazwy wierzby błotnej, z której pozyskiwano kwas salicylowy: *Spirea ulmaria* (A-spir-ina). Podobnie roślinne źródła ma na przykład metformina (lek przeciwcukrzycowy) czy morfina (lek przeciwbólowy) – tu też pomysł na produkcję leków przyniosła nam natura.

Apteki pełne są leków, a także suplementów diety pochodzenia naturalnego, których receptury oparte są na ziołach, wyciągach z różnego rodzaju roślin,

czego nie zauważamy, bo „do ręki” nie dostajemy ziół, tylko na przykład syrop na kaszel lub tabletki wzmacniające odporność czy poprawiające trawienie. Ale powiedzmy też raz jeszcze – zioła nie zniknęły wprawdzie z aptecznych półek, jednak dziś nie są oczywiście w stanie zastąpić bardzo wielu współczesnych leków. To nie jest tak, że w każdym przypadku mamy wybór – albo będę się leczył ziołami, albo pigułkami. Można natomiast te dwa sposoby leczenia połączyć.

Bywają pacjenci, którzy przychodzą do Poradni Ziołoleczniczej z nadzieją, będą mogli odstawić leki syntetyczne przepisane im przez lekarza?

Owszem, wiele osób przychodzi do nas z długą listą leków, które chcieliby „wyrzucić”, a w ich miejsce wprowadzić zioła. Wtedy wyjaśniamy, a dotyczy to większości tego typu przypadków, że zioła nie są z a m i a s t, ale o b o k leków syntetycznych. Jako uzupełnienie, wzbogacenie terapii lekowej. Zioła nie są sposobem, żeby zastąpić nowoczesną medycynę, farmację.

Jeśli chce się łączyć zioła z lekami syntetycznymi, to żeby sobie nie zaszkodzić, warto chyba poradzić się lekarza?

Obowiązkowo! Pewnie, że są zioła – nazwijmy to – bezpieczne, których działanie nie koliduje z działaniem powszechnie stosowanych leków, ale jeśli ktoś leczy jakieś schorzenie tabletkami i sam, na własną rękę będzie dodatkowo stosował zioła, może niechcący albo wzmocnić, albo osłabić działanie na przykład leków przeciwcukrzycowych, przeciwnadciśnieniowych, przeciwzakrzepowych czy moczopędnych, a to może być dla zdrowia niebezpieczne.

W tej sytuacji zawsze lepiej, żeby na listę już stosowanych leków lub na dokumentację choroby zerknął lekarz i doradził, czy da się coś zastąpić, uzupełnić ziołami, żeby uniknąć niekorzystnych interakcji, nie tylko między lekami syntetycznymi a ziołami, ale także pomiędzy lekami ziołowymi. Żeby w mieszance ziół dla danego pacjenta nie znalazł się niepożądany składnik.

Wspomniał Pan o mieszkankach ziołowych – ich składniki są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta?

Jeśli pacjent przychodzi do Poradni Ziołoleczniczej, to po konsultacji z lekarzem dostaje receptę na przygotowanie specjalnie dla niego „skomponowanej”, optymalnej mieszanki ziół. Bonifratrzy zalecają preparaty ziołowe oparte na liczących wiele stuleci tradycyjnych recepturach klasztornych. Na podstawie ziołowej recepty w aptece mieszane są odpowiednie składniki. Receptę można oczywiście powtarzać, kontynuując leczenie. Można także – po konsultacji z lekarzem – zmieniać, modyfikować skład mieszanki. Bywa także, że ktoś przychodzi do apteki i prosi o mieszankę ziół na przykład na jakieś powszechnie spotykane, proste dolegliwości, wtedy dostaje gotowy uniwersalny zestaw ziół do parzenia w domu. W aptece dostępne są ponadto rozmaite herbatki ziołowe, tabletki ziołowe, syropy, krople, nalewki, maści, kosmetyki – większość z nich to tradycyjne produkty bonifraterskie.

W jakich przypadkach warto zwrócić uwagę na zioła, gdy musimy rozpocząć leczenie jakiejś dolegliwości czy choroby?

Warto to zrobić szczególnie w przypadkach, kiedy trzeba przyjmować wiele leków syntetycznych zaleconych przez różnych specjalistów, po których czasem źle się czuje, źle toleruje te leki. Zioła często dają nam możliwość zastąpienia jakiegoś leku, co pozwala złagodzić skutki uboczne, związane ze stosowaniem leków syntetycznych. Zioła mogą osłonić organizm pacjenta, zmniejszyć na przykład podrażnienie żołądka, układu pokarmowego. Leczenie ziołami jest zwykle łagodne, rzadko zdarzają się jakieś skutki uboczne czy działania niepożądane. I co bardzo ważne – zioła mogą być stosowane długo, mogą być stosowane dla osób starszych, dla dzieci – wszechstronność takiego leczenia jest bardzo duża.

Co najczęściej chcemy leczyć ziołami, czyli z jakiego rodzaju schor-

zeniami przychodzą do Poradni Ziołoleczniczej pacjenci?

Najwięcej jest pacjentów z wszelkiego rodzaju chorobami metabolicznymi, czyli cukrzycą, podwyższonym poziomem cholesterolu, dną moczową, chorobami układu krążenia – poczynając od nadciśnienia po chorobę wieńcową i niewydolność serca, z chorobami żył (np. żylakami kończyn dolnych), chorobami układu pokarmowego, moczowego, nerwowego, oddechowego, z zaburzeniami czynności wątroby, jelit, trzustki. Słowem – z chorobami cywilizacyjnymi, jak mówimy o wielu z nich. Tu uwaga – ziołami nie leczymy ostrych stanów chorobowych. Wtedy pacjent zwykle wymaga leczenia szpitalnego, na przykład podania mocnych leków dożylnie. W tych przypadkach, gdzie trzeba działać szybko, nie ma miejsca dla ziół! One działają skutecznie, ale – jak już mówiłem – zazwyczaj wolno, spokojnie. Doskonale sprawdzają się w leczeniu stanów i chorób przewlekłych, przy rekonwalescencji czy profilaktyce.

A oprócz stanów ostrych – jakie jeszcze są ograniczenia w stosowaniu ziół?

Te wynikające z interakcji, w jakie mogą wchodzić zioła z lekami syntetycznymi, o czym już wspominali-

śmy. Nie wszystkie zioła mogą stosować kobiety w ciąży, ograniczenia dotyczą też osób na przykład z ciężkimi schorzeniami nerek. Leczenia ziołami nie stosuje się ponadto u bardzo małych dzieci, terapię ziołową zwykle można rozpocząć od 2–3 roku życia.

Kończy się lato, czy warto już teraz pomyśleć o wykorzystaniu ziół, wzmocnieniu z ich pomocą odporności organizmu na jesień, zimę?

Teraz jest na to dobry czas, nie czekajmy na jesień, kiedy zaczną się chłody czy sezon grypowy. Można zapytać w aptece o budujące odporność organizmu zioła czy preparaty ziołowe, ale można też sięgnąć po zioła samemu. Jeśli potrafimy je rozpoznać na łące, czytaliśmy, jak je przygotować, to można spróbować. Tu przykładem może być choćby zwykła pokrzywa, którą najczęściej omijamy z daleka i uważamy za chwast, a przecież potrafi ona doskonale wzmacniać i oczyszczać organizm, nie mówiąc o tym, że działa przeciwcukrzycowo.

Dziękuję za rozmowę.



**PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®**

RECEPTURY ZAKONU BRACI BONIFRATRÓW

BOTANICZNA ESENCJA

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

EKSTRAKTY:

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

OLEJKI:

- EUKALIPTUSOWY
- Z DRZEWY HERBACIANEGO



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

Depresja

Czym jest depresja, jakie są jej objawy i jak wygląda leczenie wyjaśnia lek. Arkadiusz Dziuk, specjalista psychiatra z krakowskiego Szpitala Zakonu Bonifratrów

Często zadajemy sobie pytanie, dlaczego w dzisiejszych czasach, kiedy świadomość w zakresie zdrowego stylu życia jest tak duża, liczba osób cierpiących na depresję stale rośnie? Czy przewlekły stres, presja czasu i posiadania zwiększają ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, wygrywają z potrzebą dbania o kondycję psychiczną?

Depresja to jedna z chorób cywilizacyjnych współczesności, na świecie dotyka ok. 350 mln ludzi. W Polsce liczbę osób zmagających się z depresją ocenia się na 1,5–1,8 mln osób, choć z pewnością dane te są niedoszacowane, zwłaszcza wobec trwającej już od półtora roku pandemii koronawirusa. Czynniki z nią związane, takie jak przewlekły stres, lęk przed zakażeniem lub chorobą bliskich, izolacja społeczna, utrata kontaktów międzyludzkich, niepewność co do sfery ekonomicznej i zawodowej, działają na zdrowie psychiczne z destrukcyjną siłą i mogą wiązać się z wystąpieniem lub też nawrotem objawów depresyjnych. Statystycznie kobiety chorują na depresję dwa razy częściej niż mężczyźni.

Depresja jest zespołem objawów, który wiąże się z istotnym pogorszeniem stanu psychicznego względem standardowego, dobrego samopoczucia i funkcjonowania danej osoby. Symptomem, który najczęściej pojawia się jako pierwszy, jest smutek. Obniżenie nastroju rzeczywiście stanowi jeden z podstawowych objawów depresji. Przez pacjenta bywa ono odbierane właśnie jako smutek czy przygnębienie, ale może też zawierać domieszkę złości czy drażliwości. Inne podstawowe objawy to zmniejszenie się poziomu energii prowadzące do zwiększonej męczliwości i spadku aktywności, a także anhedonia, czyli utrata zdolności radowania się, czerpania satysfakcji i przyjemności. Życie traci smak – to, co dotychczas wiązało się z pozytywnymi przeżyciami,



z zadowoleniem, staje się obojętne, mdłe, nijakie. Do objawów dodatkowych należą zaburzenia poznawcze, w tym osłabienie koncentracji i uwagi, niska samoocena i brak wiary w siebie, poczucie winy i bezwartościowości, pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości, a także zaburzenia snu i apetytu oraz myśli i czyny samobójcze.

Nie zawsze jednak depresja przybiera „podręcznikową” postać – jej oblicza mogą być różnorakie. W przebiegu epizodu depresyjnego może występować lęk, ból oraz inne maski somatyczne, mogą się także ujawnić objawy psychotyczne, takie jak urojenia hipochondryczne, winy, grzeszności, zubożenia. U mężczyzn depresja przybiera nieraz specyficzną postać – panowie pogrążeni w depresji mogą przejawiać znaczny spadek odporności na stres, wypalenie, subiektywne poczucie stałej presji i napięcia, stają się drażliwi, konfliktowi, wybuchowi, częściej będą sięgać po alkohol oraz inne używki, zgłaszać nieokreślone dolegliwości somatyczne, ujawniać problemy z kontrolą impulsów lub też objawiać zachowania agresywne, ryzykowne lub zastępcze jak chociażby nadmierne uciekanie w pracę.

Optymalnym leczeniem depresji jest zazwyczaj połączenie farmakoterapii i psychoterapii. Obecnie dysponujemy szeroką gamą leków przeciwdepresyjnych, która umożliwia dobranie preparatu zgodnie z obrazem klinicznym depresji, preferencjami pacjenta i uwzględnieniem schorzeń współistniejących. Depresja nie jest przygodnym smutkiem, wyrazem lenistwa czy słabości charakteru, lecz chorobą, którą można skutecznie leczyć. Celem leczenia jest nie tylko ustąpienie przykrych objawów, ale pełny powrót pacjenta do zadowalającego funkcjonowania we wszystkich wymiarach.

Wysłuchała Anna Szlama

Roślina biblijna, czyli **hyzop lekarski** (*Hyssopus officinalis* L.)

*Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję*

Psalm 51,9



Ciekawość poznania przyrody łączy się nieodwołalnie z poszukiwaniem rozwiązań dylematów życiowych dotyczących „zdrowia i życia w obfitości”. Zdrowie duszy i ciała jest motywem wielu poematów, a także dogmatów wiary, bo tylko zdrowy na „duszy i ciele” może osiągnąć szczęście wieczne. Poszukujemy więc, obserwujemy, wertujemy dawne i nowe dzieła, aby uzyskać odpowiednią wiedzę. Poznajmy dziś zatem Hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis* L.), zwany izopem, józefkiem – znaną już z Biblii roślinę o pięknych błękitnych kwiatach i miłym zapachu, miododajną, leczniczą i przyprawową. Odkryjmy jej właściwości lecznicze, kulinarne, kosmetyczne, dowiedzmy się, dlaczego inspirowała artystów i dlaczego towarzyszyła religijnym obrzędom. Niech poprowadzi nas zacytowany jako motto fragment Psalmu 51.

Czytając słowa Psalmu, można pomyśleć, że hyzop lekarski to roślina święta, wybrana przez Boga, zwłaszcza że na kartach Biblii w wielu miejscach można spotkać jej nazwę: „Rozprawiał też o drzewach: od cedrów na Libanie aż do hizopu rosnącego na murze” (1 Krl 5,13), czy „Weźcie gałązkę hizopu i zanurczcie ją we krwi, która jest w naczyniu i krwią z naczynia skropcie próg i oba odrzwia” (Wj 12,22). Analiza szczegółowa tekstów biblijnych wskazuje jednak, że nie o roślinę tu chodzi, ale o fakt oczyszczenia, umycia z brudu grzechów. Biblijne oczyszczające pokropienie hizopem dotrwało do naszych czasów jako pokropienie wodą święconą podczas liturgii czy też podczas chrztu świętego, zmywające grzech pierworodny.

Kilka słów historii

Hyzop lekarski stosowany był w medycynie starożytnej, a także w późniejszych wiekach, co potwierdza jego walory lecznicze. Pisali o nim m.in. Dioskurides, Pliniusz Starszy oraz Hipokrates. Ten ostatni grupując rośliny lecznicze, zaliczył hyzop do ziół wykrztuśnych. W średniowieczu o hyzopie pisali Awicenna, św. Hildegarda czy Marcin z Urzędowa. Awicenna zalecał hyzop jako środek leczniczy przeciw chorobom skóry, wątroby, śledziony i macicy. W późniejszych wiekach leczono nim choroby płuc (także gruźlicę). Czytając dzieła

św. Hildegardy z Bingen odnajdujemy hyzop jako remedium na choroby płuc, wątroby i problemy z trawieniem. Hildegarda podkreśla walory lecznicze, ale też jako pierwsza akcentuje jego walory smakowe, zalecając nawet, aby hyzop dodawać do drobiu wraz z innymi ziołami, takimi jak cebula, pasternak czy liść laurowy, by uzyskać potrawę zdrowszą, smaczniejszą i leczącą. W okresie odrodzenia, gdy na uniwersytetach powstawały pierwsze fakultety medyczne, hyzop zaliczany był do ziół bardzo skutecznych, zwłaszcza w chorobach żołądka i dróg oddechowych, w tym do leczenia suchot.

Do rozpowszechnienia hyzopu jako rośliny leczniczej przyczynili się zwłaszcza benedyktyni i cystersi, którzy w X wieku sprowadzili go najprawdopodobniej do aromatyzowania likierów i jako przyprawę. Ekstrakcję olejku hyzopowego opanowano jednak dopiero w XVI wieku, kiedy to rozkwitła manufaktura perfumeryjna oparta na naturalnych olejkach eterycznych.

W zielnikach polskich hyzop pojawił się w XVI wieku. Pisał o nim w swoim *Herbarzu* Marcin z Urzędowa, a Szymon Syreński w *Księdze II Zielnika* z 1613 roku opisuje izop jako roślinę znaną i uprawianą w przydomowych ogródkach. Przyjemnie pachnące zarówno świeże, jak i suszone gałązki hyzopu stosowano w różnych dolegliwościach trawiennych, a ówczesna medycyna zalecała go jako środek w leczeniu dolegliwości górnych i dolnych dróg oddechowych. Napary i odwary stosowano w kaszlu, zaflegmionych płucach, dychawicy czy astmie oskrzelowej, napary na gorącym winie, często z dodatkiem miodu, wzmacniały oddech i regenerowały płuca. Izop – jak podaje Syreniusz – stosowany był także w połączeniu z innymi ziołami. Z korzeniem omanu i fiołka oraz zielem piołunu leczył płuca i poprawiał trawienie, a wino izopowe podawane starszym osobom odpędzało oziębłość płuc i dodawało wigoru. Olejek izopowy na oliwie stosowany był jako remedium u osób cierpiących na paraliż. Leonard de Verdmon Jacque, polski pisarz i społecznik, w książce *Kuracja roślinna* polecał izop lekarski w leczeniu gruźlicy.

Pod koniec wieku XVIII sława kulinarna hyzopu wygasła, pozostał już tylko w kuchni regionalnej, gdzie

stosowany był jako przyprawa, dodatek do gotowanych potraw mięsnych lub jarzyn. Wiek XIX był dla hyzopu okresem zapomnienia, zachował się tylko w medycynie ludowej. Napary i odwary zalecano stosować w leczeniu czerwonki oraz w chorobach płuc, jako okłady przy bólach szyi, a do płukania w leczeniu szkorbutu i chorób jamy ustnej i dziąseł. Odwary podawane krowom po ocieleniu miały działać wzmacniająco. W wierzeniach hyzop był jednym z wielu ziół święconych w dniu Matki Boskiej Zielnej, którymi następnie okadzano domostwa i chowano pod strzechą, aby odpędzały złe moce.

Kilka słów opisu

Hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis* L.) należy do rodziny jasnowatych (*Lamiaceae*), podobnie jak jasnota biała, lawenda wąskolistna, melisa czy szalwia lekarska. Jest rośliną wieloletnią, byliną, półkrzewem o łodygach kanciastych, dołem zdrewniałych i gęsto ulistnionych, osiagających 40–60 cm. Kwitnie od czerwca do października. Liście są równowąsko-lance-towate, zwężające się ku podstawie, na szczycie krótko



zaostrome, naprzemianległe, prawie siedzące, całobrzegie, o długości do 25 mm, z lekko podwiniętym brzegiem. Kwiaty zebrane są w nibykółkach po 3–7 w kątach podsadek, w kłosokształtny kwiatostan o długości 3–10 cm. Ojczyzną hyzopu jest południowo-zachodnia Azja i południowa Europa. Występuje na niżu, na pogórzu, rzadziej w górach. Lubi podłoże wapienne, suche i słoneczne, dobrym środowiskiem są też łąki i mury. Uprawiany w przyklasztornych ogrodach i na plantacjach wielkopowierzchniowych. Znajdziemy go w uprawie i na wolnych stanowiskach od Włoch po Ural.

Hyzop to roślina lecznicza, olejkowa oraz miododajna. Na świecie występuje kilka gatunków hyzopu, ale ogólnie przyjmuje się wszystkie gatunki jako jeden *Hyssopus officinalis* L. ssp. Spotykamy trzy formy botaniczne różniące się barwą kwiatów: fioletowo-niebieskie, różowe i białe. Ta różnorodność przekłada się na różną zawartość olejku eterycznego.

Surowiec zielarski

Surowcem zielarskim oraz przyprawowym jest kwitnące ziele. Zbiera się je dopiero w drugim roku wegetacji, na początku kwitnienia. Zbioru można dokonywać dwukrotnie w ciągu sezonu, ostatni raz pod koniec sierpnia, pozwoli to na przygotowanie się rośliny do przetrzymywania. Zebrane ziele suszymy pod daszeniem w suszarni naturalnej z dobrą wentylacją, w suszarni termicznej temperatura powietrza nie może przekraczać 40°C. Tak pozyskany surowiec jest bogaty w olejek eteryczny, którego zawartość w liściach wynosi 0,3–1%, a w kwiatostanach 0,9–2%. Składników olejku eterycznego w zależności od źródła pochodzenia surowca może być od kilku do kilkunastu, najważniejsze z nich to: β -pinen, linalol, pinokamfon i izopinokamfon. Znajdziemy tu również sporo garbników, flawonoidów (w tym diosminę, hyzopinę), kwasy fenolowe i gorycze, a ponadto fitosterole (β -sitosterol i stigmasterol) oraz triterpeny (kwas oleanolowy i ursolowy). Olejek otrzymujemy metodą destylacji z parą wodną, jest jasnożółty lub jasnozielony o słodkim korzennym, kamforowym zapachu.

Zastosowanie i wskazania

Olejek hyzopowy ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciw wirusowe. Skutecznie zwalcza infekcje gronkowca złocistego, grzybice, w tym układu pokarmowego, hamuje rozwój *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa* czy *Candida albica*. Stosowany doustnie, zewnętrźnie do nacierania, a także w aromaterapii nie może przekraczać stężenia 1–3%, gdyż zauważono jego silne działanie neurotoksyczne. Ekstrakty wodne wykazują właściwości antyoksydacyjne, korzystnie wpływają na gospodarkę węglowodanową,

wspomagają leczenie i profilaktykę cukrzycy. Zarówno napary, jak i odvary pite regularnie przynoszą poprawę w przeziębieniu, grypie i nieżytach oskrzeli, w dychawicy oskrzelowej, hamują biegunkę i infekcję bakteryjną jelit, regulując wchłanianie i perystaltykę. Nalewki przynoszą ulgę w zapaleniu oskrzeli z uporczywym kaszlem, a w połączeniu z ziołami, takimi jak lukrecja, oman, biedrzeniec anyż i babka lancetowata, działają wykrztuśnie i osłonowo na błony śluzowe dróg oddechowych.

Stosowany zewnętrznie w formie płukanek czy okładów leczy stany zapalne gardła i jamy ustnej, zmniejsza napięcie i stany zapalne naczyń krwionośnych, działając przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. U dzieci polecany jest w chorobach dróg oddechowych z gorączką i kaszlem. Stosowanie preparatów z hyzopu (syrop, napar, odwar czy nalewka) uwarunkowane jest wiekiem pacjenta, jego wrażliwością i zdiagnozowanym problemem zdrowotnym. Olejek eteryczny w postaci rozcierki (np. z oliwą), z dodatkiem innych olejków, np. tymiankowego, eukaliptusowego, sosnowego, rozmarynowego czy olejku z golterii, możemy stosować do kąpieli, nacierać oraz w aromaterapii w schorzeniach dróg oddechowych, skóry i bólach reumatycznych.

Ogród i pszczelarstwo

Hyzop możemy znaleźć w przydomowych ogrodach pojedynczo rosnący lub w kompozycjach z innymi ziołami. Uprawiany bywa dla ozdoby lub jako roślina przyprawowa. Rabaty z roślin olejkowych, takich jak hyzop, lawenda, oregano czy szalwia relaksują i odpężają, są również naturalnym środkiem odstraszającym komary. Hyzop charakteryzuje się szybkim wzrostem i miododajnością, dzięki czemu stanowi pożytek pszczeli. Wydajność z 1 hektara uprawy hyzopu lekarskiego to 200–400 kg miodu.

Kulinaria

Walory smakowe hyzopu jako przyprawy, choć w XIX wieku zapomniane, znów powróciły do łask. Przyjemny, balsamiczny, słodkavo-kamforowy zapach z cierpkim dodatkiem korzennego posmaku staje się cennym dodatkiem do mdłych potraw. Niewielki dodatek hyzopu zmienia smak i zachęca do konsumpcji np. zupy ziemniaczanej, fasolowej, twarogów, serów

i pasztetów. Kielbasy, pieczenie wołowe, zrazy, a także sałatki czy marynaty smakują i wyglądają znacznie lepiej z dodatkiem hyzopu tak świeżego, jak i suszonego. Do dziś też cieszą się sławą likiery Chartreuse, których recepturę opracowali dawni mnisi, wykorzystując walory smakowe hyzopu.

Jak widać, stosowany w ciągu wieków w medycynie i w kuchni hyzop lekarski potwierdził swą skuteczność i swe walory smakowe, toteż nie będzie przesadą, jeśli powiemy, że jest to roślina dana od Boga na pocieszenie ludziom i na ich oczyszczenie. Za św. Pawłem możemy powtórzyć „Przeto czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie” (1 Kor 10,31).

Kilka przepisów

- Napar z 2–3 łyżek stołowych ziela i czubków kwiatostanów na 1 l wody, pity 3 razy dziennie po szklance, zalecany jest przy przewlekłych i ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych i przy astmie.
- Napar z kwitnących pędów łagodzi obrzęk i stłuczenia.
- Napar z 2–3 łyżek stołowych kwitnącego ziela hyzopu na 1 l wody, pity 3 razy dziennie po ½ szklanki, łagodzi bóle reumatyczne.
- Napar z 2–3 łyżek hyzopu w 1 l wody stosowany jako okład przynosi ulgę przy infekcji oczu, a jako płukanka w infekcjach gardła, jamy ustnej i migdałków.
- W wydanym w roku 1929 poradniku *Lekarz ratujący zdrowie* znajdujemy zalecenie, aby w astmie pić przygotowany odwar wg składu: korzeń omanu 60 g, woda kopytnikowa 500 g, izop lekarski 60 g. Wszystko gotować z dodatkiem cukru do uzyskania konsystencji miodu. Pić trzy razy dziennie po 30 g.
- Prof. Jan Muszyński zalecał mieszankę z hyzopem przy nieżytach oskrzeli i jelit: ziele hyzopu 100 g, ziele macierzanki 50 g, liść szalwii 50 g, liść podbiału 100 g.

Br. Jan z Dukli OH

* Artykuł nie stanowi porady medycznej, lekarskiej czy farmaceutycznej. Czytelnik przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji, co do leczenia, powinien skonsultować się (w zależności od potrzeb) z lekarzem lub farmaceutą. Bibliografia u autora.



Trzydziestolecie DGR

Warszawa

Uroczystą Mszą św. rozpoczęły się 18 sierpnia obchody 30-lecia Domu Geriatriczno-Rehabilitacyjnego w Warszawie, po czym wszyscy obecni – bracia, mieszkańcy Domu oraz współpracownicy – zgromadzili się w przepięknym przyklasztornym ogrodzie. Gości przywitali Kamil Pietkowski, dyrektor Domu Geriatriczno-Rehabilitacyjnego, wraz z prowincjałem br. Łukaszem Dmowskim, który mówił o bonifraterskim charyzmacie szpitalnictwa, o posługiwaniu osobom starszym, chorym i cierpiącym.

Specjalne podziękowania złożono na ręce o. Teodora Książkiewicza, który szczególnie zasłużył się

w tworzeniu Domu Geriatriczno-Rehabilitacyjnego. W swoim wystąpieniu o. Teodor opowiedział o niełatwych początkach DGR. Wspólne oglądanie kronik pozwoliło każdemu z obecnych cofnąć się w czasie i wrócić myślą do tamtych minionych dni. Pracownicy z najdłuższym stażem pracy otrzymali pamiątkowe dyplomy.

Dopełnieniem jubileuszu był wspólny posiłek przygotowany przez naszych kucharzy – wszystko było przepyszne! – a także okazały tort, na którym „trzydziestkę” zdmuchnęła długoletnia mieszkanka DGR pani Maria, która w tym roku ukończyła 105 lat.

A. Zakrzewska



Podróż do krainy św. Mikołaja

Cieszyn

Z dwutygodniowej podróży, po przebyciu trasy liczącej ponad 6 000 km, pielgrzymi z Cieszyna powrócili pełni niezwykłych wrażeń. Pielgrzymi, czyli mieszkańcy DPS w Cieszynie oraz ich opiekunowie, za cel postavili sobie dotarcie do położonego na Kole Podbiegunowym Rovaniemi, gdzie – w co święcie wierzą dzieci na całym świecie – zamieszkuje święty Mikołaj.

Pielgrzymka rozpoczęła się Mszą św. odprawioną w święto Wniebowzięcia NMP w Cieszynie. Na pielgrzymkowej trasie znalazło się Szydlowo, czyli litewskie Lourdes, drewniana starówka Raumi wpisana na listę UNESCO, zjawiskowa plaża w Ytyer i położona na małej wyspce w Naantali, miasteczku niedaleko Turku (byłej stolicy Finlandii), Dolina Muminków.

Uczestniczyliśmy w Eucharystiach odprawionych w helsińskiej katedrze, w kościele luteranśkim (byłym franciszkańskim) w Raumi, w drewnianym luteranśkim kościółku w Ranui, a także w małej kaplicy katolickiej urządzonej w bloku mieszkalnym w Vaasa. Tropiliśmy ślady wspólnej polsko-fińskiej historii – od Katarzyny Jagiellonki, przez przypadkowe ofiary zamieszek wojny domowej w 1918 r.

Niezatarte wrażenia pozostawiło w nas piękno północnego krajobrazu, światło (prawie) niekończących się

dni oraz niezwykła czystość. W drodze powrotnej znaleźliśmy czas na modlitwę przed Ostrobramską Panią, mszę w bonifraterskiej kaplicy we wsi Gojus, a także poznanie byłego bonifraterskiego Konwentu z kościołem pw. Świętego Krzyża w Wilnie.

To tylko kilka wrażeń spisanych na gorąco. W następnym numerze kwartalnika postaramy się opowiedzieć nieco więcej o niezwykłych miejscach, które dane nam było zobaczyć, i o przeżyciach, które ubogaciły nasze dusze.

Jolanta Kłusek



Zebrzydowice

W romantycznej Lanckoronie

Niedzielę 8 sierpnia Paulina i Bartek wraz z Grzegorzem Piotrowskim, kierownikiem zebrzydowickich Warsztatów Terapii Zajęciowej, spędzili w romantycznej Lanckoronie. Odbywał się tam coroczny festiwal zatytułowany właśnie „Romantyczna Lanckorona”. W ramach Festiwalu w lanckorońskim Dworze miał miejsce Live painting – art&music. Artysta Andrzej Baranowski na oczach publiczności tworzył obraz, który zostanie wylicytowany na rzecz Warsztatów Terapii Zajęciowej w Zebrzydowicach podczas zimowej imprezy „Anioł w Miasteczku”.

Wassim Ibrahim oraz Michael Jones zadbali o fantastyczny muzyczny klimat podczas imprezy. Pięknie dziękujemy!!!

PS. Czy wiecie, co to jest live painting? Live painting, czyli malowanie na żywo, to forma sztuki wizualnej,



w której artyści tworzą podczas publicznego przedstawienia, często w barze, na koncercie, na weselu lub na jakiejś imprezie, w towarzystwie DJ-a lub muzyki na żywo. Dzieło tworzone na żywo może być zaplanowane wcześniej lub zaimprovizowane.

Kamila Mentel

Koncert na lutni renesansowej

W kaplicy Konwentu Bonifratrów w Zebrzydowicach w czwartek 5 sierpnia odbył się piękny koncert w wykonaniu Grzegorza Dąbrowskiego grającego na lutni renesansowej. Wyjątkowe brzmienie tego instrumentu uspokoiło nas, wyciszyło, a u niektórych wywołało nawet wzruszenie. Koncert dawnej muzyki dworskiej trwał około 45 minut.

Po koncercie nastąpiło spotkanie z lutnikiem, czyli rzemieślnikiem, który zajmuje się budowaniem i naprawą instrumentów strunowych. Wiemy już, że budowa lutni trwa cztery miesiące, że jej przednia strona

wykonana jest z drewna miękkiego, a tył z drewna twardego, że ilość strun decyduje o bogactwie dźwięków, a ustawienie lutni jest procesem wymagającym cierpliwości i wytrwałości.

Chcielibyśmy bardzo podziękować naszym Gościom za tę wyjątkową lekcję muzyki. Obecność na niej była dla nas ogromną przyjemnością!

Kamila Mentel



Co słyśćać w Domu Pomocy Społecznej w Iwoniczu?

Kończy się kolejne lato, drugie w czasie trwania pandemii. Mamy się całkiem dobrze, choć musieliśmy się nauczyć nowego podchodzenia do wielu spraw i problemów. Z jednej strony bowiem wciąż przypomina nam się o ryzyku zachorowania na Covid-19, o potrzebie zachowania czujności i przestrzegania restrykcji sanitarnych, z drugiej zaś nie możemy zapominać o przestrzeganiu praw naszych podopiecznych i o dobru osób powierzonych naszej opiece. Nie pozostaje nam więc nic innego, jak kierowanie się zdrowym rozsądkiem.

Nasi podopieczni od stycznia mogą wychodzić na zewnątrz i wyjeżdżać na przepustki, mogą też przyjmować odwiedziny, oczywiście z zachowaniem ustalonych warunków sanitarnych. Od marca ubiegłego roku wstrzymane zostały jednak wszystkie wydarzenia i imprezy z udziałem gości i osób z zewnątrz, zawieszona też została przez Zakład Karny w Jaśle realizacja projektu wolontaryjnego „Razem sprawniej” i nadal nie wiemy, czy i kiedy zostanie wznowiona.

Nasze plany i działania dotyczą tych obszarów, na które mamy wpływ, skupiamy się więc na organizowaniu różnych tematycznie wydarzeń wewnętrznych, tak aby każdy podopieczny znalazł coś dla siebie. Mieliśmy konkurs warcabowy, turniej tenisa stołowego i rozgrywki w piłkę nożną, rozpoczęliśmy konkurs „Jaka to melodia?” i mamy pomysł na „Jeden z dziesięciu”. Sprzyja nam tu realizacja projektu współfinansowanego ze środków PFRON pn. „Uczymy się czerpać radość z życia”. W projekcie chodzi o odzyskanie radości życia i poczucia własnej wartości przez mieszkańców Domu, utraconych z powodu licznych restrykcji i zakazów podczas pandemii. Zmierzają do tego wysiłki terapeutów, którzy

pomagają im w rozwijaniu umiejętności rozwiązywania problemów i radzenia sobie z frustracjami.

Zorganizowaliśmy w ostatnim czasie sporo wycieczek nie tylko w mało znane, choć urokliwe miejsca w okolicy Iwonicza i Rymanowa, ale także dużo dalej. Ich inicjatorem i przewodnikiem był br. Jan z Dukli. I tak



jeszcze przed sezonem turystycznym byliśmy na długo wyczekiwany tygodniowy wypoczynek w Dąbkach nad Morzem Bałtyckim, odbyliśmy liczne wypad w Bieszczady, zaliczyliśmy dwudniowy pobyt w Baligrodzie, wyprawę na Halicz, nad Jezioro Duszatyńskie, do Smolnika, pontonowy spływ doliną Sanu i przeprawę dyliżansami doliną Oślawy. Odwiedzaliśmy muzea w Rzeszowie i Jasle, a dla osób z głębszą niepełnosprawnością zorganizowane zostały pikniki.

Prawdziwym hitem i spełnieniem marzeń życia niektórych podopiecznych była wycieczka do Warszawy i kibicowanie na żywo na Stadionie Narodowym podczas meczu Polska-Anglia.

Za nami kolejne „Pożegnanie lata”, coroczna impreza integracyjna, bardzo udana, ale niestety – znów we własnym gronie. Plusem było to, że cała nasza uwaga skupiła się na mieszkańcach Domu, którzy mogli się czuć jeszcze bardziej zaopiekowani i dopieszczeni.

Alicja Rysz



KRS: 0000134759

Nr konta: 77 1440 1231 0000 0000 0965 4402

Dziękujemy Przyjaciółom za pomoc


Fundacja Bonifratrska



Papryka – słodko i ostro

Późne lato i początek jesieni to idealny okres na przygotowywanie zdrowych i smacznych potraw ze świeżych warzyw i owoców. Zgodnie z nową piramidą żywieniową, zaraz po aktywności fizycznej, to właśnie ta grupa produktów roślinnych stanowić powinna podstawę codziennej diety. Zaleca się, by na talerzu pojawiło się proporcjonalnie 3/4 warzyw oraz 1/4 owoców. Najlepiej wykorzystywać gatunki uprawiane w naszym klimacie, pamiętając o ich sezonowości.

Właśnie teraz jest doskonały czas, aby wprowadzić do naszej codziennej diety paprykę – warzywo o wyjątkowo dużej liczbie odmian, różniących się między sobą kształtem, kolorem, aromatem i smakiem, a także zawartością składników odżywczych. Częścią jadalną tej rośliny pod względem botanicznym jest jagoda. Odmiany słodkie mają owoce większe, bardziej owalne, owoce odmian ostrych są mniejsze, wydłużone, często w postaci stożka. Papryka składa się przede wszystkim, bo w około 90 procentach, z wody. Pozostałą część stanowią węglowodany, odpowiedzialne za słodki smak, a także niewielkie ilości białka i tłuszczów oraz – co najistotniejsze – cenne dla zdrowia składniki odżywcze. To właśnie one sprawiają, że papryka uważana jest za produkt bardzo korzystnie wpływający na nasze zdrowie.

Papryka to przede wszystkim źródło witaminy C. Co prawda, istnieją inne produkty, które zawierają większe ilości tej witaminy, jednak raczej trudno byłoby

przygotować danie z dużą ilością natki pietruszki, rokitnika czy owoców głogu. Natomiast świeżą surową paprykę zjemy z przyjemnością w surówkach, sałatkach, kanapkach lub jako samodzielną, przyjemnie chrupiącą przekąskę.

Ważną grupę substancji zdrowotnych występujących w papryce stanowią naturalne barwniki, które wykazują właściwości przeciwutleniające, czyli chroniące nas przed wpływem wolnych rodników – szkodliwych substancji odpowiedzialnych za inicjowanie chorób nowotworowych, schorzeń układu krążenia, cukrzycy i wielu innych. Wśród przeciwutleniaczy przoduje beta karoten, z którego organizm wytwarza bardzo ważną dla zdrowia witaminę A, odpowiadającą za prawidłowe widzenie, wzmacniającą odporność, a także poprawiającą kondycję skóry poprzez zapobieganie powstawaniu zmarszczek i trądziku. Oprócz witaminy C i A w papryce znajdziemy też witaminę E, zwaną też eliksirem młodości, ponieważ opóźnia procesy starzenia się organizmu, zaś towarzyszące jej witaminy z grupy B wzmacniają nasz układ nerwowy. Warto wspomnieć również o chlorofilu – barwniku zawartym głównie w zielonej papryce, który oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn i wolnych rodników, wspomaga tworzenie krwi, przeciwdziała chorobom nowotworowym oraz infekcjom, a ponadto dostarcza cennego magnezu, niezbędnego do prawidłowej pracy systemu nerwowego. Papryka jest



również źródłem kwasu foliowego, który zmniejsza ryzyko wad rozwojowych u płodu. Dlatego potrzebny jest zwłaszcza kobietom już będącym w ciąży lub planującym macierzyństwo. Ponadto kwas foliowy oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn i wolnych rodników, wspomaga proces tworzenia się krwi, przeciwdziała chorobom nowotworowym, infekcjom.

Poszczególne odmiany papryki – jak już

powiedziano – różnią się między sobą nie tylko kształtem i kolorem, ale również smakiem i zawartością składników odżywczych. Papryka czerwona ma w swoim składzie najwięcej witaminy A i C, natomiast żółta jest źródłem luteiny i zeaksantyny – substancji, które dbają o nasz wzrok. Odmiany pikantne, oprócz wymienionych powyżej

składników, zawierają kapsaicynę. Jest to substancja wykazująca wiele właściwości prozdrowotnych, takich jak działanie przeciwtłuszczeniowe, przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe, obniżające ciśnienie krwi i wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej.

Owoce papryki są nie tylko wyjątkowo zdrowe, ale także bardzo smaczne i posiadają szerokie zastosowanie w kuchniach wielu rejonów świata, zwłaszcza w kuchni meksykańskiej, węgierskiej, hiszpańskiej, tureckiej czy gruzińskiej. W przypadku



odmian słodkich mogą stanowić jeden z głównych składników dania lub zostać użyte jako przyprawa. Podobnie jak w przypadku większości warzyw i owoców, słodkie odmiany papryki najlepiej spożywać na surowo jako przekąskę lub w sałatkach. Wśród dań przygotowanych na ciepło do najpopularniejszych, najbardziej znanych należą

leczo, zupa meksykańska, papryka faszerowana i grillowana. Odmiany papryki ostrej

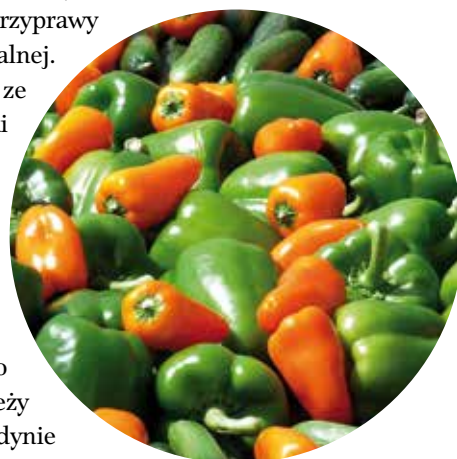
mają natomiast zastosowanie przede wszystkim jako przyprawa nadająca potrawie zdecydowanie pikantny smak. W kuchni używana bywa w formie sproszkowanej przyprawy lub w postaci naturalnej.

Przygotowując danie ze świeżej ostrej papryki powinniśmy po jej rozkrojeniu dobrze umyć ręce, tak aby uniknąć kontaktu z oczami i skórą powodującego podrażnienie. Natomiast po jej zjedzeniu nie należy pić wody, gdyż to jedynie

wzmocni działanie ostre-

go pieczenia. Zaleca się wtedy

wypicie szklanki tłustego mleka, zjedzenie lodów lub wypłukanie ust olejem.



Renata Mikołajek

Papryka konserwowa

SKŁADNIKI

2 kg papryki, 4 szklanki przegotowanej wody, 1 szklanka 10% octu, 1 łyżka soli, ½ szklanki miodu, ½ szklanki cukru (miód można zastąpić cukrem) przyprawy – czosnek, ziele angielskie, gorczyca, liść laurowy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę obrać, pokroić w paski i zagotować w osolonej wodzie. W umytych i wyparzonych słoikach ułożyć na dnie kilka ząbków czosnku, 2–3 ziarenka ziela angielskiego, kilka ziarenek gorczycy, liść laurowy. Umieścić w słoikach obgotowaną, odsączoną paprykę, zalać zalewą i na koniec dodać po łyżeczce oleju. Słoiki zakręcić i pasteryzować przez 2–3 minuty.

Książki na jesień



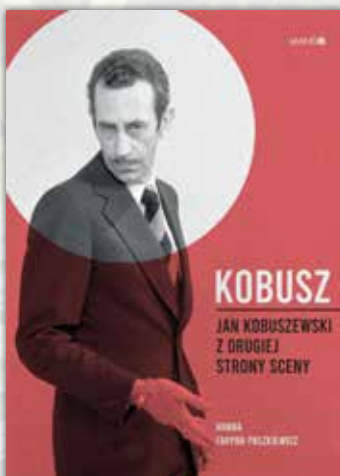
Anna Matusiak

Prymas Tysiąclecia ***Błogosławiony kardynał Stefan Wyszyński w służbie Bogu, Kościołowi i Ojczyźnie***

Wydawnictwo WAM, Kraków 2021

Kardynał Stefan Wyszyński – Prymas Tysiąclecia. Niekwestionowany autorytet i duchowy przywódca milionów wiernych Kościoła w Polsce w czasach PRL-u. Wzór niezłomnej miłości do Kościoła i Ojczyzny, aresztowany przez władze komunistyczne i więziony w Rywałdzie, Stoczku Warmińskim, Prudniku i Komańczy. Inicjator wielkiego programu odnowy życia duchowego rodaków – Jasnogórskich Ślubów Narodu oraz Wielkiej Nowenny przygotowującej wiernych do obchodów Tysiąclecia Chrztu Polski. Prymas, którego heroiczna i pełna miłości posługa zaowocowała darem Kościoła polskiego dla całego świata – osobą papieża św. Jana Pawła II.

W pierwszej części książki autorka przypomina kolejne etapy i wydarzenia z życia bł. kard. Stefana Wyszyńskiego. Biografia udokumentowana została wieloma tekstami źródłowymi. W drugiej części omówione zostało dziedzictwo Prymasa Tysiąclecia, szczególnie jego teologia narodu oraz relacja łącząca kardynała ze św. Janem Pawłem II. W trzeciej części czytelnik znajdzie najważniejsze teksty historyczne z epoki oraz rozważania różańcowe z bł. kard. Stefanem Wyszyńskim.



Hanna Faryna-Paszkiewicz

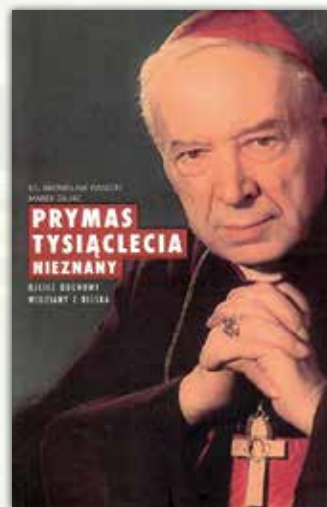
Kobusz ***Jan Kobuszewski z drugiej strony sceny***

Wydawnictwo Mando 2021

Natychmiast wywoływał śmiech. Przecież Pan Janeczek z Kabaretu Olgi Lipińskiej, przecież Majster, który uczy Jasia, przecież rólki arcydzieła w filmach Stanisława Barei... A jednak prywatnie był śmiertelnie poważny. Skąd się brała jego oryginalność? Czy potrafił uciec przed popularnością? Czy miał inne pasje niż aktorstwo? I jak wyciągał spod nóg wybitnych aktorów dywaniki?

Biografię znakomicie dopełniają wspomnienia krewnych oraz bliskich mu artystów. Anna Seniuk opowiada, jak Janek wprowadzał ją na warszawskie sceny, a Wiktor Zborowski zdradza, czym brzydkim postraszył go wuj, gdy strzelił gafę przed publicznością. Autorka książki, prywatnie siostrzenica aktora, wydobywa sekrety z rodzinnych archiwów. Łamie stereotypy, pokazując wuja od nieznanego strony.

Kiedyś Janek mówi do mnie: „A wiesz, wtedy po udanej operacji poszedłem do kościoła się pomodlić i podziękować za życie. Kiedy już wszystko opowiedziałem Panu Bogu, na odchodnym zapytałem: «Panie Boże, czy ja jeszcze czasem będę mógł się napić?» «Tak, Jasiu», odpowiedział Bóg”. Cały Janek... (Anna Seniuk)



Ks. Bronisław Piasecki, Marek Zajac

Prymas Tysiąclecia nieznanym ***Ojciec duchowy widziany z bliska***

Wydawnictwo WAM, Kraków 2019

Książka stanowi niezwykle cenne uzupełnienie biografii Prymasa Tysiąclecia, ale także historii Polski i Kościoła XX wieku. Pod wieloma względami to również korekta stereotypowych wyobrażeń, kim i jaki był kard. Wyszyński. Wspomnienia jednego z najbliższych współpracowników Prymasa Wyszyńskiego, ks. Bronisława Piaseckiego – autora tej unikatowej publikacji, wydobywają na światło dzienne mało znane oblicze kardynała Stefana Wyszyńskiego, którego zasadniczą misją, jak ukazuje autor, było wypełnienie apostołatu Chrystusowego i duszpasterska służba swoim wiernym.

Wypowiedzi Prymasa zamieszczone w książce, w większości nie są cytata z dokumentów, ale słowami przytaczanymi możliwie wiernie z pamięci ostatniego kapelana kard. Wyszyńskiego. Napisane w formie wywiadu dzieło, zawiera również zdjęcia Prymasa na łonie natury, otoczonego gromadką dzieci i młodzieży, a także w towarzystwie młodego Karola Wojtyły, które dopełniają jego wizerunku jako „Niezanego”, widzianego z bliska Ojca Duchowego Polski.

KURIA PROWINCJALNA

00-213 Warszawa
ul. Bonifratrska 12
tel.: 48 780 048 336
e-mail: kuria@bonifratrzy.pl
www.bonifratrzy.pl

DUSZPASTERSTWO POWOŁAŃ

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

POSTULAT

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

NOWICJAT EUROPEJSKI

Via Moretto 24a
25121 Brescia
Włochy

SCHOLASTYKAT

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

CIESZYN

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

IWONICZ

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

KATOWICE-BOGUCICE

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

KONARY-ZIELONA

KONWENT BONIFRATRÓW pw. Św. JÓZEFA
ul. Bonifratrska 11 Konary, 32-031 Mogilany
tel./fax: 12 270 40 84
e-mail: konwent@bonifundo.pl

KRAKÓW

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



ŁÓDŹ

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

PIASKI

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

PRUDNIK

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

WARSZAWA

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

REKTORAT

KOŚCIÓŁ pw. Św. JANA BOŻEGO i Św.
ANDRZEJA APOSTOŁA
00-213 Warszawa, ul. Bonifratrska 12
tel.: 789 294 030
e-mail: bonifratrska@bonifratrzy.pl

WROCŁAW

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

ZAKOPANE

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

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

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

ZEBRZYDOWICE

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

DROHOBYCZ

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

NAZARET

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

Zostaw świat i...

idź z nami

ś i a d a m i

kontakt:

zakon@bonifratrzy.pl

+48 660 482 635



**BRACIA
BONIFRATRZY**

Jezusa